

# Η αυξανόμενη ζήτηση για αβοκάντο απειλεί τα δάση

Автор(и): Нора Иванова, Редактор Растителна Защита /PЗ/

Дата: 12.09.2016 Број: 9/2016



*Υπερφρούτα; Πριν, τα αβοκάντο τοποθετούνταν στα ράφια ως εξωτικό και πολυτελές φαγητό. Σήμερα μπορούν να βρεθούν ακόμα και στο παράδρομο του σούπερ μάρκετ. Είναι πραγματικά υγιεινή η ενεργή εισαγωγή τους στο καθημερινό μας μενού ή είναι απλώς μια ακόμη τάση στις διατροφικές προτιμήσεις;*

Το αβοκάντο είναι ένα από εκείνα τα θαυματουργά τρόφιμα που έχουν προωθηθεί με επιτυχία από τη παγκόσμια ροή του εμπορίου τα τελευταία χρόνια. Τα παραδοσιακά τρόφιμα δίνουν τη θέση τους στις περιφερειακές κουζίνες σε νέα υπερφρούτα και λαχανικά που δεν υπαγορεύουν μόνο τη διατροφική μόδα, αλλά και καθορίζουν τη ζήτηση της αγοράς. Ξαφνικά, κορυφαία εστιατόρια τοποθετούν το πράσινο φρούτο με το δέρμα που μοιάζει με του αλιγάτορα στο κέντρο των μενού τους. Και τα μπλογκ μαγειρικής εμπνέουν το ένα το άλλο καθημερινά με δημιουργικές συνταγές για σαλάτες, γουακαμόλε και άλλα ασυνήθιστα πιάτα και επιδόρπια με αβοκάντο.

Πίσω από αυτή την έκρηξη της υπερπαραγωγής, ξετυλίγεται μια ανησυχητική εικόνα – μεταξύ 1.500 και 4.000 εκταρίων δάσους εκκαθαρίζονται παράνομα κάθε χρόνο στις περιοχές γύρω από τη μητρόπολη του Μεξικού για να χρησιμοποιηθούν για την καλλιέργεια του πολύτιμου τροφίμου. Η τεράστια όρεξη για αβοκάντο και η αυξανόμενη τιμή ανά κιλό κάνουν την επιχείρηση με το πράσινο υπερφρούτο ελκυστική όχι μόνο για τους αγρότες. Η περιοχή ελέγχεται εδώ και καιρό από τη μεξικανική μαφία, η οποία υπαγορεύει επίσης τους κανόνες στον τοπικό βιοπορισμό των αγροτών.

Σε μια από τις πιο γόνιμες πολιτείες του Μεξικού, το Μίτσοακάν, που βρίσκεται στο νοτιοδυτικό τμήμα της χώρας, ο πληθυσμός ζει κυρίως από την παραγωγή λεμονιών και αβοκάντο. Εκεί, οι άνθρωποι υποφέρουν επίσης από τις συνέπειες της εντατικής γεωργίας. «Η συχνή χρήση ανελέγχτων φυτοφαρμάκων και η μόλυνση των υπόγειων υδάτων είναι μόνο μέρος της επικείμενης οικολογικής καταστροφής», μοιράζεται ο Χαΐμε Νάβια από τη μεξικανική περιβαλλοντική οργάνωση GIRA.

### **Αβοκάντο: ένα θαυματουργό φρούτο**

Αναμφισβήτητα, η *Persea americana* βρίσκεται στην πρώτη δεκάδα των υπερτροφίμων και έχει ευρεία εφαρμογή όχι μόνο στη γαστρονομία. Το αβοκάντο είναι ένα φρούτο πλούσιο σε μέταλλα και βιταμίνες Α, С και Ε. Περιέχει πολύ περισσότερη πρωτεΐνη από άλλα φρούτα. Είναι ευεργετικό για την καρδιά και αποτρέπει την απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων. Έχει αντιοξειδωτική δράση. Βοηθά στην εξάλειψη των τοξινών από το σώμα. Το λάδι αβοκάντο βοηθά στην έκζεμα και το λεύκη. Επίσης μειώνει το υψηλό χοληστερόλη. Το αβοκάντο περιέχει σίδηρο και είναι πολύ κατάλληλο για άτομα που πάσχουν από αναιμία. Συνιστάται επίσης ως τροφή για έγκυες γυναίκες και παιδιά λόγω του υψηλού περιεχομένου σε βιταμίνες, μέταλλα και πρωτεΐνες. 100 γραμμάρια αβοκάντο ισοδυναμούν με σχεδόν 165 θερμίδες. Μια άλλη εφαρμογή του αβοκάντο μπορεί να βρεθεί στην καλλυντική, όπου χρησιμοποιείται με τη μορφή масκών, πιο κατάλληλων για ξηρά δέρματα. Το λάδι αβοκάντο χρησιμοποιείται επίσης σε διάφορες καλλυντικές κρέμες προσώπου, σαμπουάν και τζελ ντους.

Οι πιο δημοφιλείς ποικιλίες αβοκάντο στην Ευρώπη είναι η «Fuerte» και η «Hass», με την πρώτη να είναι παρούσα στην αγορά της Δυτικής Ευρώπης για πολλά χρόνια. Τα αβοκάντο της ποικιλίας «Hass» έχουν μόνο πρόσφατα αποκτήσει όλο και μεγαλύτερο μερίδιο στην Παλαιά Ηπειρο. Η «Fuerte» προέρχεται αρχικά από δύο ποικιλίες αβοκάντο – Μεξικανική και Γουατεμαλανική. Τα «Fuerte» είναι μεγαλύτερα από τα «Hass», φτάνοντας σε βάρος έως και 400 γρ., και αντέχουν σε χαμηλότερες θερμοκρασίες αποθήκευσης (4–6°C).