



AGUACATE (*Persea americana*. Familia: Lauráceas)

► CARACTERÍSTICAS

- Fruto del aguacatero (*Persea americana* "Palta"). Árbol vigoroso que puede llegar hasta 30 m de altura.
- Familia: Lauráceas.
- La palabra aguacate proviene del término azteca "ahuácalt", que significa testículo, por la apariencia del mismo.
- Forma de pera (también ovoides o esféricos), de color verde oliva y superficie rugosa con una pulpa muy aceitosa verde amarillenta y un hueso central de gran tamaño (algunas variedades carecen de hueso), de for-

mas y pesos diferentes pueden alcanzar hasta los 2 kg.

- Origen: América Central (denominado "palta").

► PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES

Dentro de nuestro mercado, el principal origen es nacional con Málaga, Granada y Canarias (sobre todo para autoconsumo insular) a la cabeza, seguidos de Perú, Chile y México. Otros: California, Venezuela, Guatemala, Brasil, EEUU, Australia, Israel, China, Kenia o Sudáfrica.

► VARIEDADES

Existen unas 500.

Más comercializadas:

- **Hass** (90%): tamaño terciado, piel rugosa, fina, de color verde oscuro, con pulpa dorada y sabor a avellana. España, un 80% procedente de Málaga/Granada y el 20% restante repartido entre México y Perú.
- **Fuerte** (7%): forma de pera, sin brillo, piel fina, áspera, exquisito sabor. Israel, Kenia, Sudáfrica y España.
- **Pinkerton** (2%): alargado, con forma

Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
6	7	7	7	9	9	10	7	9	9	10	10

Observaciones y curiosidades: aunque se comercializa y consume todo el año, algunos especialistas señalan como mejor temporada de octubre a julio. Aparte de las más comerciales, existe otra variedad conocida como **Cócktail** o **Dátil** de forma alargada, sin hueso central, sabor fino y delicado. Asimismo, el **aguacate gigante** o **tropical** (*Persea Americana* "antillano") de mayor tamaño que el resto de las variedades, cada vez más demandado en los mercados, con las mismas características que el Hass pero de piel más lisa, carne menos mantecosa y sabor más ligero y refrescante, por su mayor contenido en agua. Enfocado para la preparación de zumos y batidos. Otras: **Wurtz** (Israel, esbelto y con forma de pera, entre los meses de marzo a junio); **Nabal** (Israel, casi redondo, de cáscara verde clara, lisa y dura, de buena conservación y bajo contenido en grasa); **Edranol** (Sudáfrica, muy buen sabor, durante los meses de junio a octubre); **Ryan** (Sudáfrica, rugoso y de septiembre a diciembre); etc. Los extractos del aguacate son muy empleados en el campo de la cosmética. En este sentido, el aguacate es utilizado para la elaboración de cremas y aceites corporales por ser un excelente remedio para las afecciones de la piel (eccemas, irritaciones, piel seca, etc.). Actúa como suavizante, cicatrizante, elimina la caspa, fortalece y suaviza el cabello además de aliviar dolores reumáticos, articulares y musculares. El aceite de aguacate posee propiedades antioxidantes. Muy recomendado para la prevención de estrías en las mujeres embarazadas.



de pera, piel rugosa y sabor agradable. Israel. Presente en el mercado durante los meses de febrero y marzo.

- **Bacon** (1%): variedad más temprana, piel lisa y verde brillante. España. La temporada se inicia en octubre.

► PROPIEDADES

- **Ácidos grasos:** oleico, linoleico y palmítico.

- **Vitaminas:** A, B₁, B₂, B₃, D y E.
- **Minerales:** hierro, calcio y potasio.
- Gran valor calórico, elevado porcentaje de grasa, por eso se le denomina "mantequilla vegetal".
- Baja cantidad de hidratos de carbono y proteínas.
- **Consumo:** se emplea más como hortaliza que como fruta (ensaladas, "guacamole", rellenos). Crudo o caliente, nunca debe llegar a cocer porque amarga. Debe abrirse justo antes de su consumo, ya que la pulpa se enne-

grece con rapidez. Podemos evitarlo añadiendo unas gotas de limón o lima. Para saber su punto de madurez basta con presionarlo y ver si cede ante el más mínimo tacto. Si queremos acelerar el proceso de maduración se recomienda quitar el pezón, envolverlo en papel de periódico y dejarlo de 1 a 3 días a temperatura ambiente o guardarlo junto con un plátano o una manzana. También se puede colocar cerca de una fuente de calor.

► COMERCIALIZACIÓN

- Los más comercializados: de 10 a 13 cm y con un peso más habitual de unos 250 g.
- Categorías: sobre todo Extra y I.
- Formatos: cajas de cartón de 4 kg con unas 14-16 unidades para categorías Extra y I.
- A granel, categoría II con un máximo de 15 kg procedente de Málaga/Granada.
- Conservación: en verde, para su maduración, durante el verano a temperatura ambiente y en invierno dentro de cámara a 15 °C.
- Rotación: en Merca hasta un máximo de 4-6 días.
- **Las ventas:** en Red de Mercas, del orden de unas 27.000 toneladas en 2006.

