



Avakado (*lat. Persea americana*) poznat je i kao *alligator pear* (na engleskome jeziku) te *aguacate* i *palta* (na španjolskom). U dijelovima Indije i istočne Kine nazivaju ga u prijevodu „maslac-voćem”, a u Vijetnamu maslacem *bo*. Riječ avokado potječe od astečke riječi *ahuácatl*, što znači „sjemenik” (testis). Taj naziv vjerojatno se vezuje ili uz oblik avokada koji podsjeća na testis ili uz afrodizijačko djelovanje koje su mu Asteci pridavali. Zahvaljujući Španjolcima, *ahuácatl* je s vremenom postao „avocado”. Englezi su zbog kruškolikog oblika ploda ime preoblikovali prvotno u *avagato pear* te kasnije, prema zelenoj boji ploda, u *alligator pear*. Naziv za poznati meksički umak *guacamole* u kojemu je baza upravo avokado potječe od riječi *ahuacamoll*, pri čemu *molli* znači „umak”.

S više od 80 podvrsta avokada, svrstanih u tri skupine (meksičku, gvatemalsku i zapadnoindijsku), avokado pripada u biljnu porodicu Lauraceae. Stablo *Persea Americana* raste od 10 do 20 m u visinu, pripada u zimzelene vrste te ima listove elipsoidnog oblika duljine od 12 do 25 cm. Avokado cvjeta u velikim cvatovima koji sadrže od 100 do 300 malenih, gotovo neprimjetnih, 5 do 10 mm velikih cvjetova. Prosječno su plodovi mase 100 do 1000 g, kruškolikog oblika i duljine 7 do 20 cm, sa sjemenkom dugom 5 do 6.4 cm u sredini. Plodove čija je kora hrapava i zelene boje nazivamo boba. Divlji oblik ploda ima tamnu, crnu koru i veliku sjemenku u sredini, uz malo mesnatog usplođa. Uz mnoge kulture danas postoji i plod bez sjemenke pod imenom „cuke”.

Jedno stablo avokada može dati i do 500 plodova avokada odnosno 90 kg ploda. U prosjeku je to ipak, naravno, puno manje, tek 150 plodova i 27 kg po stablu.

Avokado je biljka karakteristična za područja sa suptropskom i tropskom klimom, koja ne podnosi niske temperature niti jake vjetrove. Potječe iz Meksika (područje Puebla) gdje su pronađeni ostatci plodova iz razdoblja 10 000 godina prije Krista. Uzgoj je vezan prvotno uz Meksiko i područje od Rio Grande do centralnog Perua, a započeo je 5000 godina prije Krista. U Europu su ga prenijeli španjolski osvajači u 16. stoljeću.

Za uzgoj je avokado vrlo atraktivan budući da plodovi nikada ne omekšaju na stablu nego tvrdi padaju na tlo. Na sobnoj temperaturi omekšaju u roku od dva tjedna. Najveći uzgajivač avokada je, naravno, Meksiko koji uzgaja nekoliko puta više avokada od drugog po redu uzgajivača, Dominikanske Republike. Godine 2013. na ukupnoj površini od 168 155 hektara uzgojeno je 1.47 milijuna tona avokada, što je Meksiku donijelo financijski prinos od 2000 meksičkih pesosa po hektaru, odnosno 1 do 3 pesosa po kg. Prosječna količina uzgojena na jednoj plantaži iznosi 7 tona po hektaru, no neke plantaže imaju prinos i do



20 tona po hektaru. Od kada je u 19. stoljeću avokado unesen u Kaliforniju, 95 % proizvodnje avokada u SAD-u odvija se na 240 km², a grad Fallbrook nosi titulu „Avocado Capital of the World”. Istu titulu ima i grad Uruapan u Meksiku. Avokado je, naravno, i službeno voće države Kalifornija. Iako tek četvrti po proizvodnji avokada u svijetu, Peru je prvi po izvozu avokada u Europsku uniju.

Plod avokada ima visok postotak masti, po sastavu uglavnom mononezasićenih masnih kiselina. Ulje avokada koristi se za kuhanje, za salate i umake, ali i u kozmetičkoj industriji i proizvodnji sapuna. Plodovi (najčešće *Hass avocada*) koriste se zreli i sirovi jer kuhanjem postanu gorki. Upravo zahvaljujući visokom postotku masti avokado je čest dodatak vegetarijanskim jelima kao zamjena za meso, a može se koristiti kako u slatkim tako i u slanim jelima.

Zanimljivo je da se na portugalskom govornom području avokado koristi u slatkim jelima (u milkshakeovima, sokovima, kao dodatak sladoledu i drugim desertima), dok je na španjolskom govornom području dio slanijih jela i salata.

Avokado sadrži 35 % više kalija nego banana, a bogat je i vitaminima B i K. U 100 g ploda nalazi se u prosjeku 14.7 grama mononezasićenih masti koje smanjuju razinu lošeg kolesterola (LDL), a povećavaju razinu dobrog (HDL). Taj dvostruki efekt smanjuje rizik od srčanih oboljenja i čini avokado odličnim saveznikom u borbi protiv gojaznosti. Prosječna porcija avokada (100 g) daje oko 160 kcal energije.

Iako plodovi djeluju blagotvorno na zdravlje čovjeka, pelud avokada uzrokuje alergijske reakcije. Listovi biljke sadrže toksine; ukoliko ih konzumiraju životinje, za njih mogu biti opasni, pa i pogubni. I plodovi avokada otrovni su za neke životinje, a to uključuje mačke, pse, konje i neke ptice.

Koristeći se tekstom pokušaj odgovoriti na pitanja:

1. Uzevši u obzir prosječnu količinu ploda na jednom stablu avokada, izračunaj koliko su stabala avokada Meksikanci morali obrati da bi postigli godišnji prinos 2013. godine.
2. Koliki bi udio kopnenog teritorija Republike Hrvatske trebao biti zasađen avokadom ako bismo htjeli uzgojiti godišnji prinos avokada Meksika iz 2013. godine? Kopnena površina RH čini 65 % ukupnog teritorija RH koji iznosi 87 609 km².
3. Prosječna godišnja proizvodnja avokada u svijetu odgovara proizvodnji za 2013. godinu kada je uzgojeno 4.7 milijuna tona ploda. Koliki udio u svjetskoj proizvodnji avokada ima Meksiko?
4. Ako je godišnja potrošnja avokada u SAD-u po glavi stanovnika 3.2 kg, izračunaj koliko tona avokada Amerikanci godišnje pojedu? Prosječan broj stanovnika SAD iznosi 318 842 000.
5. Koliko je avokada potrebno jesti kako bismo ostvarili preporučenu dnevnu dozu od 375 mg kalija? Prosječna doza kalija u 100 g banana iznosi 358 mg.



Rješenja zadataka provjerite na str. 214.

