

## **LIBRO: EL AGUACATE: ORO VERDE DE MÉXICO, ORGULLO DE MICHOACÁN**

M. Villanueva<sup>1</sup> y S. Verti

<sup>1</sup> Gobierno del Estado de Michoacán. Casa de Gobierno, Periférico Paseo de la Republica # 1500, Col. General Oviedo Mota, Morelia, Michoacán, CP. 58060, México.

El Aguacate, originario de América, representó para los pueblos indígenas desde tiempos inmemoriales, un fruto delicioso muy apreciado con propiedades extraordinarias que van desde lo nutritivo, lo curativo, lo religioso hasta lo cosmetológico. Dada su versatilidad de usos e importancia comercial actual, se elaboró esta obra literaria que compila 150 recetas en las que este exquisito fruto es protagonista y que van desde platos salados o dulces, y de fácil preparación. Destaca la gran variedad de platillos que se pueden preparar con el aguacate, como el tradicional guacamole mexicano del que se presentan nueve formas distintas de preparación, seis recetas de salsas, 25 nutritivas y frescas ensaladas, deliciosas sopas y cremas (20), carnes y arroces (20); se presentan también 20 recetas de sabrosos antojitos mexicanos, pescados y mariscos (17) y 5 postres y nieves. Todas con el inigualable toque de la cocina mexicana; pero además, se incluyen 10 recetas de alta cocina internacional. En el rubro cosmetológico se presentan 5 preparaciones a base de aguacate destinadas al cuidado de la piel, el cabello y las pestañas. Con esta obra México y Michoacán difunden y legan al mundo la tradición culinaria de su preciado fruto, el aguacate; y contribuye a la promoción y fomento de la cultura de su consumo.

Palabras clave: Versatilidad, Usos, Consumo, Difusión, Cultura.

## **BOOK: AVOCADO: MEXICAN GREEN GOLD, MICHOACAN'S PRIDE**

M. Villanueva<sup>1</sup> and S. Verti

<sup>1</sup> Gobierno del Estado de Michoacán. Casa de Gobierno, Periférico Paseo de la Republica # 1500, Col. General Oviedo Mota, Morelia, Michoacán, CP. 58060, México.

Avocados, native from America, represented for the indigenous peoples from immemorial times a delicious fruit, highly requested, with extraordinary properties that go from aspects such as nutrition, healing, religion to cosmetics. Given their versatility of use and current commercial importance, this book was written, compiling 150 recipes, where this exquisite fruit is the main character. The recipes include a great variety, easy to prepare. Some of the recipes in the book are: traditional Mexican guacamole, with 9 ways of preparation; six recipes of sauce; 25 nutritious and fresh salads; delicious soups and creams (20), meats and rice (20); 20 recipes of tasty Mexican appetizers; fish and shellfish (17) and 5 desserts and snow. All these have the unique touch of the Mexican cuisine; but also, 10 recipes of international haute cuisine are included. Regarding cosmetology, 5 avocado-based preparations for the care of skin, hair and eyelashes are presented. With this work, Mexico and Michoacan spread and

pass on to the world the culinary tradition of their valuable fruit: the avocado. They also contribute to the promotion and development of the culture of avocado consumption.

Keywords: Versatility, Uses, Consumption, Spreading, Culture.

### El aguacate un regalo de América para el mundo

Fruto central de la gastronomía mexicana, apreciado especialmente por su sabor y sus propiedades alimenticias y medicinales, el aguacate tiene una curiosa historia.

Su nombre se deriva de *ahuacatl*, palabra náhuatl que significa “testículos del árbol”. En Perú, se le conoce como palta o palto que procede de la voz quichua palta.

Mucho antes de la llegada de los españoles a América, el aguacate ya formaba parte de la dieta de los aztecas y otros pueblos americanos. Hoy se cultivan cerca de 50 especies, desde el sur de México hasta el Perú.

Desde un principio, el aguacate impresionó tanto a los españoles que en sus crónicas aparecen variadas descripciones sobre la forma del árbol, sus nombres nativos, su sabor y algunas de sus propiedades medicinales.

El siglo XVI recoge la primera mención que de este grupo tropical hizo don Martín Fernández de Enciso, al haberlo encontrado en la Costa Atlántica colombiana.

En su Sumario de historia natural de las Indias, el famoso cronista *don Gonzalo Fernández de Oviedo*, confunde los aguacates con las peras al llamarlos “perales salvajes de la Tierra-Firme”. Y no era para menos, pues por su tamaño (unos quince centímetros de largo por diez de grueso) y forma, el aguacate bien podría ser un pariente de las pera grandes. Así lo describía don Gonzalo Fernández de Oviedo.

Pero si Fernández de Oviedo confunde el aguacate con las peras, el inca Gracilazo de la Vega aclara que “la fruta que los españoles llaman peras, por parecerse a las de España en el color verde y en el talle; los indios la llaman palta porque de una provincia de este nombre se comunicó a los demás”. Por su parte, Fray Bernardino de Sahún recoge el nombre que los indígenas daban al aguacate: *ahuacalt*.

El honor de hacer la primera descripción técnica del aguacate le correspondió a *don Francisco Hernández* en su historia de las plantas.

Los apuntes de los españoles sobre el aguacate no se limitaron a la descripción del árbol. Ellos se fijaron, entre otras cosas en los diferentes tipos de aguacate que e existían en América.

El testimonio del *padre Colbo*, a su vez, es muy interesante no sólo porque describe la palta peruana sino porque la compara con las de Guatemala y México, lo que nos muestra que ya desde esa época, nuestro aguacate era conocido en el resto de América.

Pero el interés de los cronistas y botánicos españoles también se dirigió hacia otros aspectos curiosos. Les llamaba la atención, por ejemplo, cómo los indígenas comían el aguacate. También se interesaron por sus propiedades medicinales y afrodisíacas. Así destacaron que el hueso del aguacate servía en numerosos remedios.

Sobre sus efectos afrodisíacos, los cronistas españoles apuntaban que el aguacate aumentaba el apetito sexual y aumentaba la cantidad de semen.

El aguacate no sólo sedujo a los españoles. Dos viajeros del siglo XVI —el inglés *Job Hortop*, en 1568, y el francés *Samuel Champlain*, 1599-1602- lo describen como “fruta sabrosa” de “tamaño de peras muy verdes por fuera”. Un siglo después, *Gemelli Carreri* reconoce que “ciertamente el que lo ha comido, dice que supera a cualquier fruta europea”.

De América, los españoles los llevaron a las Antillas, los portugueses los plantaron el Brasil, donde ya se cultivaban en el siglo XVII. En 1833, *Henry Perrine* plantó variedades mexicanas de aguacate en Miami. De ahí pasó a California. Donde sólo se cultivó en cantidad hasta 1871.

En 1911, el horticultor *Carl Schmidt* viaja a nuestro país en busca de la variedad de aguacate mejor adaptable al clima de California. La encontró en *Atlixco*. El aguacate resultó tan bueno que resistió las tremendas heladas de 1913. En homenaje a su resistencia, los aguacates californianos hijos de la variedad mexicana, recibieron el nombre castellano de El Fuerte.

Los españoles también cultivaron el aguacate en el Viejo Mundo. En España se aclimató, sobre todo, en Málaga, Murcia, Valencia y Cataluña.

### El aguacate en su cocina

El aguacate no tiene ningún reparo en aparecer solo sobre la mesa convertido en guacamole, partido por la mitad, en elegantes rebanadas o en pequeños cuadritos.

Su gran virtud consiste en que no necesita de ningún condimento para ser absolutamente delicioso, aunque admita a muchos —y esto es también otra virtud- ya sea para intensificar su sabor natural o para crear otros nuevos.

Una pizca de sal o unas gotas de limón por ejemplo, son dos de sus compañeros más frecuentes. Para muchos mexicanos, el limón es la pareja ideal del aguacate. Le sirve para conservar su tonalidad y sus fuertes propiedades nutritivas. Pero el aguacate admite por igual ser bañado por una fuerte vinagreta, si forma parte de la ensalada, o que licuen su pulpa hasta convertirlo en crema para una exquisita sopa fría.

Soporta con estoicismo que lo desmenucen y lo bañen en la salsa de ese otro compañero esencial de la cocina mexicana, el jitomate, hasta obtener un aristocrático cóctel del aguacate.

Hace buenas migas con todo tipo de carnes: a los mariscos (angulas, anchoas, camarones) y al pescado les da un toque exquisito; con la carne roja o el pollo, resalta el sabor de la sazón mexicana.

Y, por si fuera poco, no le importa acompañar sabores dulces, por lo que no puede faltar en el menú de los postres, ya sea en forma de exótico *mousse* de aguacate o como la sencilla pero no por ello menos deliciosa, nieve.

La gastronomía mexicana aprovecha hasta las hojas del aguacate para darle sazón a los frijoles o las salsas o para envolver los carneros antes de arroparlos en las hojas de maguey para su lenta cocción en el horno de tierra.

### Clases de aguacate

Generalmente se cree que el aguacate proviene de una especie única que adquirió diferentes características al padecer los efectos de los diversos climas donde fue cultivada. Sin embargo hay quienes sostienen que este árbol proviene de tres razas diferentes, con distintas denominaciones: la raza guatemalteca (*Persea schiedeana*); la raza antillana (*Persea americana*); y la raza mexicana (*Persea drimifolia*)

### Criollo

Tiene la piel delgadísima, negra o verde oscuro brillante. Su carne es escasa, de color verde intenso y de hueso grande. Algunos lo degustan con todo y su piel por su sabor aromatizante.

Sirve para acompañar tacos o para comerse solo, con una tortilla recién salida del comal.

### Fuerte

Surge de los injertos hechos en California a partir del aguacate de Atlixco, para obtener un producto más resistente a las heladas estadounidenses, más carnoso y susceptible de ser transportado para su distribución.

Su piel es más gruesa y su carne es abundante, de color verde blanquizco. Tiene un hueso pequeño, por lo que es ideal para hacer ensaladas, para rellenarlo con otros ingredientes o para hacer salsas.

## Hass

Tiene la piel negra, rugosa y gruesa. Su carne es abundante y de color verde claro; la semilla es chica.

Se utiliza en sopas y como acompañamiento en salsas.

## Pawa

Es de piel dura como cascarón y de colores verde claro y oscuro. Su carne es abundante, de color verde limón y de sabor dulce.

Se usa en antojitos, bañado de crema y en las tortas comerciales.

## Los poderes medicinales del aguacate

Desde antes de la Conquista , los indígenas de América atribuían poderes extraordinarios al aguacate. Los aztecas, por ejemplo, creían que el *ahuacatl* llamado el “árbol de los testículos” por la forma de sus frutos era una afrodisíaco y lo vinculaban con los dioses de la fertilidad, razón por la que desempeñó un papel sagrado.

Por su paladar y sustancia, era una fruto que estaba prohibido durante las fiestas religiosas prehispánicas en las que se debía guardar castidad.

Esta creencia fue compartida por lo españoles, quienes a través de sus primeros cronistas rindieron testimonio no sólo de sus usos medicinales sino de sus “excitantes” poderes.

Así lo señaló, por poner un ejemplo, Don Francisco Hernández en su primera descripción técnica del fruto “... los frutos son calientes, agradables al gusto y de calidad nutritiva no del todo mala, sino grasosa, húmeda y que excita extraordinariamente el apetito venéreo y aumenta el semen”

Pero no sólo los españoles se dejaron llevar por este sueño.

Es famosa la historia de un rey de Francia que buscó afanosamente y pagó altos precios por el aguacate, todo con tal de probar sus virtudes afrodisíacas.

## El aguacate medicinal

Pero, si no podemos comprobar totalmente los poderes afrodisíacos del aguacate, lo que sí es un hecho científico es que es un fruto esencialmente medicinal debido a que sus resinas, grasas vegetales y carbohidratos alimentan y curan a nuestro cuerpo.

Ciertas variedades de aguacate, si se les ingiere con todo y su cáscara, poseen cualidades antirraquíticas y un alto poder vermífugo.

Usted puede poner a hervir cuatro hojas de aguacate en un litro de agua o la cáscara de un aguacate en medio litro, y tomar diariamente una taza en ayunas durante quince días. ¡Es efectivo contra los parásitos intestinales!

El té preparado con hojas y cáscaras de aguacate también es magnífico para combatir los cólicos menstruales. Lo puede preparar poniendo a hervir diez hojas y la cáscara completa de un aguacate, en un litro de agua.

Al ingerir 250gr. diarios de aguacate, durante cuatro semanas se reduce los niveles de colesterol en un 14% y de LDL un 16 % con un aumento de HDL del 19%, disminuyendo el riesgo cardiovascular en un 29%. (Efecto de la adición de aguacate a la alimentación habitual sobre los niveles de lípidos en personas con dislipidemia M. Díaz-perilla<sup>1</sup>, C. Andrea toro, 2004) .

Su contenido nutricional ha sido corroborado en pruebas de laboratorio: el aguacate contiene las mismas cantidades de proteínas que la carne de res, con la ventaja de que no produce tantas toxinas en el organismo. Además, dado su bajo contenido de azúcares y almidón se recomienda incluirlo en la dieta de los diabéticos.

El aceite que se extrae del hueso o semilla puede tener varios usos: Si lo aplica en el cabello, evitará su caída; si se fricciona las piernas con él, ayudará a sanar la gota y el reumatismo.

En varios estados de la república mexicana se reporta el uso de la semilla de aguacate macerada en alcohol para la curación del reumatismo.

Para preparar la infusión, hay que macerar perfectamente tres semillas en medio litro de alcohol; después se le agrega medio litro más y se deja reposar la mezcla durante una semana. Luego se frota la parte afectada con la preparación anterior y se cubre perfectamente con un lienzo de franela.

Las hojas también son empleadas para curar la fiebre y la migraña, si las prepara en infusión , Para ello, cuando estén frescas aplíquelas en las sienes y en la frente. También se dice que la cáscara del aguacate sirve para aliviar los dolores de cabeza. Pónganse a manera de “chiqueadores” en ambas sienes, deteniéndolas con un pañuelo atado a la cabeza.

### Secretos de belleza con el aguacate

Además de sus poderes nutritivos, el aguacate es un gran auxiliar en los tratamientos de belleza. Debido a que su pulpa es rica en grasas vegetales, se utiliza en las estéticas para realizar mascarillas y aplicarlas a toda aquellas personas que tienen la piel muy seca.

Su cutis, sus manos, sus pestañas, rodillas, codos, talones y su cabello pueden transformarse y volverse suaves, luminoso y brillantes.

Con el huso del aguacate, embellezca y haga crecer sus pestañas.

Mascarillas de aguacate para el cutis:

1. Aguacate, yogur natural, limón y aceite de oliva.
2. Mascarilla con calabaza y aguacate
3. Solo con aguacate
4. Aguacate con aceite de oliva y limón
5. Aguacate con leche de aceite de trigo

“Aguacate, suavidad en la piel”

Para embellecer las manos, las rodillas, los codos y talones: crema de aguacate natural batido.

Use la pulpa de medio aguacate. Agréguele una cucharadita de aceite de almendras y revuelva hasta hacer crema.

Aplíquela por la noche en manos, rodillas, codos y talones, dos o tres veces por semana, por una hora mínimo.

Al finalizar la hora, retire la crema con toallitas calientes o tome su ducha con alegría.

Con el aguacate su cabello lucirá hermoso, sedoso, brillante y abundante.

Para terminar los consejos de belleza.... con la cáscara del aguacate conserve hermosas las plantas de su jardín.

No tire las cáscaras de aguacate. Mejor, aprovéchelas con el sobrante de su delicioso aguacate. Al untar y dar un masaje intenso a cada una de las hojas de sus plantas, cada semana o cada quince días, notará el gran cambio: más brillo, total alegría en la planta, renacer de muchas hojas.

Recuérdese que el aguacate sin chile es puré, con chile es guacamole.”Claro es que el guacamole es la obra de arte perfecta, el empleo legítimo de los tres elementos nahuas que lo integran: aguacate, tomate y chile” (S. Novo 1967).

Conclusiones:

1.- La amplitud del mundo del aguacate, obliga a buscar nuevos horizontes hacia los que no tienen acceso aún a este fruto. Finalmente es nuestro deber presentar este tipo de trabajos ante un mundo globalizado

2.- Con esta obra México y Michoacán difunden y legan ala mundo, la tradición culinaria de su preciado fruto el Aguacate y contribuyen a la promoción y fomento de la cultura de su consumo.