

a mohu během kořtování sledovat odlesky ohně v krbu.“

do něj jemně nakrájenou mrkev. Jakmile olej začne pění, **opečte**

užil, šlo tam o několik chodů fantasticky upravených a nesmírně chut-

chařského umění. Takže rybu můžu ukuchtit i já.“

## ► GOURMET TIPY A TRIKY

# Avokádo nahrazuje vegetariánům maso

V letním seriálu LN představíme trendy v tuzemské kuchyni, ale vrátíme se i k pozapomenutým jídlům či přísadám, jež si opět nalézají cestu k české gurmánovi.

Když začátkem 90. let minulého století zaplavili Českou republiku Američané, přivezli s sebou i svou oblíbenou kuchyni – mexickou. Dodnes si pamatují na své první burrito, které jsem jedla v Jo's baru na Malé Straně s partou nových amerických ká-

mošů, jimž jsem tlumočila. Blahodárnost mexické kuchyně je daná i typickými ingrediencemi, jež jsou samy o sobě zdravé a často používané za studena, uchovávají si tedy své vitaminy a minerály.

Jednou z těchto surovin je avokádo. Zelený plod ve tvaru hrušky s pevnou strukturovanou slupkou a měkkou dužinou uvnitř. Je to ovoce, které roste na stromech především v Mexiku a Střední Americe, ale i v jiných subtropických a tropických oblastech.

### Avokádo jako sexuální stimulant

Dnešní název avokádo vznikl ze španělského „aguacate“, které Španělé převzali z aztéckého slova „ahuacate“, v překladu varle. Indiáni připisovali avokádu afrodisiakální účinky a snad i právě kvůli tomuto mýtu spolu s jeho explicitním tvarem mělo avokádo po dlouhá desetiletí stigma sexuálního stimulantu,

jemuž se vyhýbaly osoby zachovávající sexuální čistotu. Američti pěstitelé museli ve 20. století vynaložit hodně prostředků do PR, aby toto stigma zlomili a rozšířili jeho použití v kuchyních celého světa.

Avokádo je velmi zdravé pro svůj vysoký obsah proteinů a vitamínů, například vitamínu E, známého antioxidantu. Na rozdíl od jiného ovoce se v avokádu vyskytují tuky, ale jen ty satureované, tvoří tedy vhodný doplněk výživy. I proto jej jako náhražku masa velmi rádi využívají vegetari-

áni. Na rozdíl od masa ale neobsahuje cholesterol.

Nutričních hodnot avokáda nejlépe využijete při zpracování za studena. Mexičané z něj především dělají guacamole, omáčku či pastu z rozmačkané a různě ochucené dužiny. „Avokádo se roz-

mačká ručně nebo v mixéru a dochutí se solí, limetkovou šťávou a dále podle chuti třeba koriandrem, nasekanou červenou paprikou, rajčaty nebo chilli papričkami,“ říká Pavel Mach, manažer mexické restaurace Cantina na pražském Újezdě. V Cantině guacamole ředí smetanou nebo domácí majonézou, aby bylo tekutější a dalo se použít jako dresink.

Šéfkuchař Cantiny Milan Smetana prozrazuje, že v Mexiku avokádo též grilují: „Zprudka jej ogrilují, zakápnou limetkovou šťávou, osolí a podávají jako přílohu především k hovězímu masu nebo jej prostě vloží do salátu z čerstvé zeleniny a papriček jalapeños.“ Tento způsob úpravy se zatím neseťkal s velkou odezvou u českých strávníků. Já to ale letos v létě rozhodně vyzkouším. Když už u nás běžně grilujeme lilek či cuketu, proč nepřihodit k ma-

síčku i nakrájené avokádo? Na co ale nesmíte při zpracování avokáda zapomenout, je limetková nebo citronová šťáva. Její přidání zabrání tomu, aby dužina ztratila na vzduchu svou zelenkavou barvu a změnila se v nevábnou šedivou hmotu.

Plody běžně dozrávají až po sběru ze stromu. V obchodě je vybírejte tak, že je sevřete v dlaní. Zralé avokádo by mělo být pevné, ale poddajné tlaku. Chcete-li zrání doma urychlit, vložte je do papírového pytlíku spolu s jablkem nebo banánem – vylučují totiž etylen, který zrání napomůže. Avokádo v lednici vydrží dva až tři dny, zmrazené ve formě pyré čtyři až pět měsíců.



Foto: isifa

**Klára Smolová**  
novinářka  
a gourmetka

