EL Aguacate

La fruta de las Indias Occidentales
que cautivó el Sur de España

FERNANDO RUEDA GARCÍA

EL Aguacate

La fruta de las Indias Occidentales
que cautivó el Sur de España

FERNANDO RUEDA GARCÍA

Edita: TROPS

Imprime: Imagraf

Fotografías: Fernando Rueda García
Manolo Manosalbas
Richard Haughton
Alejandro Jiménez
Fran López
Juan Andrés Morilla
David Ruiz
Pablo Jiménez
Archivo de TROPS

Diseño: Carlos Jiménez Rodríguez

© Fernando Rueda García

EL Aguacate

La fruta de las Indias Occidentales
que cautivó el Sur de España

ÍNDICE

Prólogo **9**
El Aguacate 15
Referencias bibliográficas 30
Propiedades nutricionales del aguacate 34
Recetario Tradicional **37**
Gazpacho de aguacate 38
Ensalada de arroz con aguacate 40
Salsa de aguacate 42
Mayonesa de aguacate 44
Sopa de aguacate 46
Sopa colombiana de maiz y aguacate 48
Crema fría de aguacate 50
Guacamole 52
Guasacaca 54
Causa limeña 56
Aguacate relleno de pollo 58
Revuelto de aguacate, bacalao y gambas 60
Aguacate empanado 62
Aguacate con gambas al horno 64
Aguacate con huevo al horno 66
Reina pepiada 68
Barros Luco 70
Taco de carnitas 72
Espaguetis con salsa de aguacate 74
Tortilla de aguacate y gambones 76
Tortilla de patatas y aguacates 78
Baticate 80
Flan de aguacate 82
Gelatina de aguacate 84
Mermelada de aguacate 86

Recetario Gastroarte y amigos 89
Tartar de ostras con vinagreta de cítricos y quicos 90
Canelón de aguacate y atún con ajoblanco 92
Tiradito de pez limón 94
Aguacate ahumado con aguachile de bacalao 96
Ensalada de secreto macerado en chile chipotle con aguacate 98
Bizcocho de aguacate, naranja y almendra 100
Salmorejo de buey de mar con gamba blanca, aguacate y granizado de ceviche 102
Croquetas de aguacate con gamba blanca, alioli de curry y su carpaccio 104
Aguacate a la sal con yogurt y mascarpone 106
Pestiños, chocolate y aguacate 108
Salpicón de aguacate con gamba roja, tomate y vinagre 110
Aguacate ahumado con caviar y chocolate blanco 112
Róbalo a la plancha con pesto de aguacate 114
Templado de aguacate y carabinero, crema de cabra y pesto de cilantro 116
Tarta de aguacate y chocolate blanco con plátano 118
Verde y *Morao*. Rissoto de aguacate con carabinero y alioli de remolacha 120
Milhojas de aguacate con sardinas marinadas, cebolla roja y brotes tiernos 122
Sopa de aguacate con pulpo a la brasa 124
Salmonete de roca, aguacate y toques de salmueras 126
Ceviche de corvina con aguacate de la costa tropical 128
Emulsión de aguacate, perlas de AOVE, codorniz escabechada y brotes 130
Salmorejo de aguacate y langostinos 132
Crema de aguacate y edamame ahumada con vieira y cilantro 134
Hummus de aguacate, mejillón y fino 136
Láminas finas de aguacate con buey de mar al aceite de almendra dulce 138
Tataki de salmón salvaje con aguacate, lima y cilantro 140
Gamba roja macerada en soja, cítricos y crema de aguacate 142
Tartar de aguacate con cigalitas al cilantro 144
Ensalada de una huerta malagueña con bizcocho de
aguacate y boquerones en vinagre 146
Aguacate de mar y tierra 148
Ceviche de morrillo de pez espada con aguacate de la Axarquía 150
Cuajada de aguacate y haba tonca con frutas de verano encurtidas al estragón 152
Ravioli de aguacate, melón e hinojo 154
Glosario 156

Prólogo

José Lorca Fernández
Presidente de TROPS

La provincia de Málaga es conocida mundialmente por el turismo de sol y playa con la marca Costa del Sol; pero es también un enclave geográfico económico para otro importante sector, pilar fundamental del producto interior bruto malagueño: la agricultura que se desarrolla al amparo de su sol, de sus horas de luz natural y de sus agradables temperaturas, generadoras de condiciones ideales para el cereal, el olivo, la vid, los cítricos y las frutas tropicales.

Hoy, al igual que siglos anteriores se hizo con la caña de azúcar (*caña du*), la vid, el algodón y posteriormente con la fresa, cada vez son más los agricultores que apuestan en esta franja privilegiada al sur del sur de la Península por cultivos tropicales, forjando oficio en más 2.300 asociados, especialmente de aguacates y mangos, que dan vida a toneladas de selectas frutas, dulces embajadoras de la calidad de estas tierras tropicales en las mesas de ciudadanos de 25 países.

Este progresivo desarrollo del sector queda evidente en el crecimiento de TROPS, una sociedad de régimen asociativo, desde que en 1979 un grupo de cinco avezados agricultores decidieran unirse para llevar sus productos al mercado internacional. En un primer momento fue la fresa; a mediados de los '80, el aguacate y, finalmente ya avanzada la década de los 90, el mango. Estos dos últimos, aguacate y mango, son la riqueza de TROPS, que acapara el 45% de la cuota de mercado de la Península Ibérica, incluyendo cosecheros desde la Comunidad Valenciana hasta el Algarve portugués, profesionales que han demostrado que la excelencia en el trabajo garantiza resultados.

Esta excelencia no se alcanza solo en el campo, mimando la tierra, los árboles o eligiendo el momento óptimo para recolectar sus frutos. La excelencia, también, es el fruto de un intenso trabajo de I+D; de un modelo de gestión encauzado a obtener los mejores resultados, que culminen en un crecimiento continuo de la propia entidad y de todo su entorno económico y social; de una estrategia comercial que asegure la producción de frutas todo el año; del establecimiento de contratos con los distribuidores internacionales más importantes; además de estar amparados por normas de calidad que certifiquen la excelencia de sus frutos, presentes en los principales eventos y ferias internacionales dedicados a la industria hortofrutícola. Este es el secreto y el éxito del crecimiento de TROPS.

TROPS

Hay que mirar al futuro y TROPS lo hace con ambición pero, al mismo tiempo, totalmente consciente de la responsabilidad que conlleva ser la más importante empresa de Europa en su sector. La última campaña 14 / 15 facturó 71,5 millones de euros –un 77,6% más que el ejercicio anterior-, y se colocaron en los distintos mercados nacionales e internacionales 28 millones de kilos de aguacate y mango.

Los agricultores de TROPS reciben el mejor asesoramiento de los más competentes técnicos e ingenieros agrónomos para poder obtener el rendimiento máximo de sus tierras; cuentan con una formación continua en aspectos esenciales para el día a día de sus cultivos, y tienen actualización permanente de todas las novedades tecnológicas que se puedan aplicar a su actividad profesional.

Además de los agricultores, TROPS cuenta con una plantilla de 183 empleados con una media de edad de 35 años, que viven la filosofía de la entidad y disfrutan de un ambiente laboral estable y conciliador. Trabajadores, especialistas en sus distintos sectores profesionales, con un fin común: que la fruta llegue en estado óptimo al consumidor final.

Esta gran familia profesional, económica y humana, ha sumado recientemente un nuevo valor, quizá el más importante para dar un salto cuantitativo y cualitativo en la actividad de la sociedad: sus modernas e innovadoras instalaciones de El Trapiche (Vélez-Málaga); una planta de 15.000 m2 y una inversión de 17 millones de euros que, desde el primer momento, ha justificado sobradamente su importancia en términos de facturación, producción y almacenamiento.

En ese afán de crecimiento y mejora, el pasado junio de 2015 se inauguraron unas nuevas instalaciones anexas que incluyen una gasolinera donde asociados y visitantes puedan repostar a precios competitivos; una tienda gourmet de productos mayoritariamente locales y regionales, amén de los elaborados por TROPS; un restaurante, un salón de actos y espacios en los que sus asociados puedan reunirse o recibir la formación necesaria para la mejora del rendimiento de sus explotaciones y la calidad su producto.

Frutas TROPS, consciente de la magnitud que ha adquirido, mantiene una política activa de Responsabilidad Social Corporativa; así, sostiene estrecha colaboración con las universidades de Málaga, Córdoba y Jaén; coopera con importantes fundaciones y centros de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, o participa en asociaciones y colectivos profesionales del sector.

Una de las principales apuestas de TROPS es el deporte y los valores que lo ligan. Un slogan de un importante club de la provincia de Málaga reza *El deporte es vida, y la fruta también es vida*. Nuestro principal valedor es Rubén Ruzafa, atleta de reconocido prestigio internacional que acapara un enorme palmarés, en el que se incluye el de campeón del mundo de ciclismo de montaña en 2006, campeón mundial de triatlón cross en tres ocasiones, y otras tantas del Campeonato Mundial XTerra. Este deportista, axárquico de adopción, es la imagen de la vitalidad de Frutas TROPS y lleva nuestra marca y nuestra filosofía con éxito a todos los rincones del mundo a los que viaja para competir. Pero también apoyamos el deporte más local, dando el soporte que necesitan distintas competiciones para que en nuestra geografía crezcan por igual el modo de vida saludable y los mangos y los aguacates de nuestros árboles.

Pero nuestro compromiso no termina aquí; trabajamos día a día para concienciar a la sociedad de la importancia del consumo de frutas en una dieta saludable. Por ello, a través de nuestros canales de distribución, ofrecemos distintas posibilidades para que degustar un mango o un aguacate sea toda una apetitosa experiencia de sabor. Con la misma idea, en nuestra web brindamos decenas de recetas en las que nuestras frutas son capaces de sorprendernos y de acrecentar el reconocimiento y la notoriedad que realmente se merecen dentro y fuera de nuestras fronteras.

TROPS apoya y promociona nuestra gastronomía, participando activamente en diversos foros, ferias, show-cookings, etc. en todo el territorio nacional con primeras figuras de la gastronomía; en esta línea ha editado libros con recetarios de Dani García o de Escuelas de Cocina, en su afán de formación. He aquí la razón de ser de este libro que tenéis en las manos, ahora con los cocineros de Gastroarte y amigos invitados, que aporta, además de un magnífico recetario con creaciones exclusivas de estos cocineros de prestigio, los aspectos históricos y culturales, sus valores nutricionales, sin olvidar algunas de las elaboraciones más usuales o tradicionales de esta fruta que llegó de las Indias Occidentales para quedarse.

TROPS, en resumen, es más que una sociedad de régimen asociativo, es una filosofía de trabajo, de vida, y de apuesta por un modelo económico rentable en el que prima la excelencia y se valora la perfección y el esfuerzo de todos los que formamos parte de esta familia agroalimentaria, que cautiva cada vez más a los consumidores de decenas de países, desde estas costas de Málaga y Granada que se abren al mundo con los cultivos de tropicales como principal bandera.

El aguacate, la fruta de las Indias Occidentales que cautivó el Sur de España

Fernando Rueda García
de la Comisión Andaluza de Etnología del Consejo Andaluz del Patrimonio Histórico y Presidente de Gastroarte

El aguacate (*Persea americana*) es un fruto periforme, con exocarpio o cáscara corchosa y tacto rugoso que, según la variedad, es de color oliváceo, morado o negro; el mesocarpio o pulpa de color amarillento es comestible. Posee un solo hueso central de buen tamaño. Su nombre es la castellanización por adaptación fonética del término en lengua náhuatl, *äwakatl* (*ahuacatl*), cuya traducción (DRAE) es testículo, en clara alusión a la forma en la que cuelga del árbol y por ello considerado afrodisíaco y así se lee, entre otros muchos ejemplos, en la ***Historia de las plantas de Nueva España*** de Francisco Hernández (1512-1587): *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* (1); creencia que aún hoy día se mantiene en muchos lugares.

El aguacate es el fruto del aguacatero o aguacate una especie arbórea de la familia de las lauráceas originaria de Mesoamérica, especialmente de México, Guatemala, Honduras, El Salvador y Costa Rica, que se difundirá desde época precolombina por Suramérica, donde se le conoce como palta y así lo recoge el jerezano y fraile carmelita Antonio Vázquez de Espinosa (1570-1630) tras su recorrido por las Nuevas Indias entre 1608 y 1622 en su obra publicada en 1628: (sic) *El Aguacate, que en el Perú llaman Palta, es árbol grande, fresco y frondoso, las hojas mayores y mas verdes que de manzano, la fruta es mayor que una grande pera de Rei, hay las de muchas suertes y hechuras* (…) *es fruta muy sana y regalada, de ordinario se come con sal o azúcar, y desta suerte tiene excelente sabor, y es de mucho sustento.* (2) Según el autor que se consulte varía el momento en el que se cree se empezó a utilizar como alimento; no obstante, la fecha más consensuada lo remontan a algunos restos arqueológicos de unos 10.000 años o más en zonas al norte de Colombia y al sur de México, donde aún se le conoce por su abundancia como la “mantequilla de los pobres”.

Lo que sí está perfectamente estudiado son, al menos, las tres variedades que se consumían desde época precolombina y que recoge el jesuita Bernabé Cobo y Peralta (1582-1657) en su ***Historia del Nuevo Mundo*** además del palta peruano, al que describe como de carne de *color verde algo blanquecino, tierna, mantecosa y muy suave* especifica posteriormente: (sic) *Hállanse tres diferencias de Paltas: la segunda especie es de unas paltas grandes y redondas que se dan en la provincia de Guatímala, las cuales no tienen la cascara tan lisa como las primeras y la tercera, de unas paltas muy pequeñas, cuales son las de México, las cuales en el tamaño, color y forma se parecen a las brevas: una son redondas y otras prolongadas, y tienen la cascara tan sutil y delicada como la de las ciruelas.* (3)

Esta diferenciación de Bernabé Cobo de comienzos del S. XVII lo refrenda en la actualidad Louis Williams: *Había por lo menos tres tipos de aguacates comestibles conocidos por los pueblos pre-colombinos de América. El mayor de ellos es el pequeño aguacate mexicano (P. americana var. Drymifolia)* (...) *Estas frutas aparentemente eran ya consumidas entre 8.000 a 7.000 años a.C.* (...) *Además del aguacate mexicano había otros dos, más importantes, seleccionados y cultivados por los pueblos anteriores a la conquista de México y Guatemala -el aguacate "Indias Occidentales" (P. americana var. americana) y el aguacate guatemalteco (P. var. nubigena, guatemalensis).* (4)

Los estudios realizados sobre las diversas variedades existentes surgieron a partir de la hibridación, al no tener barrera genética para su cruzamiento, *existe una gran cantidad de híbridos con características mezcladas de las razas, lo que ocasiona problemas para su ubicación en una raza u otra.* (5) Estas tres variedades citadas anteriormente puede que sean las mismas que en la ***Historia general de las cosas de Nueva España*** el fraile Bernandino Ribera (1499-1590), conocido como Bernardino de Sahagún, expone su obra enciclopédica, igualmente llamado ***Códice Florentino***, pues en 1588 el manuscrito pertenecía a la familia Médici: *Hay otros árboles que llaman auácatl;* (…) *hay otros auacates que se llaman tlacozalauácatl* (que) *son grandes, como los de arriba. Las mujeres que crían no los osan comer, porque causan cámaras a los niños que maman. Hay otros auacates que se llaman quilauácatl,* (y) *la fruta de éstos se llama de la misma manera; son verdes por de fuera, son muy buenas de comer y preciosas.* (6) Este fraile franciscano, que alcanzaría en 1529 las tierras mexicanas recién conquistadas por Cortes ocho años atrás, cita no solo las variedades; también el uso medicinal que de ellos se hacía como remedios de diversos males para los que incluso se empleaba el cuesco (hueso) (7), así como sus hojas que aún hoy día siguen siendo aliño de muchos de sus guisos, a los que aportan un aroma que asemeja al anís y en boca un toque dulce ani-

sado en preparaciones tradicionales (los mixiotes, las carnitas de olla o el mole negro entre otras muchas), en especial en la cocina Poblana, Oaxaqueña o Chapaneca, o para envolver tamales y trozos de carne.

La primera referencia escrita de la que se tiene noticia de esta fruta, aunque sin darle nombre alguno, es del cartógrafo y conquistador sevillano Martín Fernández de Enciso (1470-1528) en su expedición a Urabá que recoge en la obra ***Suma Geographia***, publicada en Sevilla en 1519, al describir en Yaharo, la actual Dibulla, cerca de Santa Marta (Colombia) la flora de la zona: (sic) *Antes de llegar a Santa Marta esta Yaharo que es en las caydas delas sierras nevadas. Yaharo es buen puerto y buena tierra: y aqui ay heredades de arvoles de muchas frutas de comer. y entre otras hay una que paresce naranjas y quando es forzada* (abierta) *para comer buelvese amarilla: lo que tiene de dentro es como manteca y es de maravilloso sabor y deja el gusto tan bueno y tan blando que es cosa maravillosa.* [8] Aunque no le da nombre a la fruta, su descripción es una clara referencia del aguacate, cuyo primera denominación será la de *pera de las Indias*, como se lee en el ***Sumario de la Natural Historia de las Indias*** (1526) del cronista, militar y colonizador Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés (1478-1557) que es primero en hacer referencia de este fruto al que dedica un apartado denominado, además, *Perales*, por la semejanza con la pera europea: *En tierra firme hay unos árboles que se llaman perales, pero no son perales como los de España, mas son otros de no menos estimación; antes son de tal fruta, que hacen mucha ventaja a las peras de acá. Éstos son unos árboles grandes, y la hoja ancha y algo semejante a la del laurel, pero es mayor y más verde. Echa este árbol unas peras de peso de una libra, y muy mayores, y algunas de menos* (…) *y la color y talle es de verdaderas peras, y la corteza algo más gruesa, pero más blanda, y en el medio tiene una pepita como castaña injerta, mondada; pero es amarguísima,* (…) *es de comer, que es harto, y de un licor o pasta que es muy semejante a manteca y muy buen manjar y de buen sabor.* [9]

Aunque ya fue Bernardino de Sahagún, como se ha leído anteriormente, quien le llamaba por su fonética *auácatl* al igual que alguno más como el fraile franciscano, Fray Toribio de Benavente, llamado por el pueblo náhuatl *Motolinía* (Pobrecito), que inicia sus crónicas de los indios de la Nueva España en 1536, haciendo unas singulares referencias del uso que del aguate hacen los nativos y refiriéndolo aún de forma fonética y comparándolo con las peras: *Entre muchas frutas que hay en estos montes y en toda la Nueva España, es una que llaman ahuacatl; en el árbol parece y así está colgando como grandes brevas, aunque en el sabor tiran a piñones. De estos aguacates hay cuatro o cinco diferencias* (...) *Ésta es tan buena fruta que se da a los enfer-*

mos (...) *El árbol es tan grande como grandes perales; la hoja ancha y muy verde, huele muy bien, es buena para agua de piernas, y mejor para agua de barbas.*(10)

Otros empezarían a denominarlo de ambas formas; es el caso de Pedro Cieza de León que muere en Sevilla un año después de publicar su primera ***Crónica del Perú*** (1553), dejando los otros dos tomos escritos, pero no publicados (verán la luz siglos después, 1871 y 1919, respectivamente). En su obra refiere el aguacate en diversos puntos, pero en el capítulo XXX, al describir el trayecto de la ciudad de Cali a la de Popayán (Colombia), lo cita de forma especial: *Hay muchas arboledas de frutales, especialmente de los aguacates o peras, que de éstas hay muchas y muy sabrosas.* (11) Sin embargo, no tardaría mucho antes de que se adaptase totalmente al castellano y se conociese por aguacate definitivamente. El primero fue el historiador toledano Francisco Cervantes de Salazar (1513-1575) que se trasladó a México ya mayor en 1550 en donde, además de ejercer como profesor, se haría sacerdote y escribiría la ***Crónica de la Nueva España*** (1554), trabajo que no vería la luz hasta 1914. En el libro primero de su obra dedica el capítulo quinto a describir algunos de los árboles de la Nueva España y, entre otros, se lee: (sic) *El aguacate, cuya fructa se llama así, gruesa y negra, mayor que brevas, la cual tiene cuesco; es caliente, ayuda a la digestión y al calor natural; del cuesco se hace cierto aceite y manteca; en la hoja echa la flor, de la cual en la lexía para la barba, por ser muy olorosa, usan los barberos.* (12)

Otros historiadores, cartógrafos o naturalistas como el ya citado botánico y médico toledano Francisco Hernández (1512-1587), que recopiló en su viaje entre 1571 y 1576 un extraordinario tratado de plantas de la Nueva España, años después de la crónica de Francisco Cervantes mantenía el nombre fonético al que le dedica un capítulo denominado: *Del ahoacaquahuitl o árbol parecido a la encina del que cuelga fruto* y en el que se lee una extensa descripción del mismo, incluida propiedades médicas: *Es árbol grande con hojas como de limonero, más verdes, más anchas y más ásperas; de flor pequeña blanca con amarillo; de fruto en forma de huevo, pero en algunos lugares mucho más grande, o más bien de figura y tamaño de cabrahígos* (higuera silvestre), *negro por fuera, verdoso por dentro, de naturaleza grasosa como manteca y sabor de nueces verdes.* (...) *contienen huesos blancos con algo de rojizo, sólidos, pesados, lustrosos y divididos en dos partes como las almendras aunque oblongos y un poco más grandes que huevos de paloma. Tienen estos huesos sabor de almendras amargas, y producen, prensados, un aceite semejante al de almendras no sólo en el olor, sino también en el sabor y en las propiedades. Cura este aceite el salpullido, las cicatrices, favorece a los disentéricos con algu-*

na astringencia y evita que los cabellos se partan. El árbol tiene hojas todo el año y crece en todas las regiones espontáneamente o cultivado, aunque nace mejor y alcanza mayor desarrollo en lugares cálidos y llanos. (13)

A pesar de la universalización del término aguacate, en la mayoría de los países de América del Sur nunca se usó y se sigue empleando la voz palta. La palta (aguacate) es el militar de origen inca y escritor Garcilaso de la Vega (1498-1536) el primero en definir su origen de voz indígena, haciendo notar que los españoles le llaman peras: (sic) *La fruta que los españoles llaman peras, por parecerse a las de España en el color verde y en el talle, llaman los indios palta, porque de una provincia de este nombre se comunicó a las demás. Son dos y tres veces mayores que las peras grandes de España; tiene una vaina tierna y delgada; debajo della tiene la médula, que será de un dedo en grueso; dentro della se cría un cuesco o hueso, como quieren los muy mirados; es de la misma forma de la pera, y tan grueso como una pera de las comunes de acá; no se ha experimentado que sea de provecho para cosa alguna; la fruta es muy sabrosa, muy saludable para los enfermos; comida con azúcar, es comer de una conserva muy regalada.* (14)

Los paltas fueron un pueblo amerindio que se extendía por la actual provincia ecuatoriana de Loja, limítrofe con Perú que, además de dar nombre al fruto, como escribía Garcilaso, también se lo dio al árbol al que llaman palto y así lo recoge el jesuita vallisoletano Josef de Acosta (1539-1600), en el capítulo XXIV que titula: *De los mameyes y guayabos y paltos,* indistintamente para los frutos de Perú o de México en el compendio más completo de su época sobre la flora y fauna de América publicado en Sevilla en 1590, ***Historia Natural y Moral de las Indias***: (sic) *Las paltas, al revés, son calientes y delicadas. Es el palto árbol grande y bien hecho y de buena copa, y su fruto de la figura de peras grandes: tiene dentro un hueso grandecillo, lo demás es carne blanda; y cuando están bien maduras es como manteca, y el gusto delicado y mantecoso. En el Pirú son grandes las paltas, y tienen cáscara dura, que toda entera se quita. En Méjico, por la mayor parte, son pequeñas, y la cáscara delgada, que se monda como de manzanas: tiénenla por comida sana, y que algo declina a cálida, como he dicho.* (15) No obstante, palta, según recoge Víctor Manuel Patiño, procede de un dialecto de la lengua jíbara, en Ecuador interandino, incorporado al quechua, inicialmente como *paltay* para el árbol y *paltay payurac* para el fruto. (16)

No dejan de ser curiosas por poco conocidas las denominaciones que recogen fray Basilio Vicente de Oviedo (1699-1774) y el franciscano fray Diego de Landa Calderón. Este último, que llegó a Yucatán en 1549 y allí reside hasta su muerte en 1579 como obispo, comenta en el capítulo IX, dedicado al medio

natural de su obra ***Relación de las cosas de Yucatán*** (1566): *Hay un árbol muy grande y fresco al cual llaman los indios on; lleva una fruta como calabacillas grandezuelas de gran suavidad que parece a sabor de manteca y es mantecosa, y es de muy gran mantenimiento y substancia. Tiene gran cueco y delicada cáscara, y cómese cortado (en) rebanadas como melón y con sal.* (17) Por su parte, Vicente de Oviedo, en su obra ***Cualidades y riquezas del Nuevo Reino de Granada*** al describir los frutos de los territorios de Lagunilla y Mérida (Venezuela) escribe: *El fruto de los árboles que llaman curos, y al fruto curas y aguacates, se produce con mucha abundancia.* (18)

Todas las fuentes coinciden en que el viaje del aguacate hasta España hizo escala en las Antillas, pues ante de la llegada de los españoles, está sobradamente documentado como un árbol exclusivamente continental -Dampier, William. *A new voyage aground the world* (1697), o Emilio Rodríguez Demorizi. *Relaciones históricas de Santo Domingo* (1945)-, y de las isla antillanas llegaría a la Península y se documentará en 1576, aunque equivocadamente con el nombre de *mamay*, pues así el profesor y médico valenciano Juan Plaza se lo mostró al también médico y botánico flamenco L'Écluse, conocido como Carolus Clusius, en el viaje que este realizó por España y Portugal entre 1563 y 1564 (19). Por lo tanto, no la primera referencia, pero si *La primera noticia que se tiene de un aguacate (Persea americana Mill.) aclimatado en Europa es el ejemplar que Plaza mostró en Valencia a Clusius en 1563; estaba en plena floración, por lo que el botánico flamenco conoció las características del fruto -que expuso en su obra- a través de su colega valenciano.* (20)

Otro botánico, igualmente valenciano, del S. XVIII, Antonio José de Cavanilles (1745-1804), recoge la cita de Clusius en su paso por Valencia, especificando hasta el lugar donde este se encontraba: *Muy raro es también este árbol,* (…) *pues solo lo vi en el Reino de Valencia, en el Monasterio de la Santísima Virgen, Llamado de Jesús, a una milla de la ciudad. Lo habían traído de América* (…) *El primero que me enseñó esta planta fue el ilustre Juan Plaza, médico y profesor valenciano.* (21)

Clusius, años después de su viaje con Plaza por Valencia, recibe del médico sevillano Simón de Tovar (1528-1596) la indicación de que esta planta era en realidad el aguacate y así lo referencia en 1601 (22) con otras plantas llegadas de América, que *deben considerarse la primera mención de estas plantas en el Viejo Mundo* (23).

Diez años después de aparecida la primera noticia escrita del aguacate, se publica el primer diccionario de nuestra lengua, obra de Sebastián de Covarrubias y Orozco, ***Tesoro de la lengua castellana o española*** (1611) sin que aparezca entrada al aguacate o la palta; no obstante, poco después, ya

debía ser conocido suficientemente; pues Lope de Vega en su obra en prosa ***La Dorotea*** (1632) lo nombra:
- Don Bela.- Hipérboles y energías.
- Gerarda.- Parecen frutas de las Indias, como plátanos y aguacates. (24)
No deja de ser significativo, pues deberían pasar cien años para que se fundase la RAE (1713) y viese la luz su primer diccionario (1726), ***Diccionario de Autoridades***, en el que sí aparece por vez primera recogida una entrada a aguacate; pero no como fruta y venida de las Indias como la describe Lope; muy al contrario, como una piedra preciosa: (sic) *AGUACATE. s. m. Lo mismo que esmeralda: y solo se diferéncia en que no es tan perfecta, y en que es de hechúra redonda, ò prolongada.* (25)
Algo más de dos siglos después de la primera noticia de aguacate en España -1563, como hemos leído más arriba- se publica la segunda edición del diccionario de la RAE (1780); será entonces cuando se incluyan dos entradas; una para la piedra esmeralda tal y como apareciese en el de 1726 y, por fin, una para la fruta: *AGUACATE. s. m. Fruta de Indias más grande que las mayores peras, y de su misma figura: la cáscara es de un verde oscuro muy igual y terso, y se quita con facilidad: el hueso es grande a proporción de la fruta, la carne de ella se come, y es un poco amarilla, de las suavidad de la manteca, y del sabor de nueces verdes.* (26)
Aunque no sabemos en qué cantidad, sí que se cultivaba a mediados del siglo XVIII -entre otras partes de la Península como leeremos más abajo- en tierras de Mataró y Calella en la comarca del Maresme, según referencias de José Quer (1695-1764) (27); sin embargo, la definición de la RAE se repite edición tras edición, incluyendo el dato confuso de que el hueso es substancioso y de buen sabor: *Árbol, especie de laurel, de veinte y cinco a treinta pies de altura que conserva las hojas todo el año, y da un fruto del tamaño de una pera grande, cuya carne así como el hueso son un manjar agradable. Laurus persea.* (28)
Este craso error se mantiene hasta la undécima edición (1869) en la que desaparece el hueso como parte comestible.
A mediados del S. XIX la enciclopedia más importante del momento afirma que el *aguacate se cultiva en Málaga, Valencia, Murcia, Tarragona y Barcelona.* (29) Pero la documentación que señala a Málaga como lugar donde se cultiva el aguacate es muy anterior; es el caso de Gispert y Garrido en su obra ***La seducción de los paladares*** donde documentan que *Clavijero refiere que en 1601 se introdujo el árbol en el Levante español (Valencia) y en la costa andaluza (Málaga).* (30) En 1789, dos años después de la muerte del jesuita Francisco Javier Clavijero, Cristóbal Medina Conde, que por temas de la Inquisición firmó ***Las conversaciones históricas malagueñas*** con el nombre

de su sobrino, Cecilio García de la Leña, al describir las plantas americanas y de las Indias que se dan en Málaga, escribe: (sic) *Aguacate, arbol traido de la América, que produce una fruta mayor que las peras más grandes, y de su figura. Criase en huerta del Excmo. Marqués de Sonora, partido de Almayate, hácia Velez-Málaga.* (31) Sin embargo, el cultivo de esta fruta era, cuanto menos a comienzos del S. XIX, mucho más amplio, pues en el Diccionario de Pascual Madoz, al enumerar los frutos que se encuentran en la comarca de Motril, escribe: (sic) *la anona chirimoya, árbol americano de agradable fruto que se reproduce con facilidad y es muy común en Motril y Almuñécar: plátano, aún mas generalizado en ambas vegas: el aguacate y el guayabo, recientemente aclimatados en Almuñécar.* (32)

Al describir las producciones de la provincia de Málaga, el antedicho diccionario de Madoz, cita: (sic) *Ademas de la caña de azúcar, que por su constante aclimatación ha merecido el adjetivo de indígena, para diferenciarla de la de América, la benignidad del clima de Málaga y otros puntos de su costa, permite la reproducción del algodón herbáceo, el añil índico, el aguacate, el árbol del amor, (…) el papayo, (…) el tabaco, los tamarindos y los tomates de Buenosaires, la sensitiva del Brasil, y otra infinidad de esquisitas y variadas plantas.* (33)

Aunque Madoz hace mención de áreas concretas de la Axarquía y costa granadina, posiblemente por ser donde más abundasen, no eran las únicas zonas donde se cultivaban. Pocos años después de publicado el diccionario (1848), la reina Isabel II visita Málaga los días 16 a 19 de octubre de 1862 y, entre los muchos y variados montajes que se hicieron para la visita real, inauguró la exposición de la Sociedad Económica de Amigos del País, donde la reina *fijó su atención en los principales objetos de agricultura e industria; en la magníficas muestras de caña de azúcar, por su desarrollo, en cuyo cultivo manifestaron el mayor interés; en frutos y árboles tropicales presentados por el Sr. Gorría y por el Excmo. señor marqués del Duero* (34). Aunque no figuran los nombres de los árboles tropicales referidos en esta descripción, en el Boletín que la Sociedad Económica de Amigos del País publica con los detalles de la visita regia, aparece la relación de premiados y destacados en la Exposición de Industria, Agricultura y Ganadería, de octubre del año anterior (1862) por dicho motivo: *En cuanto a la aclimatación de productos exóticos, los primeros premios se han adjudicado merecidamente al señor Rafael Gorría que ha presentado el aguacate verde y negro, magníficos ejemplares de bambú, pistacho…*(35) Esta información la recoge, igualmente, Leandro Olalla en ***Los frutales tropicales en Málaga*** añadiendo una indicación singular: *aguacates verdes y negros procedentes del Valle de Abdalajís.* (36)

Siguiendo con el Boletín de la Sociedad Económica, en el nº 47 correspon-

Persea americana
P.J. Redouté
Victor

diente a 1864, se describe los premios que se otorgan en la exposición floral de primavera habida en la capital, siendo particular una de las menciones honoríficas por citar la procedencia de dichas plantas entre las que está el aguacate: *Don Enrique Roose, por las ramas de guayaba, aguacate, canela falsa, y varias y bellas flores, entre ellas el júpiter, que cultiva en su linda posesión de Churriana.* (37)

Gracias a las exposiciones de jardinería y los primeros árboles que se plantan en diversas fincas e, incluso, lugares públicos de la ciudad –como se leerá más abajo-, a comienzos de la pasada centuria el aguacate debía de ser en Málaga, especialmente la capital, suficientemente conocido para que el Arturo Reyes Aguilar (1864-1913), el escritor costumbrista malagueño que describió el aire y paisanaje de su barrio natal, el Perchel, hiciese la primera referencia literaria malagueña y andaluza de este fruto. Este aparecerá en los textos que escribía en la sección de los lunes para El Imparcial de Madrid, en concreto ***Trini***, el 26 de febrero de 1912: (sic)

- Yo pensaba que sí, que lo era -murmuró con voz sorda Antonio-; Pero Trini me engañó. Trini está en relaciones con otro hombre.

-¿Que Trini...? Vamos, hombre, que tú no estás güeno del aguacate. (38)

Poco antes de la guerra civil había empezado a interesar el cultivo del aguacate; es el caso del perito catalán Ramón Sala Roqueta que, tras su viaje a California en los años veinte donde ya era una realidad su plantío, inicia los primeros ensayos e intentos que se verían frustrados por el conflicto civil (39). Igual final tendrían los primeros ensayos de producción de aguacate previos a la guerra en los Centros de Cultivos Subtropicales que el INIA (Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias) tenía en Torrox (Málaga) y en Motril (Granada), este último en una finca próxima al Santuario (40), que quedarían abandonados por la misma circunstancia. El interés por el cultivo del aguacate debió esperar hasta entrada la década de los años cincuenta, siendo sus grandes impulsores el alemán Roger Magdahl y Luis Sarasola, auténticos visionarios e impulsores de la realidad que es hoy el aguacate en esta franja mediterránea de Andalucía.

Luis Sarasola (Guipúzcoa, 1910-1991) hacia 1954 buscaba por Málaga los aguacates de los que se tenía noticias en lo que él denominó *ruta aguacatera* en compañía de Roger Magdahl. Este periplo se inicia cerca de Marbella, en Las Chapas, donde no encuentra árbol alguno. De camino a Málaga, pasan por la finca de San Javier en Churriana –posiblemente, la misma a la que se hacía referencia más arriba, propiedad del Enrique Roose- en la que localizan dos aguacates bordes (41) de grandes proporciones, *de raza mexicana o híbridos, uno de los cuales tenía más o menos 1,50 metros de diámetro y sus enormes*

raíces sobresalían del suelo a modo de enormes ficus (...) posteriormente el propietario de la finca la parceló a efectos urbanísticos y los aguacates desaparecieron (42). Pasaron por la próxima finca de El Retiro en la que, igualmente, encontraron varios ejemplares antes de llegar a Málaga, topando con varios en el Parque, algunas plantones en el Cementerio Inglés y en las fincas de San José y de La Concepción, posiblemente, procedentes de huesos del aguacate de la finca de San Javier.

En su periplo, Sarasola y Magdahl, pasan por Vélez-Málaga, tropezando con algunos buenos ejemplares, hasta llegar a la primera sorpresa positiva que se encontraría en los centros del INIA primero de Torrox y, posteriormente, de Motril (indicados más arriba), donde Sarasola se encontró con los pocos árboles que quedaban, algunos de gran porte, que demostraban un interés por su disposición en hilera para ser injertados a posteriori, y uno de raza guatemalteca injertado que producía frutos de gran tamaño y calidad (43). Precisamente en esta zona de la costa granadina se emprende definitivamente el cultivo comercial, desde donde se extendería por toda la costa granadina y, especialmente, malagueña de la Axarquía y así lo recoge Javier García Tapia: (sic) *El cultivo de ahuacate se inició en la Costa del Sol española a fines de los años sesenta, primero en Almuñécar y, algo más tarde, en el área de Motril.* (44)

Julián Díaz Robledo en su ***Descubre los frutos exóticos*** documenta el lugar y la fecha ligado a los ya citados Magdahl y Sarasola: *La primera plantación comercial tuvo lugar en Almuñécar (Granada) en 1955, siendo los promotores de aquella aventura agrícola Roger Magdall (alemán) y muy especialmente Luis Sarasola.* (45)

Para 1958 Roger Magdahl *uno de los productores de aguacate más importantes de Chile, había comprado una pequeña propiedad en el valle de Almuñécar, casi el mejor lugar de España en lo que al clima del aguacate se refiere. (…) nos invitó a su pequeña huerta en España (que, y a mí me gusta decir felizmente, había llamado Rancho California).* (46)

La finca era de 3,8 ha en Vega del Río Verde (Almuñécar), con el marchamo *California Avocado Society* que hizo uso de semillas, además de las locales, de otras llegadas de Canarias. El éxito de esta pequeña plantación y los precios a los que se vendían sus frutos enseguida cundieron en la zona y cada vez más eran los propietarios de fincas los que se sumaban a este empeño, como reconocía el propio Sarasola: *Las primeras ventas de fruto* -procedentes del Rancho California- *podrían fijarse entre los años 60 y 61. Mi idea era la de formar una pequeña y muy selecta clientela de detallistas por toda España, uno o dos en cada ciudad, para evitar competencias y conseguir vender a precios altos. Desde que empezamos a vender y se conocieron los precios, que eran el*

triple o más que los precios de los chirimoyos, el interés de los agricultores por el aguacate aumentó rápidamente. (47) Solo es preciso comparar el precio de un kilo de aguacate hacia 1960 con lo que valían otros productos de primera necesidad. *Creo recordar (...) que los primeros frutos de esta finca pionera española que fue el Rancho California de Almuñécar se vendieron entre 80 y 120 ptas. el kilo. Era un mes de octubre del año 1960.* -Para comprenderlo mejor, se ha de pensar que 1960 un Seat 600 costaba 70.000 pts (420); una entrada de cine, 15 pts (0,09) o una camisa 99 pts (0,6)- *Debo mencionar que en aquellas cajas de cartón de bello diseño y 5 kilos de peso, distinguida con la marca "Palta"*(...) (48) Sin duda, la marca Palta obedecía a que Magdahl, aunque alemán de nacimiento, vivió gran parte de su vida en Chile, donde levantaría en el valle del río Aconcagua una finca a la que llamó "Huerta California", como se lee en el artículo *Production Regions* de la revista australiana ***Talking avocados*** de 2003: *Roger Magdhal first brought the "Hass" avocado to Chile in 1935, three years after it was patented in California* (…) *including the Magdahl family's renowned Huerto California Nursery.* (49)

No pasó mucho tiempo para que pudiesen verse los primero aguacates a la venta en Málaga, y así lo contaba Guillermo Jiménez, en la que por aquellos años era uno de sus establecimientos más emblemático, La Cosmopolita (1949-2008): *Los primeros aguacates que se vendieron en Málaga, antes de empezar la producción de Santo Pitar, procedían del Rancho California y se vendían por unidades en la tienda de comestibles La Cosmopolita, en la calle Larios. Se exponían en unos escaparates colocados sobre una bandeja.* (50)

El despegue con la incorporación de nuevas variedades y ensayos en cada vez más propietarios era una realidad en la década de los '70, apoyados por la creación de La Mayora que se había fundado en los años '60 en cooperación con Alemania, hoy del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (EELM-CSIC) en colaboración con la Universidad de Málaga (UMA). *Los primeros árboles que se plantaron en la finca experimental de La Mayora fueron en una hectárea aproximadamente en 1966-1967.* (51)

La expansión del cultivo del aguacate pasó por el afianzamiento de variedades, especialmente entre 1970 y 1975, para iniciar el despegue a partir de dicha fecha, prosperando en La Costa del Sol, y de forma extraordinaria en la Axarquía, donde en 1979 unos pocos agricultores (cinco) fundaran TROPS, en la actualidad la primera empresa del sector en Europa.

Cuatrocientos años después de llegar a estas costas al sur del sur, el aguacate logró conquistar la producción y la economía de un sector importante de su población, consiguiendo que dicha fruta esté hoy integrada en la cocina local tanto familiar como de la restauración.

Referencias bibliográficas

1. HERNÁNDEZ, Francisco, ***Historia de las plantas de Nueva España.*** Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México. México, 1943. Tomo I, cap. CIII, pág. 88

2. Vázquez de Espinosa, Antonio. ***Compendio y descripción de las Indias Occidentales***, Biblioteca de Autores Españoles, t. CCXXXI, ed. y estudio preliminar de Bayón. Atlas, Madrid, 1969. pág. 61

3. COBO, Bernabé. Historia del Nuevo Mundo, en PORRAS BARRENECHEA, Raúl, et al. ***Los cronistas del Perú (1528-1650) y otros ensayos***. Ediciones del Centenario. Perú 1986. pág. 518

4. WILLIAMS, Louis O. 1977. ***The avocados, a synopsis of the genus Persea, subg. Persea***. Economic Botany 31, January-March. pág. 315.

5. BELLÓN, Mauricio R. et al. ***Diversidad y conservación de recursos genéticos en plantas cultivadas***. Capital natural de México, vol. II: Estado de conservación y tendencias de cambio. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, México. México D.F., 2009, pág. 366

6. SAHAGÚN, Fray Bernardino de, *Historia general de las cosas de Nueva España*, en MARTÍNEZ, José Luis, ***Bernardino de Sahagún. El México Antiguo.*** Biblioteca Ayacucho. Caracas, 1981. pág. 28

7. SAHAGÚN, F. op. cit. pp. 228 y 234

8. FERNÁNDEZ DE ENCISO, Martín, ***Suma de geographia que trata de las partidas todas y provincias del mundo***. (1519) ed. facsímil, Extramuros, Sevilla, 2008, pág 138

9. FERNÁNDEZ DE OVIEDO Y VALDÉS, Gonzalo, ***Sumario de la Natural Historia de las Indias***. Dastin. Madrid, 2002. cap. LXXII, pág. 158

10. BENAVENTE, Fray Toribio de. *Historia de los indios de la Nueva España* en GARCÍA ICAZBALCETA, Joaquín. ***Colección de Documentos para la Historia de México***. Ed. Porrua. México, 2004. Tomo I, Tratado III, cap. IX.

11. CIEZA DE LEÓN, Pedro, ***Crónica del Perú, el señorío de los Incas***. Biblioteca Ayacucho. Caracas, 2005. pág. 88

12. CERVANTES DE SALAZAR, Francisco. ***Crónica de la Nueva España***. Ed. Atlas, Madrid, 1971. lib. 1, cap. V

13. HERNÁNDEZ, F. op. cit. pág. 88

14. VEGA, Garcilaso de la, ***Comentarios reales.*** Primera parte, cap XXVI "De las frutas de árboles mayores" Col. Austral Nº 324, Espasa Calpe, Madrid, 1985, pág. 101

15. ACOSTA, Josef de. ***Historia natural y moral de las Indias***. CSIC. Madrid, 2008. lib. IV. cap. XXIV. pág. 127

16. PATIÑO RODRÍGUEZ, Víctor M. ***Historia y dispersión de los frutales nativos del neotrópico.*** Centro Internacional de Agricultura Tropical. Colombia. 2002. pág. 77

17. LANDA, Diego de. ***Relación de las cosas del Yucatán***. Biblioteca Americana. Historia 16. Madrid, 1992. pág. 174

18. VICENTE DE OVIEDO, Fray Basilio. *Cualidades y riquezas del Nuevo Reino de Granada* en Patiño Rodríguez, V. op. cit. pág. 82

19. *Conviene recordar que el gran naturalista flamenco* (Clasius) *había viajado por España durante dos años (1563-64) y que, con los materiales entonces reunidos, publicó su Rariorum aliquot stirpium per Hispanias observatarum historia (1576), la obra más importante del siglo XVI acerca de la flora peninsular. En el curso del viaje trabó relación amistosa con Juan Plaza, catedrático de "simples" de la Universidad de Valencia, quien le dio a conocer varias plantas de la zona y también dos americanas -el aguacate y una especie de Agave o de Fourcroya- cuyas descripciones incluyó en su libro*. LÓPEZ PIÑERO, José M. y PARDO TOMÁS, José. ***La influencia de Francisco Hernández (1515-1587) en la constitución de la botánica y la materia médica modernas***. Instituto de Estudios Documentales e Históricos sobre la Ciencia. Universitat de València - c. s. i. c. Valencia, 1996, pág. 133

20. LÓPEZ PIÑERO. (op. cit). pág. 88

21. C. CLUSIUS en LÓPEZ PIÑERO, J. María, *La obra botánica de Cavanilles*, en ***Antonio José Cavanilles (1745-1804)***. Real Sociedad Económica de Amigos del País. Valencia, 2004, pp. 22, 23

22. CLUSIUS, Carolus. *Rariorum plantorum historia.* Amberes. 1601

23. RAMÓN-LACA MENÉNDEZ DE LUARCA, Luis. ***Las plantas americanas en la obra de Charles de L'Écluse: primeras citas en las cartas de Juan de Castañeda***. Anales del Jardín Botánico de Madrid, Vol. 57, Nº 1, 1999, pág. 103

24. VEGA, Lope de. ***La Dorotea***. Obras Escogidas. Aguilar S.A. Ediciones. Madrid, 1987. Tomo II. Act. II, esc. I. pág. 1.628

25. ***Diccionario de Autoridades***, 1726. Tomo I. pág. 126. La entrada continúa con una cita de Alonso de Ovalle de su obra de 1646 "Histórica relación del Reino de Chile y de las misiones y ministerios que ejercita en él la Compañía de Jesús": *Ov. Hist. Chil., fol. 323. Y una Cruz de oro guarnecida de preciosos y grandes aguacates.*

26. ***Diccionario de la Lengua Castellana compuesto por la Academia Española*** (segunda edición). 1780. pág. 31

27. DURÁN, Montserrat. *La introducción de los cultivos americanos en Cataluña (SS. XVI-XVIII)*, en ***Impactos exteriores sobre el mundo rural mediterráneo. Del imperio romano a nuestro días***. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid, 1977. pág. 295

28. ***Diccionario de la Lengua Castellana por la Academia Española*** (quinta edición). 1817. pág. 29

29. ***Diccionario Enciclopédico Hispano Americano***. Montaner y Simón, Editores. Barcelona, 1887. T. I, pág. 651

30. GISPERT CRUELLS, Montserrat y GARRIDO ARANDA, Antonio. ***La seducción de los paladares***. Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura y Pesca. Sevilla, 2008. pág. 38 y 39

31. GARCÍA DE LA LEÑA, Cecilio. ***Conversaciones históricas malagueñas***. 1789. T. I. Facsímil CAPM, Málaga 1981. pág. 153

32. MADOZ IBÁÑEZ, Pascual. ***Diccionario geográfico-estadístico-histórico de España y sus posesiones de Ultramar***. Imprenta José Rojas, Madrid, 1848. Tomo XI, pág. 637

33. MADOZ, op. cit. Tomo XI, pág. 42

34. FRANQUELO, Ramón. ***La Reina en Málaga. Descripción de los arcos de triunfo, monumentos, adornos y vistas más notables***. Málaga, 1982 facs. UMA, Málaga. 1991. pág. 43

35. ***Boletín de la Sociedad Económica de Amigos del País de Málaga.*** Año 3º, julio y agosto de 1863. Nº: 31 y 32. Tomo I, pág. 108.

36. OLALLA MERCADER, Leandro. ***Los frutales tropicales en Málaga***. Rvta. Péndulo, Nº XXIII, Málaga, 2012. pág. 87

37. ***Boletín de la Sociedad Económica de Amigos del País de Málaga.*** Año 4º, 30 de noviembre de 1864. Nº: 47. Tomo IV, pág. 165.

38. REYES AGUILAR, Arturo, ***Trini. Cuentos andaluces***. Tomo I, Málaga, Gráficas San Andrés, 1964, cap. III. pág. 85.

39. SARASOLA LLANAS, Luis. *Introducción del cultivo del aguacate en la Península*. ***II Seminario del aguacate. IX semana verde de la Costa del Sol***. Almuñécar. Marzo, 1983. Junta de Andalucía. pág. 145

40. SARASOLA. op. cit. pág. 140

41. Borde: Dícese de una planta no injertada ni cultivada; es decir, asilvestrada y nacida de una semilla.

42. SARASOLA. op. cit. pág. 137

43. Extraído de SARASOLA. op. cit. pp. 137-140

44. GARCÍA TAPIA, Javier. 2001. *Experiencias en fruticultura subtropical,* en GISPERT CRUELLS, Montserrat y GARRIDO ARANDA, Antonio. ***La seducción de los paladares***. Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura y Pesca. Sevilla, 2008. pág. 39

45. DÍAZ ROBLEDO, Julián. ***Descubre los frutos exóticos***. Capitel Ediciones, Madrid, 2004. pág. 196

46. POPENOE, Wilson. ***Avocados in Spain - and elsewhwere***. California Avocado Society 1959. Yearbook 43: 55-66

47. SARASOLA LLANAS, Luis. ***Introducción del cultivo del aguacate en la Península.*** II Seminario del aguacate. IX semana verde de la Costa del Sol. Almuñécar. Marzo, 1983. Junta de Andalucía. pp. 159-160

48. DÍAZ ROBLEDO, Juan. ***Historia del aguacate español***: 1955-1996. Ediciones Eilea. Madrid, 1997. pág. 34

49. ***Talking Avocados***. Vol. 14. Nº 1, Autumn 2003 issue. Sydney. 2003. pp. 17-18

50. JIMÉNEZ SMERDOU, Guillermo. ***El gran invento del aguacate***. La Opinión de Málaga, 7, 12, 2014

51. FARRÉ MASSIP, José M. ***Diez años de ensayos sobre el cultivo del aguacate en la estación experimental "La Mayora"***. II Seminario del aguacate. IX semana verde de la Costa del Sol. Almuñécar. Marzo, 1983. Junta de Andalucía. pág. 97

Emilio Martínez de Victoria Muñoz
Catedrático de Fisiología
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA)
Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)
Universidad de Granada

El aguacate, complemento ideal de la Dieta Mediterránea

El aguacate *(Persea Americana)* es un alimento del grupo de frutas y verduras con unas características especiales debidas a su contenido en nutrientes. Es un fruto con un elevado contenido en agua (más del 72%), en grasa (un 15%) y con un contenido relevante de fibra (6%) con bajo contenido en azúcares (0,2%) y sin colesterol. El perfil de la grasa del aguacate es también singular, pues alberga un alto porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados (10%) frente a un 2% de saturados y poliinsaturados.

Su contenido en micronutrientes hace del aguacate un fruto que aporta cantidades significativas de magnesio y potasio, siendo pobre en sodio. Respecto a su contenido en vitaminas es rico en vitaminas E y K. También es un alimento que aporta importantes cantidades de componentes funcionales bioactivos (fitoquímicos) importantes en relación con la salud. Entre ellos podemos destacar los carotenoides (luteína y zeaxantina, principalmente), fitosteroles y otros componentes fenólicos antioxidantes.

Este perfil nutricional particular hace del aguacate un alimento de una densidad en nutrientes importante, de mediano aporte calórico a pesar de su alto contenido graso ya que tiene un alto porcentaje de agua. Aporta 1.7 Kcal/g y si tenemos en cuenta que la ración normal es de medio fruto (aproximadamente 70 g) la ingesta de este alimento en nuestra dieta supone unas 119 Kcal. Por otro lado, su perfil graso lo hacen semejante a dos alimentos centrales en la dieta mediterránea, el aceite de oliva virgen y frutos secos (especialmente almendras y pistachos). Este contenido en grasa permite que su inclusión en ensaladas mejore de forma muy importante la biodisponibilidad (absorción y utilización por el organismo) de distintos componentes de importancia para la salud como las vitaminas solubles en grasa (Vitaminas E y K) y los carotenoides.

En el ámbito dietético, este perfil nutricional hacen del aguacate

un alimento recomendado en periodos de crecimiento, en niños, como complemento a las ensaladas ya que aumenta el aporten calórico de ellas. También es un alimento de elección para dietas de personas activas físicamente y deportistas; por un lado, por su contenido energético mayor que el resto de verduras disminuyendo el volumen de alimentos para ingestas calóricas altas y, por otro, su alto contenido en antioxidantes que contrarrestan la elevada oxidación que se genera en el organismo con la práctica de la actividad física aeróbica.

En relación con la salud, existen diversas publicaciones científicas de estudios en humanos que ponen de manifiesto su importante papel para conseguir una dieta equilibrada y en la salud. Su contenido en fibra, su casi nulo índice glucémico por su bajo contenido en azúcares, su perfil graso insaturado y la presencia de vitaminas antioxidantes (E y C) y fitosteroles hacen que su consumo habitual en la dieta se relaciona con la prevención de enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio e ictus) e hipertensión (alto contenido en potasio y bajo en sodio). También, aunque aún no hay muchos estudios en humanos, se ha observado que puede relacionarse con la prevención de ciertos tipos de cáncer como el de próstata. Por otro lado, su alto contenido en luteína y zeaxantina, dos de los componentes de la mácula del ojo, hacen de él un alimento importante en la prevención de la degeneración macular una de las causas de ceguera en los adultos mayores.

Uno de los aspectos más recientes de la recomendación de incluir en la dieta el aguacate es el relacionado con el sobrepeso y la obesidad y los problemas asociados, en especial el síndrome metabólico, una enfermedad que incluye la presencia de hipertensión, lípidos sanguíneos elevados (triglicéridos y colesterol), resistencia a la insulina (estado prediabético), sobrepeso con adiposidad abdominal (circunferencia de la cintura) entre otros síntomas. Diversos estudios muestran que el consumo habitual de aguacate en una dieta rica en verduras y frutas incrementa la saciedad tras la comida y por ello disminuye los deseos de ingerir alimentos entre comidas ("picar" entre comidas). Esto es importante para evitar ganar peso y para las dietas para pérdida de peso en individuos con sobrepeso y obesidad. Al mismo tiempo mejora la sensibilidad

de los tejidos a la insulina y la elevación de glucosa e insulina tras la comida es menor, lo que hace a este alimento recomendable en la alimentación del diabético.

En conclusión, el aguacate es un alimento que debe estar presente en una dieta de patrón mediterráneo, rica en frutas y verduras (formando parte de ensaladas y como guarnición con otros alimentos, legumbres, aceite de oliva virgen, pescado, frutos secos). Su inclusión en nuestra alimentación puede ser una ventaja importante para la prevención de enfermedades crónicas, la degeneración macular y la prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad así como para la alimentación del diabético.

RECETARIO TRADICIONAL

Gazpacho de aguacate

Ingredientes

(para 4 personas)

3 aguacates
1 pimiento verde
1 o 2 dientes de ajo
50 g de pan asentado
3 hojas de albahaca
c.s. de agua
c.s. de AOVE
c.s. de vinagre de jerez (al gusto)
c.s. de sal

ELABORACIÓN

Cortar el pan en rodajas, quitarle la corteza y poner en remojo.
Pelar los aguacates, retirar los huesos y trocear. Enjuagar el pimiento, trocearlo, e igualmente los ajos.
Incorporar estos ingredientes a la batidora y agregar la albahaca, el agua, la sal, el vinagre y turbinar. Verter poco a poco el aceite para que emulsione hasta que se consiga la textura deseada. Según se quiera más líquido o denso, añadir más o menos agua. Enfriar.
Preparar mientras enfría la guarnición deseada. Se aconseja una picada de huevo duro, pepino, tomate sin semillas ni piel, cebollino muy picado, etc.

CONSULTE EL GLOSARIO DE TÉRMINOS EN LA PÁG. XX

Ensalada de arroz con aguacate

Ingredientes

(para 4 personas)

250 g de arroz bomba
2 aguacates
125 g de gambas o langostinos
1 pepino
1 cebolleta
1 zanahoria
20 aceitunas
Zumo de 1/2 limón
1 hoja de laurel
c.s. de cebollino
c.s. de AOVE
c.s. de sal
c.s. de pimienta
c.s. de hojas de yerbabuena

ELABORACIÓN

Poner 3/4 l de agua a hervir con sal, cuando inicie la ebullición, agregar las gambas y cocer uno o dos minutos (dependiendo del calibre del marisco). Sacar las gambas y guardar el fumé. Pelarlas y enfriar. Las cabezas echarlas al fumé, triturarlas con la batidora de mano, pasar por colador muy fino y en esta fume, cocer el arroz y los dados de zanahoria con la hoja de laurel y un chorreón de aceite durante 9 minutos. Enjuagar copiosamente y dejar escurrir y enfriar.

Pelar el aguacate, cortarlo en dados y rociar con unas gotas de limón, el pepino igualmente en dados, y la cebolleta en rodajas.

Incorporar todos los ingredientes a un bol, agregar las aceitunas, sazonar con la sal y la pimienta, las hojas de yerbabuena picadas y regar con abundante aceite y zumo de limón. Remover y decorar con el cebollino picado por encima.

Salsa de aguacate

Ingredientes

1 aguacate
El zumo de 1 limón
10 g de cilantro fresco
1 jalapeño o ají
2 dientes de ajo
c.s. de agua
c.s de AOVE
c.s. de sal
c.s. de pimienta negra molida
c.s de comino molido

ELABORACIÓN

Pelar el aguacate y partirlo en cachos. Limpiar los ajos y picarlos en varios trozos. Incorporar a una batidora con los demás ingredientes menos el agua y turbinar. Añadir el agua precisa para obtener una pasta homogénea y cremosa. Enfriar.

Mayonesa de aguacate

Ingredientes

1 huevo
1 aguacate
1 diente de ajo
1 cucharadita de vinagre de vino
1 cucharadita de cilantro picado
c.s. de AOVE o de aceite de girasol
c.s. de sal

ELABORACIÓN

En un vaso de batidora disponer todos los ingredientes y turbinar hasta lograr la textura deseada. Enfriar.

También se puede hacer con el ajo asado, en cuyo caso es aconsejable poner dos dientes y, sin pelar, pincharlos en una varilla y asarlos a fuego directo, hasta que queden blandos. Pelarlos y echarlos en una batidora con los restantes ingredientes.

Sopa de aguacate

Ingredientes

(para 4 personas)

1 l de caldo de pollo
350 g de tomate
150 g de jamón serrano
2 hojas de laurel
2 clavos de olor
4 aguacates
1/2 limón
c.s. de cilantro
c.s. de sal
c.s de pimienta
c.s. de tostones

ELABORACIÓN

Se pela un aguacate y se trocea; igualmente, se pica el jamón finamente.
Los tomates se escaldan, se pelan, se les quita la semilla y se trituran en la batidora.
En una olla se vierte el caldo de pollo, el tomate triturado, el laurel, los clavos y el cilantro, y se mantiene a fuego medio hasta que el pollo esté hecho. Retirar los clavos y el laurel e incorporar los aguacates restantes pelados, el zumo de limón, se sazona al gusto de sal y pimienta y se vierte en una batidora y se tritura. Se pasa por el pasapuré y se incorpora al fuego para coger temperatura.
Se sirve caliente, decorado con el jamón picado, los daditos de aguacate, el cilantro picado y los tostones.

Sopa colombiana de maíz y aguacate

Ingredientes

1 l de caldo de pollo
2 aguacates grandes
1 limón
1 cebolla
1 hoja de laurel
3 cucharadas de mantequilla sin sal
1 taza de maíz dulce
c.s. de aceite de cilantro
c.s. de sal y pimienta
Bouquet garni

ELABORACIÓN

Poner al fuego medio una olla con tres cucharadas de mantequilla y dorar la cebolla cortada en brunoisse hasta que esté pochada. En este momento incorporar el maíz, el laurel, el bouquet garni y el caldo, dejando hacer a fuego lento durante 25 a 30 minutos. Apartar y enfriar.

Mientras se atempera, sacar la pulpa de los aguacates y machacarla, vertiéndole zumo de limón para que no se oxide.

Cuando el caldo esté frío, se le retira el bouquet garni y el laurel, se turbina y se pasa por un pasapurés. Después incorporar el aguacate y, si se desea, volver a turbinar. Poner a punto de sal y pimienta. Enfriar.

Al servir, verter unas gotas de aceite de cilantro y unos granos de maíz fritos.

Crema fría de aguacate

Ingredientes

(para 4 personas)

1 1/2 aguacate grande
1 taza de nata líquida o 2 yogures
1/4 l de caldo de pollo o verduras
1 diente de ajo
1 limón
c.s. de sal
c.s. de cilantro o perejil
c.s. de pimienta blanca
1 chile serrano (opcional)

Para la guarnición

c.s. de tostones
1/2 aguacate en daditos
c.s. de hojas de hierbabuena
c.s. de huevo duro picado

ELABORACIÓN

En una batidora meter la pulpa de aguacate y medio con un chorreón de limón, los yogures o nata, el caldo, el ajo limpio y picado, el cilantro, rascar pimienta blanca y, si se desea el chile o parte de este. Turbinar, pasar por el chino y enfriar.

EMPLATAR

Verter cantidad suficiente en platos hondos, decorados con unas hojas de hierbabuena, tostones, daditos de aguacate y huevo picado.

Guacamole

Receta tradicional de México de la que existen multitud de variantes.

Ingredientes

2 aguacates
1/4 de cebolla blanca mediana
1 chile serrano
1/2 jitomate (tomate)
1 lima
c.s. de cilantro
c.s. de sal
c.s. de pimienta negra

ELABORACIÓN

El guacamole debe quedar texturizado; es decir, no hecho una pasta homogénea.
Suele emplearse el molcajete para machacar ligeramente los ingredientes. Pero puede hacerse en un cuenco, cortando muy fino el chile, la cebolla y el cilantro. Después, incorporar la pulpa de los aguacates y aplastar con una maza o espumadera, mezclar con la pasta anterior y verter el jugo de lima para evitar que oxide.
Incorporar el tomate, previamente escaldado para pelarlo, y sin semillas; sazonar con sal y rascar al gusto la pimienta, machacar y mezclar todos los ingredientes. Rectificar de sal.

Nota: Es una salsa que se emplea para botanear con totopos, burritos o tacos.

Guasacaca

Salsa muy tradicional de Venezuela que emplean para acompañar arepas, carnes o ensaladas, también llamada el guacamole venezolano que admite más ingredientes.

Ingredientes

2 aguacates medianos
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 pimiento verde pequeño
1 ramillete de cilantro
1 ramillete de perejil
125 g de AOVE
50 g de vinagre de vino
1 hoja de laurel
c.s. de sal
c.s. de pimienta

Otros ingredientes opcionales

c.s. de orégano
c.s. de comino
c.s. de zumo de limón
c.s. de ajíes dulces
c.s. de albahaca
c.s. de romero o tomillo
c.s. de mostaza

ELABORACIÓN

Limpiar el aguacate de piel y hueso, trocearlo e introducirlo en la batidora. Igual con los ajos, la cebolla y demás ingredientes y turbinar, agregando el aceite poco a poco hasta obtener la crema deseada. Rectificar de sal.
La crema puede ser más o menos densa, según se desee.
Guardar en bote de cristal.

Causa limeña

Tradicional plato peruano que recibe el nombre de causa por la castellanización del término quechua *kausay*, que significa alimento, también referida así la propia patata, comida base de su cultura.
Pude hacerse también con pollo o marisco, sustituyendo al atún en aceite.

Ingredientes
1 kg de papa amarilla; 1/2 limón; 1 cucharadita de ají amarillo; 180 g de atún en aceite; 2 paltas (aguacates); 1/2 cebolla morada; 2 tomates; c.s. de AOVE; c.s. de sal; c.s. de mayonesa; c.s. de pimienta negra
Otros para decorar
2 huevos duros; c.s. de perejil fresco picado; c.s de aceitunas

ELABORACIÓN
Procurar que las patatas sean de tamaño similar para cocerlas limpias con su piel, sal y un trozo de limón. Ya cocidas, quitarles la piel y, calientes, pasarlas por el pasapuré.
Una vez enfriado el puré, se le agrega el ají, sal, pimienta y limón, y se sazona con aceite y sal al gusto. Ligar la masa y rectificar, si es preciso, de sal.
Si la masa no está con textura suave, puede agregarse más aceite, un poco de leche o caldo de verdura hasta obtener la textura deseada.
En un cuenco aparte mezclar la cebolla muy finamente picada con el atún y la mayonesa al gusto, procurando que quede muy bien ligado.
Para emplatar la causa, se dispone de un aro o cortapasta en un plato, empezando por crear una capa de puré de patatas, encima unas láminas de aguacate, seguida de otra de la mezcla de atún con mayonesa y cebolla, para terminar con otra de puré. Quitar el aro y decorar con el huevo duro machacado, aceitunas cortadas en aros, tomate pelado y en cuadraditos y el perejil finamente picado.

Nota
Tambien se puede presentar a modo de rulo, extendiendo sobre una hoja de plástico el puré y, sobre ella, una lámina de aguacate, seguida de otra de la mezcla de atún con mayonesa y cebolla. Después, proceder a enrollar con la ayuda del plástico, y decorar de igual forma.

Aguacate relleno de pollo

Ingredientes

(para 2 personas)

150 g de pollo asado o a la parrilla
1 aguacate
1 tomate maduro
1/2 huevo duro
2 hojas de lechuga
3 cucharadas de mayonesa
1/2 limón
1 cucharadita de cilantro fresco
c.s. de sal
c.s. de pimienta

ELABORACIÓN

Cortar el pollo en cuadraditos de escasamente un cm.
Lavar, secar y picar la lechuga en tiras. Cortar el tomate, previamente retirada la piel, quitar las semillas y trocearlo en cuadraditos similares a los del pollo.
Cortar en dos y a lo largo el aguacate, procurando reservar las dos mitades de la cáscara sin romper, deshuesar y sacar la pulpa, cortándola igualmente en cubitos.
Mezclar el tomate, la lechuga, el aguacate, el pollo, el cilantro, el zumo de medio limón, el huevo duro picado y la mayonesa. Sazonar con sal y pimienta y mezclar.
Se presenta el plato rellenando las medias cáscaras con la masa.

Revuelto de aguacate, bacalao y gambas

Ingredientes

2 aguacates maduros
150 g de gambas frescas
150 g de bacalao
4 huevos
1 diente de ajo
1 cebolleta o c.s. de ajetes
c.s. de perejil
c.s. de AOVE
c.s. de sal
c.s. de pimienta

ELABORACIÓN

Desmigar el bacalao, previamente desalado, y pelar las gambas.
En una sartén con un poco de aceite en frío echar el ajo picado y pocharlos; cuando estén casi pochados, agregar la cebolleta picada o los ajetes y, a fuego lento, dejar que se pochen. Mientras tanto, batir los huevos con un punto de sal, primero las claras y, cuando estén casi a punto de nieve, incorporar las yemas. Reservar.
Cuando esté pochada la cebolleta, agregar el bacalao y las gambas, mover e inmediatamente agregar los aguacates, previamente pelados y cortados en dados. Ligar los ingredientes procurando no romper el aguacate, añadir la sal y la pimienta, y verter los huevos batidos, darle unas vueltas hasta que cuaje, pero no del todo.
Servir con un poco de perejil muy picado por encima.

Aguacate empanado

Ingredientes

2 aguacates no muy maduros
1 limón
2 dientes de ajo
1 cucharadita de cilantro o perejil picado
2 huevos
c.s. de harina
c.s. de pan rallado no muy fino
c.s. de AOVE

ELABORACIÓN

Cortar los aguacates en dos y a lo largo, deshuesarlo. Sin quitar la cáscara para evitar que rompa la pulpa, cortar las mitades en cuartos y estas, a su vez, en otras secciones u octavos. Quitarle la cáscara a las secciones y rociarlas con zumo de limón para que no se oxiden.
Pelar y triturar los ajos.
Cascar los huevos, batir las claras a punto de nieve y agregar entonces las yemas, los ajos y el cilantro y seguir batiendo hasta ligar bien.
En un plato disponer la harina y en otro el pan rallado.
Pasar las secciones de aguacate, por harina, después por el huevo y, por último, por el pan rallado. Esperar un poco y volver a pasar el aguacate por huevo y el pan rallado.
Llevar a la nevera las secciones empanadas de aguacate una media hora antes de freírlas.
En una sartén con abundante aceite muy caliente ir echando las fajitas de aguacate hasta que estén ligeramente doradas. Escurrir el exceso de aceite sobre una servilleta de papel antes de servir.
Se puede acompañar de mayonesa (en la imagen, mayonesa de remolacha) o de cualquier salsa, especialmente picantes.

Aguacate con gambas al horno

Ingredientes

(para 4 personas)

2 aguacates
12 gambas o langostinos
Zumo de un limón
2 diente de ajo
c.s. de queso semi curado de cabra
c.s. de perejil
c.s. de AOVE
c.s. de sal
c.s. de pimienta

ELABORACIÓN

Pelar los dientes de ajo y picarlos finamente con el perejil, verter el zumo de limón, un chorreón de AOVE, sal y pimienta y ligar.

Pelar las gambas o langostinos y llevarlos a frío en la marinada anterior durante unos 10 minutos.

Cortar los aguacates por la mitad y a lo largo, deshuesar y con una cucharilla vaciar los aguacates, procurando no romper la piel. Cortar en brunoise la pulpa y ligar con la masa anterior. Rellenar las mitades con la masa y rallar abundante queso.

Meter al horno precalentado a 210º C hasta gratinar.

Aguacate con huevo al horno

Ingredientes

2 aguacates
4 huevos de minina
c.s. de sal
c.s. de pimienta
c.s. de jamón serrano en virutas

ELABORACIÓN

Cortar con cuidado de no romper la cáscara los aguacates por la mitad y a lo largo. Extrae el hueso y con una cucharita quitar algo de pulpa.
Colocar las cuatro mitades ya listas en una bandeja de horno, sazonar ligeramente con sal y pimienta, y vaciar un huevo de minina en los respectivos huecos de los aguacates. Es aconsejable vaciar primero las yemas y completar luego con las claras. Poner punto de sal y salpicar por encima con las virutas de jamón. Puede sustituirse por bacon en virutas.
Llevar al horno, previamente calentado a 180º C y hornear hasta observar que las clara quedan blancas.

Reina pepiada

Receta venezolana que se suele tomar con arepas (fotografiada aquí en un pequeño mollete). Si es época, puede añadirse chícharos (guisantes).

Ingredientes

250 g de pollo
1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro
2 dientes de ajo
1 cebollino fresco
1 aguacate maduro
6 cucharadas de mayonesa
1 limón
c.s. de cilantro
c.s. de sal
c.s. de pimienta molida
c.s. (al gusto) de escamas de ají

ELABORACIÓN

Colocar en una cacerola el pollo limpio, con sal, media cebolla, los ajos la zanahoria y el puerro; cubrir de agua y cocerlo hasta que esté el pollo blando (pueda separarse fácilmente la carne del hueso). Sacar el pollo, dejar enfriar y desmenuzar.

Pelar el aguacate, sacar una o dos tiras para decorar y machacar el resto con algo de limón en un cuenco, agregar el pollo ya desmenuzado, el cebollino y la media cebolla restante muy finamente picados, la mayonesa, la sal, la pimienta y el ají en escamas, y mezclarlo todo.

Barros Luco

Bocadillo o sándwich popular chileno que lleva el nombre del que fue presidente de la República entre 1915 y 1919, Ramón Barros Luco (1835-1919), por ser asiduo de este tipo de bocadillo.

Ingredientes

4 filetitos de ternera
125 g de queso en láminas
4 panes tipo hamburguesa, mollete o similar
1 palta (aguacate)
1 tomate
c.s. de mayonesa
c.s. de sal
c.s. de pimienta negra
c.s. de AOVE

ELABORACIÓN

Condimentar los filetes con sal y pimienta, y llevarlos a la plancha o sartén y marcarlos por ambos lados.
Abrir los panes por la mitad y calentarlos encima de los restos de jugo de la carne. Mientras, meter en el horno los filetes con una loncha de queso por encima; una vez casi fundido, sacar del horno y colocarlo en medio de cada pan, añadiendo unas láminas de palta, una rodaja de tomate y un poco de mayonesa.

Taco de carnitas

Receta mexicana que hace uso de la hoja de aguacate.

Ingredientes

- Para la carnita

1 kg de carne maciza de cerdo; 1 cebolla blanca; 1 hoja de aguacate; 1/2 cabeza de ajos; 350 g de manteca de cerdo; 2 naranjas; 2 mandarinas; 100 cl de leche entera; c.s. de hierbas de olor; c.s. de sal; c.s. de pimienta negra entera

En una cacerola al fuego se pone la manteca de cerdo para que se funda. Incorporar la carne limpia y convenientemente troceada, la cebolla, ajos, las hierbas, la leche, el jugo de los cítricos y se sazona al gusto de sal y pimienta. Cuando lleve un rato de cochura, incorporar la monda de las naranjas, rectificar de sal y mezclar, moviendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Cuando esté hecha, dejar enfriar suficientemente fuera de la salsa para desmenuzar con las manos. Reservar.

- Para la salsa de aguacate

1 aguacate mediano; 1/2 cebolla blanca; 1 diente de ajo; 3/4 kg de tomate verde; 4 chiles serrano verde; c.s. de AOVE; c.s. de vinagre; c.s. de agua; c.s. de cilantro c.s. de sal

Cortar y extraer la pulpa del aguacate, pelar y trocear la cebolla y el ajo, e igualmente los tomates limpios de semillas y piel. Introducir en una batidora junto a los restantes ingredientes y turbinar. Si se desea, puede pasarse por un chino. Enfriar.

- Para el emplatado

3 limones; 1/2 cebolla blanca picada en brunoisse; c.s. de cilantro picado; c.s. de tortitas maíz

Emplatar

Sobre una tortita de maíz disponer un poco de carnita y, sobre esta y al gusto, un poco de cebolla y cilantro, y terminar con la salsa de aguacate y un chorreón de limón.

Espaguetis con salsa de aguacate

Ingredientes

(para 4 personas)

350 g de espaguetis
2 aguacates maduros
2 dientes de ajo
1/2 limón
1 hoja de laurel
c.s. de albahaca fresca
c.s. de sal
c.s. de pimienta negra
c.s. de AOVE
c.s. de queso rallado
c.s. de nata líquida

ELABORACIÓN

Poner los espaguetis (o pasta deseada) a hervir en abundante agua con sal, una chorreón de aceite y el laurel, procurando dejarlos al dente.

Mientras se cuece, preparar la salsa. Cortar el aguacate, extraer la pulpa y triturarla lo más fino posible, añadir el zumo del medio limón, sal y pimenta rascada al gusto y, si se considera muy densa la crema resultante, aclarar con cantidad suficiente de nata.

Escurrir la pasta y volver a llevarla a la cacerola con un poco de aceite, donde previamente se han pochado los ajos laminados, la crema de aguacate y la albahaca picada. Remover para que se liguen los ingredientes y servir, espolvoreando por encima queso rallado.

Tortilla de aguacates y gambones

Ingredientes

1/2 aguacate
3 o 4 gambones (150 g)
2 huevos
1 puerro pequeño
1 diente de ajo
c.s. de perejil
c.s. de AOVE
c.s. de sal

ELABORACIÓN

Lavar y picar el puerro en brunoise, y pelar y trocear los gambones, reservando las cabezas.

Pochar en una sartén con un poco de aceite los ajos picados en brunoise, añadir el puerro. Cuando esté casi pochado, agregar el aguacate cortado en láminas no muy finas y sazonar, dejando terminar de pochar. Un momento antes de terminar, agregar los gambones y el jugo de las cabezas (estrujarlas), mezclar e, inmediatamente, para evitar que se hagan demasiado, apartar. Mezclar en un cuenco con el perejil muy picado y los huevos, primero se montan las claras casi a punto de nieve y después se incorporan las yemas para terminar de batirlos; de esta forma se consigue una tortilla como más cuerpo y esponjosa.

En la sartén con un poco de aceite ya caliente se vierte la masa de tortilla, dejándola cuajar y procediendo a darle la vuelta, procurando que no quede demasiado cuajada.

Tortilla de patatas y aguacate

Ingredientes

6 huevos
1/2 kg de patatas
1 cebolla
1 aguacate
1 cucharadita de perejil
c.s. de sal
c.s. de AOVE

ELABORACIÓN

Cortar en brunoise la cebolla, pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas. Pelar el aguacate y cortarlo en rodajas, igual que las patatas. En una sartén con abundante aceite caliente echar la cebolla y las patatas y, cuando estén casi pochadas, agregar el aguacate y dejar hacer hasta que estén las patatas en su punto. Sacar, escurrir y sazonar.

Mientras se hacía la fritada, batir los huevos con un poco de sal, primero las claras hasta casi punto de nieve y después las yemas. Una vez bien batidos se vierten en un cuenco con la fritada y se mezcla, dejando que se empape. Sazonar y agregar el perejil picado.

Disponer en una sartén amplia y honda un poco de aceite y, cuando esté caliente, incorporar la mezcla del cuenco. Poner a fuego medio, esperando cuaje por el fondo. Darle la vuelta y esperar se haga. Importante que no quede seca por dentro.

Baticate

Ingredientes

2 aguacates
100 g de azúcar
1 litro de leche
Canela molida al gusto
(1 plátano)
c.s. de hierbabuena

ELABORACIÓN

Batir todos los ingredientes. No debe quedar muy dulce. Y se debe servir frío con una hoja de hierbabuena encima.
Es opcional añadir un plátano a la batidora.
Otra opción afortunada es emplear miel de caña en vez de azúcar.

Flan de aguacate

Ingredientes

- Para el flan

1 aguacate
4 huevos grandes
75 g de azúcar
50 g de zumo de naranja
150 g de crema de leche
1 cucharadita de extracto de vainilla

- Para el caramelo líquido

12 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de agua

Calentar el azúcar y agua en una sartén antiadherente y dejar que se funda el azúcar y disuelva en el agua, momento en el que empezará a cambiar el color, moviendo hasta obtener el color y densidad deseada. Evitar que se haga demasiado porque amarga.

Elaboración

En una batidora turbinar la pulpa del aguacate, el zumo de naranja, los huevos, la crema de leche, el azúcar y el extracto de vainilla.
Verter la crema resultante en moldes para hornos, previamente enfondados con caramelo líquido y meter en el horno al baño maría a 180º C, previamente calentado, durante unos 20 minutos aproximádamente. Deshornar, dejar atemperar y guardar en frío.
A la hora de presentarlo, desmoldar, colocarlo en un plato con su propio azúcar y el acompañamiento que se desee.

Gelatina de aguacate

Ingredientes

1 aguacate grande
1 lata de leche evaporada
1 l de zumo de piña sin azúcar añadido
6 cucharadas de gelatina en polvo
100 ml de licor de whisky
c.s. de azúcar
1 cucharadita de vainilla
c.s. de hierbabuena fresca

ELABORACIÓN

Hidratar en una cacerola la gelatina con el zumo. Poner a fuego lento incorporando la leche evaporada, el azúcar, la vainilla y el licor de whisky. Dejar hacer durante 10 minutos. Retirar.

Turbinar en una batidora la pulpa del aguacate con un poco del líquido obtenido anteriormente, e incorporarlo a la cacerola, ligarlo bien y verterlo en moldes. Enfriar hasta que cuaje.

Al desmoldar, decorar con unas hojas de hierbabuena.

Mermelada de aguacate

INGREDIENTES

1/2 kg aguacate ya limpio
1/4 kg de azúcar
1 limón
1 copita de ron

ELABORACIÓN

Extraer la pulpa de los aguacates e, inmediatamente pesarla, echarla en un cuenco, rociarlo con el zumo de limón y agregar la mitad de su peso en azúcar. Machacar y mezclar, dejándolo macerar en frío durante tres o cuatro horas.
Transcurrida la maceración, colocar al fuego lento en una cacerola y sin dejar de remover durante unos 40 a 45 minutos. Poco antes de terminar, verter el ron y seguir moviendo hasta terminar. Apartar y rellenar los recipientes.
Los tarros deben ser de cristal, esterilizados previamente, y mantenidos calientes para que al ser rellenados no salten. Inmediatamente cerrarlos y voltearlos sobre el pollo, manteniéndolos así hasta el día siguiente. De esa forma se hace el vacío y podrá conservar durante meses.

RECETARIO
GASTROARTE

[...y amigos]

Adolfo Jaime Canseco
Restaurante El Balneario · Málaga

Tartar de ostras con vinagreta de cítricos y quicos

INGREDIENTES

(1 persona)
3 ostras
1/2 aguacate
1 cebolla morada
c.s. de ralladura de lima
c.s. de sal
c.s. de zumos de limón
6 a 8 quicos
c.s. de flores

ELABORACIÓN

Cortar un poco de cebolla en brunoise –como una cucharadita-. Igualmente las ostras y el aguacate, también en brunoise. Agregar la ralladura de lima, la sal, el zumo de limón y ligar todo suavemente, evitando que se haga un puré el aguacate. Rectificar de sal.
Partir los quicos sin llegar a convertirlos en polvo. Reservar.

EMPLATADO

En un plato llano colocar un molde circular y llenar sin fuerza con la mezcla. Decorar colocando por encima el triturado de quicos y algo en el plato. Disponer estéticamente alguna flor de color fuerte.

el balneario
BAÑOS DEL CARMEN EST.1918

Alejandro Sánchez
Restaurante Alejandro. Roquetas

Canelón de aguacate y atún con ajoblanco

Ingredientes
(para 4 canelones)
1 aguacate maduro; 80 g de lomo de atún; 1/2 cebolleta tierna; 15 g de jengibre; 8 brotes de cilantro fresco; 1 chile; 5 g de quicos; c.s. de pimientos de asar.

ELABORACIÓN
Congelar el aguacate para poder cortarlo en finas láminas.
Cortar la cebolleta y el jengibre en juliana fina e introducir en agua con hielo. Reservar.

- Para el ajoblanco: 25 g de almendra sin piel; 12,5 g de piñones; 1 g de ajo; 3 g de vinagre de jerez; 135 g de agua mineral; 17 g de pan; 8 ml de aceite de girasol; 50 ml de AOVE; c.s. de sal y pimienta

Turbinar en la Thermomix el pan, el ajo blanqueado, los piñones, la almendra, el vinagre, el agua y la pimienta, 3 minutos a velocidad máxima. Macerar durante 12 horas, pasar por estameña y emulsionar con los aceites, poner a punto de sal. Asar los pimientos a fuego vivo y reducir el jugo de su interior hasta obtener una glasa espesa. Reservar la glasa de pimientos, con un intenso sabor.

Emplatado
Disponer el atún cortado finamente sobre el aguacate laminado, aliñar con ajoblanco y enrollar.
Espolvorear con los quicos triturados, colocar la juliana previamente reservada, hebras de chile y los brotes de cilantro.
Terminar añadiendo la glasa de pimientos asados con una pipeta.

Álvaro Arbeloa
Restaurante Ta-Kumi · Marbella

Tiradito de pez limón

Ingredientes
c.s. de pez limón
Cortar el pescado en láminas finas.

-Para la salsa
125 g de aguacate
45 g de vinagre de arroz
5 g de soja
100 ml de aceite de girasol
1 gr de sal
1 g de dashi
12 g de zumo de lima
1 cucharadita colmada de wasabi
c.s. de cebolla morada
Disponer todos los ingredientes de la salsa en un vaso de la Thermomix y turbinar.

- Para la ensalada
c.s. de lombarda
c.s. de zanahoria
c.s. de daikon

Emplatar
Verter en un plato hondo un poco de salsa, dejando un espacio del mismo libre de salsa. Sobre la salsa ir colocando las finas láminas de pez limón de forma armoniosa y, en el espacio que se ha dejado sin salsa, situar la ensalada de verduras cortadas en fina juliana.

Amador Fernández
Restaurante Amador · Málaga

Aguacate ahumado con aguachile de bacalao

Para el mouse de aguacate ahumado
2 aguacates (pelado y cortado en cuartos); 250 g de leche; 5 g de sal en escamas; 5 g de ácido ascórbico

En una ahumadora calentar la madera de cerezo hasta que empiece a echar un humo constante. Añadir los cuartos de aguacate y ahumarlos durante 20 minutos. Enfriar.
En la Termomix triturar a máxima velocidad la leche, los aguacates, la sal y el ácido ascórbico hasta obtener un puré homogéneo. Colar y enfriar rápido.

Para el aguachile: 1 kg de bacalao desalado; 100 g de cebolla roja; 150 g de zumo de pomelo ; 40 g de zumo de naranja sanguina; 25 g de zumo de lima; 25 g de zumo de limón; 5 g chiles jalapeños (sin semillas); 1/2 manojo de cilantro; c.s. de sal en escamas; c.s. de agar-agar; c.s. de chili fresco; 1 cebolleta fresca

Picar las cebollas, el cilantro, los jalapeños y el bacalao y mezclar con los zumos cítricos. Mezclar bien y sazonar. Dejar marinar toda la noche. Colar los zumos del ceviche con la ayuda de un tamiz. Reservar los sólidos para otra elaboración. Pesar el agar-agar con un 0,5 % para el peso del líquido. En una olla calentar el líquido hasta 80º C y añadir el agar-agar hasta que disuelve. Colar y enfriar.

Emplatado
En un plato hondo presentar una quenelle de aguacate ahumado. Decorar con unas rodajas finas de chile thai, hojas de cilantro, rodajas muy finas de cebolleta y sal en escamas.

Restaurante AMADOR
Hotel Villa Guadalupe
***

Benito Gómez
Restaurante Tragatapas · Ronda

Ensalada de secreto macerado en chile chipotle con aguacate

Para el secreto: 1 secreto de 250 g; 100 g de chile chipotle; 1 diente de ajo; 10 g de aceite ahumado; 10 g de cilantro fresco; 7 g de AOVE

Para la crema de aguacate: 300 g de aguacate; 10 g de cilantro fresco;
1 lima

Para el aceite de cilantro: 100 g de aceite de girasol; 150 g de cilantro fresco

Otros: c.s. de cebolla roja; c.s. de cilantro fresco; c.s. de aguacate; c.s. de chile fresco

ELABORACIÓN

El secreto

Turbinar en un vaso de Thermomix todos los ingredientes de la macerada, introducir el secreto en la macerada y dejarlo en nevera durante 12 horas.

Marcar el secreto a fuego muy fuerte, retirar y dejar reposar.

La crema de aguacate

Disponer todos los ingredientes en una Thermomix y turbinar.

Reservar en un biberón.

El aceite de cilantro

Triturar el aceite y cilantro; colar y reservar, igualmente, en un biberón

Emplatado

Cortar el secreto en láminas. Igualmente el aguacate, el cilantro, la cebolla roja y chiles.

Disponer armoniosamente y, alrededor, la crema de aguacate el aceite de cilantro y unas gotas de la macerada de chiles.

Tragatapas
RONDA

Cati Schiff
Dulce y Salado · Fuengirola

Bizcocho de aguacate, naranja y almendra

Ingredientes

300 g de aguacate
200 g de azúcar
El zumo de 1/2 naranja
150 g de mantequilla pomada
2 huevos
10 g de levadura
100 g de harina
100 g de harina de almendras

Para la cobertura

25 g de mantequilla fundida
25 g de azúcar moscabado
Ralladura de 1/2 naranja
50 g de almendras laminadas

ELABORACIÓN

Blanquear la mantequilla en pomada con el azúcar. Incorporar los huevos poco a poco hasta obtener una crema homogénea.
Agregar, alternando, el zumo de naranja y la harina previamente mezclada con la levadura.
Verter en moldes engrasados, distribuir el aguacate troceado por toda la masa y hornear a 175º C durante aproximadamente 40 minutos.
Disponer la cobertura de almendras en los últimos 5minutos de cocción.
La cobertura
Mezclar todos los ingredientes secos con la mantequilla derretida.

Dulce & Salado
Cati Schiff

Celia Jiménez
Celia Jiménez Restaurante · Córdoba

Salmorejo de buey de mar, con gamba blanca, aguacate y granizado de ceviche

Ingredientes

100 g de salmorejo de buey de mar; 4 unidades de gamba blanca; 40 g de aguacate; 30 g de granizado de cebiche; c.s. de brotes jóvenes; c.s. de escamas de sal

ELABORACIÓN

Para el salmorejo de buey de mar

1 buey de mar de 800 g; c.s. de AOVE; 2 gotas de vinagre viejo de Montilla; c.s. de sal

Envasar el buey de mar en una bolsa de vacío junto con un poco de fumet ligero y cocinar a 100º C durante una hora. Enfriar rápidamente y sacar con cuidado toda la carne, colocar en el vaso de la Thermomix y aliñar con un poco de sal, aceite y vinagre. Turbinar a máxima potencia, emulsionando con caldo de haberlo cocinado. Dejar enfriar.

Para el aguacate: 1 aguacate; 1 lima; c.s. de sal

Pelar el aguacate y sacar pequeñas bolitas, aliñar con el zumo de lima y la sal, reservar en frio.

Para el granizado de cebiche: 1 pimiento rojo; 1 pimiento verde; 1 pimiento amarillo; 1 cebolla roja; c.s. de cilantro en hoja; 300 ml de zumo de lima; 2 granos de pimienta negra; c.s. de zumo natural de tomate;

2 gotas de tabasco; 2 gotas de salsa Perrins; c.s. de sal

Picar los pimientos y la cebolla y envasar al vacío durante 12 horas con el zumo de lima, el cilantro en hojas y la pimienta. Transcurrido este tiempo, filtrar y emulsionar con el zumo de tomate, aderezar y congelar en una Pacojet. Triturar a la hora de servir.

Emplatado

Colocar el salmorejo en un plato hondo y aliñar las gambas con aceite y sal. Sobre el salmorejo disponer las gambas, el aguacate y terminar con el granizado de cebiche y micromezclum.

CELIA JIMÉNEZ

Charo Carmona
Restaurante Arte de Cozina · Antequera

Croquetas de aguacate con gamba blanca, alioli de curry y su carpaccio

Ingredientes

(para 4 personas)

Para las croquetas

300 g de aguacate; 150 g de puerros; 150 g de gamba blanca; 375 cl de leche sin lactosa; 2 cucharadas soperas de harina; c.s. de sal; 80 cl de AOVE

Pelar las gambas crudas y reservar las cabezas.

Infusionar el aceite con las cabezas de las gambas. Retirar del fuego y colar el aceite. Añadir el puerro cortado en brunoisse a fuego lento hasta que este pochado. En ese momento se incorpora la harina hasta que se dore. Se vierte la leche y se hace una bechamel. Dar punto de sal y agregar las gambas troceadas y crudas y el aguacate, igualmente pelado y troceado en brunoisse. Dejar enfriar y hacer las croquetas.

Para el alioli de curry

100 cl de leche sin lactosa; c.s. (al gusto) de curry; 100 cl de AOVE suave; c.s. de sal

Turbinar todos los ingredientes hasta conseguir la textura deseada. Reservar.

Para el carpaccio de gambas blancas: 300 g de gambas blancas;

50 cl de AOVE; c.s. de sal negra; c.s. de cebollino

Pelar las gambas y congelarlas ligeramente. Cortarlas con mandolina lo más fino posible e infusionar en vacío con el aceite y la sal negra.

Terminar y emplatar

Freír las croquetas, dejándolas sobre papel absorbente.

Trazar un cordón de alioli en el plato, disponer las croquetas en un extremo y en otro el carpaccio de gambas.

Arte de Cozina

Dani Carnero
Restaurante La Cosmopolita · Málaga

Aguacate a la sal con yogurt y Mascarpone

Ingredientes

1 aguacate
100 g de yogurt
50 g de Mascarpone
1 rama de vainilla de Tahití
c.s. de AOVE
c.s. de sal gorda

ELABORACIÓN

Cortar el aguacate en dos mitades y extraerle el hueso. Volver a disponer las dos mitades juntas y en una fuente de horno cubrirlas de sal gorda. Hornear durante 20 minutos a 200º C.
Mientras, mezclar el mascarpone con el yogurt y la vainilla.
Sacar el aguacate del horno, retirar la sal y volver a abrirlo en dos.
Disponer en los cuencos del hueso una quenelle de la crema y un chorreon de AOVE.
Al servir, rayar ligeramente corteza de lima.

La Cosmopolita

Dani García
Dani García Restaurante . Marbella

Pestiños, chocolate y aguacate

Ingredientes • Para los pestiños

750 g de harina; 10 g de levadura química; 125 g de almendra tostada; 125 g de avellana tostada; 10 g de canela en rama; 10 g de sésamo tostado; 10 g de matalahúva; 7 unidades de clavo; 125 gr de vino blanco; 200 g de zumo de naranja; c.s. de cáscara de naranja; 250 g de AOVE; c.s. de sal fina

Tostar y triturar los frutos secos. Aromatizar el aceite caliente con cáscara de naranja. Calentar el zumo con el vino. En un bol mezclar el polvo de frutos secos junto con la harina y la levadura tamizadas, añadir los líquidos y la sal, trabajar y dejar reposar 24 horas. Estirar entre dos papeles sulfurizados la masa de pestiños para que quede lo más fino posible. Freírlos a 180º C hasta que estén dorados

Para el gel de café: 300 g de agua mineral; 50 g se café verde; 250 g de la infusión anterior; 50 g de azúcar; 3 g de agar-agar

Hervir el agua y añadir los granos de café, retirar y dejar infusionar 24 horas. Una vez esté colado, añadir el azúcar, el agar agar y volver a hervir. Estirar y dejar enfriar. Triturar y meter en un biberón.

Para el Puré de albedo: 160 g de albedo (parte blanca de limón); 26 g de azúcar; 20 g de zumo de limón; 37 g de mantequilla

Escaldar el albedo 3 veces desde agua fría, y la última se deja cocer durante 20 minutos. Aún en caliente, triturar junto con el resto de ingredientes y colar por un chino.

Para el brownie de pistachos: 170 g de chocolate 70 %; 220 g de mantequilla; 300 g de azúcar glass; 200 g de huevo pasteurizado; 1 g de sal; 80 g de harina de trigo; 120 g de pistachos tostados; 5 g de canela en rama; 5 g de sésamo tostado; 5 g matalahúva tostada; 4 claras.

Tostar las especias y triturar. Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema homogénea. Añadir poco a poco los huevos y la sal e incorporar el chocolate fundido. Añadir la harina, las especias y los pistachos y hornear a 180º C durante 30 minutos.

Para la crema inglesa: 500 g de nata; 150 g de azúcar; 5 yemas; 2 unidades de vainilla.

Infusionar la nata con la vainilla. Mezclar las yemas con el azúcar.

DANI GARCIA
RESTAURANTE
COCINA CONTRADICIÓN

Escaldar las yemas con la nata y llevar al fuego hasta 85º C.

Para la crema helada de aguacate: 200 g de crema inglesa; 375 g de pulpa de aguacate; 65 g de trimoline; 2 g de ácido ascórbico.

Limpiar y triturar los aguacates con el ácido ascórbico. Colar en un colador de plástico para evitar la oxidación. Volver a turbinar con todos los ingredientes en un Pacojet.

Para las galletas de café

55 g de harina; 30 g de mantequilla; 25 g de azúcar glass; 8 gr e cacao en polvo; 10 ml de café expreso; 5 g de café soluble

Batir la mantequilla y el azúcar glass hasta que esté homogéneo. Añadir el café expresso y el instantáneo. Incorporar la harina y el cacao tamizado y batir hasta una masa no pegajosa. Enfriar y moldear en pequeños granos de café.

Acabado y presentación

Poner los puntos de gel de café verde y puré de albedo y un poco de crema de aguacate para dar volumen. Poner unos pestiños en la arena. Luego la arena de brownie y rallar un poco de pistacho y lima. Terminar con los brotes de cilantro y las galletas de café.

Diego del Río
Restaurante El Lago · Marbella

Salpicón de aguacate con gamba roja, tomate y vinagre

Ingredientes

6 gambas rojas; 6 gambas blancas; 1 aguacate: c.s. de cilantro; c.s. zumo de lima; c.s de AOVE; 1 pimiento rojo; 4 g de Gelespesa c.s. de tomates cherry de diferentes variedades; c.s. de cebolla; c.s. de pimiento verde

Para el gel de limón: El zumo de 4 limones; 15 hojas de albahaca; 8 g Gelespesa.

Para la vinagreta de oloroso: c.s. de AOVE; c.s. de vinagre de jerez; c.s. de vino oloroso; c.s. de miel; c.s. de sal

Para la esponja de tomate: 200 ml de agua de tomate aliñado; 2 hojas de gelatina.

Otros: Hojas de acedera y flores

ELABORACIÓN

Se empieza por la esponja de tomate para que cuaje. Una vez obtenido el agua de tomate, se aliña y disuelven las hojas de gelatina. Guardar en frío hasta que endurezca; una vez cuajado, montar con la ayuda de la Kitchen Aide* hasta que quede montado con un merengue. Guardar en frío.

Triturar el aguacate con el zumo de lima, unas hojas de cilantro, el AOVE, tabasco y sal, y guardar en una manga desechable.

Licuar el pimiento rojo y reducir a la mitad; una vez frío, emulsionar con AOVE y Gelespesa, hasta que dejarlo con la textura de una crema. Turbinar todos los ingredientes del gel de limón hasta que obtener textura de crema.

Hacer una vinagreta tradicional con todos los ingredientes, pelar las gambas quitándole la tripa y marcarla con la ayuda del soplete.

Emplatado

Utilizar un plato con fondo. En la base disponer puntos de gel de limón y albahaca y del gel de pimiento rojo, y un poco más grandes los de aguacate; sobre estos las gambas, los tomates, aros de pimiento verde y de cebolla, trozos de esponja de tomate. Aliñar generosamente con el vinagre y decorar con las hojas y flores.

el la go
restaurante

Diego Gallegos
Restaurante Sollo, · DoubleTree by Hilton · Fuengirola

Aguacate ahumado con caviar y chocolate blanco

Ingredientes

1 aguacate duro
5 g de caviar de Riofrío ecológico
50 g de chocolate blanco
20 g de madera de roble para ahumar
c.s de sal
c.s. de pimienta
c.s. de AOVE

ELABORACIÓN

Ahumar y madurar el aguacate

Colocar en el ahumador del horno la madera, conectar y poner el horno a 65º C durante 15 minutos. Pasados 5 minutos, introducir el aguacate y, a la vez que se ahúma, se madura, activando la función de humedad mixta justo cuando metemos el aguacate.

Retirar el aguacate y reservar en cámara hasta que enfríe un poco. Cuando esté fresco, se le quita la piel, se corta en juliana y se coloca en forma de tataki, recortándolo con ayuda de un molde circular mediano y con la ayuda de una espátula colocarlo en el plato.

Templado del chocolate y forma

Derretir el chocolate en un bol al baño maría y cuando esté derretido. Apartar y sobre una encimera fresca, moverlo hasta que se enfríe y brille. A continuación verterlos en un mármol frío del congelador y extenderlo, dejando que endurezca un poco y dándole forma de triángulos. Una vez duro, despegarlo del mármol con cuidado y reservar en frío.

Emplatado

Sobre la base de aguacate recortada, disponer varios triángulos de chocolate blanco y tres pequeños montoncito de caviar repartidos por encima, salpimentar con cuidado y verter unas gotas de aceite por el aguacate.

SOLLO
RESTAURANTE
CHEF DIEGO GALLEGOS

Fernando González
El Restaurante del CAT · Málaga

Róbalo a la plancha con pesto de aguacates

Ingredientes

4 lomos de róbalo
2 aguacates maduros
70 g de piñones
El zumo de media lima
100 ml de AOVE
2 dientes de ajo pelados
90 g de parmesano
c.s. de sal

ELABORACIÓN

Potenciar el sabor de los piñones, salteándolos en el propio aceite que después se utilizará.
Con ayuda de un robot de cocina triturar los aguacates pelados y sin huesos, los piñones, el zumo de lima, los ajos, el queso, el AOVE y la sal hasta obtener una pasta fina. Reservar.
Marcar los lomos de róbalo salpimentados en una plancha por el lado de la piel y, después en una bandeja con un poco de aceite para que nos queden jugosos, se hornean para terminarlos, procurando que quedan poco hechos.

Emplatado

En un plato colocar en el centro la guarnición que se desee, sobre ella el róbalo y en un lateral el pesto de aguacates.

EL restaurante DEL CAT

Ignacio Carmona
Hotel Cortijo La Reina · Málaga

Templado de aguacate y carabinero, crema de cabra y pesto de cilantro

Ingredientes

(Para cuatro personas)

4 carabineros 00
3 aguacates
30 g de cebolla roja
10 cl de AOVE
100 g queso de cabra cremoso
30 cl de leche de cabra
c.s. de pimienta negra molida
20 g hojas de cilantro
40 g piñones
1 diente de ajo
c.s. de sal

ELABORACIÓN

Pelar los carabineros, quitarles la tripa y reservar las cabezas. En un bol, se saca con cuidado todo el jugo de las cabezas y se baten, añadiéndole sal y aceite. Pelar los aguacates y picarlos en dados, añadiéndoles la cebolla bien picada, sal y el jugo de las cabezas de los carabineros. Amasar el queso de cabra junto con la leche y una punta de pimienta negra recién molida hasta obtener una crema fina. En un mortero se tritura el ajo con sal, añadimos los piñones y el cilantro hasta obtener una masa fina. Llegado este punto, se le vierte el aceite poco a poco sin parar de mover con la mano del mortero.

Emplatado

En el centro del plato se dispone una capa de crema de queso, colocando encima el aguacate aliñado. Se pinta ligeramente el carabinero con la salsa de cilantro y se pasa por la plancha, dejándolo poco hecho. Colocamos el carabinero sobre el aguacate, salseándolo con el pesto de cilantro. Servir teniendo en cuenta que el aguacate y la crema de queso deben estar tibios y no fríos.

Hotel Cortijo la Reina

Israel Ramos
Restaurante Albalá · Jerez de la Frontera

Tarta de aguacate y chocolate blanco con plátano

Para el streussel de avellanas: 50 g de harina; 50 g de avellanas molidas; 50 g de azúcar moreno; 50 g de mantequilla.

En un bol se mezclan el azúcar, las avellanas molidas y la harina; finalmente añadir la mantequilla cortada en dados y estrujar bien la mezcla entre los dedos hasta conseguir una masa homogénea.

Formar una bola, envolverla en papel film y congelarla 24 horas.

Rallar sobre un disco de unos 8 cm de diámetro, formando una galleta de 1 cm de altura y hornear a 170º C unos 10 minutos.

Para el cremoso de aguacate y chocolate: 140 g de aguacate; 20 g de azúcar invertido; 240 g de chocolate blanco; 50 g de mantequilla; 16 g de zumo de lima.

Triturar el aguacate junto con la lima y el azúcar invertido en la Thermomix; a continuación, calentar hasta los 90º C y verter sobre el chocolate blanco. Emulsionar la mezcla y, cuando está a unos 40º C, añadir la mantequilla cortada en dados. Poner en un tupper de plástico, dejar enfriar y reservar en la nevera para que coja consistencia.

Para crema de plátano caramelizado: 250 g de plátano; 75 g de azúcar; 75 g de yemas; 100 g de huevo; 100 g de mantequilla; 160 g de agua; 40 g café soluble; 2,5 hojas de gelatina

Caramelizar el azúcar y desglasar con el agua. Añadir el café soluble y el plátano troceado y triturar. En un cazo llevar al fuego el puré de plátano. Cuando empiece a calentarse, añadir el huevo y la yema, llevándolo a 85º C. Remover para que no se pegue cuando empiece a espesar y retirar del fuego. Añadir la gelatina (previamente hidratada), colar y dejar atemperar. Incorporar la mantequilla en dados y emulsionar con el túrmix. Introducir la crema en una manga y completar un molde como el de la strussel y rellenar hasta una altura de 2 cm aproximadamente. Congelar.

Mermelada de limón: 120 g de limón; 70 g de azúcar; 20 g de glucosa

Pinchar el limón con una puntilla y cocer en un cazo con agua, una

albalá
Israel Ramos

vez hierba se tira el agua y se repite la operación 3 veces.
Cortar el limón en dados de 2 cm con piel y pulpa, exprimiendo el jugo del resto de la pulpa.
Poner en un cazo con los dados de limón, el jugo de la pulpa, el azúcar y la glucosa. Cocer 30 minutos y reservar.

Emplatado

Poner sobre la strussel de avellanas un disco de crema de plátano y café. Sobre la crema de plátano y café colocar un poco de la mermelada de limón.

Iván Bravo
Restaurante Batik · Málaga

Verde y *Morao*. Rissotto de aguacate con carabinero y alioli de remolacha

Ingredientes: 1/2 kg arroz del Guadalquivir; 2 dientes de ajo; 1 cebolla morada grande; 1 hoja laurel; 2 clavos; 1 naranja del Guadalhorce;
3 aguacates; c.s. de eneldo; c.s. de perejil; 2 l de caldo incoloro de carabinero; 4 carabineros; 100 ml de AOVE; c.s de sal y pimienta

Elaboración

Picar finamente los ajos y sofreírlos con el laurel en AOVE hasta conseguir que se pongan rubios y bailen. Añadir la cebolla morada cortada en mirepoix*, sin que llegue a pochar, solo bronceada y al dente.
Partir los aguacates al medio, quitarles el hueso y la piel. Dos se cortan en dados gruesos y el tercero se hace puré, para agregarlo al final de la preparación y conseguir la ligazón del risotto.
Saltear los dados en una sartén antiadherente, casi sin moverlos, para conseguir que se rustan por un par de caras al menos.
Una vez lista la cebolla morada, añadir el arroz y mojar con el caldo claro de carabineros.
Casi finalizando, incorporar el puré de aguacate y, seguidamente, los dados salteados, regando con el licuado de eneldo y perejil, clorofila pura en el último momento para darle ese color verde intenso. El carabinero se coloca en una bandejita de horno, se pinta levemente con el alioli de remolacha y se introduce en el horno tres minutos a 150º C con un chorrito de AOVE y sal.

Emplatado

Colocar el risotto en un plato ancho y hondo con molde, decorar con algún trozo de aguacate rustido y unos gajos de cebolla morada al dente.
Colocar el carabinero en su punto y dejar caer algunas gotas o rayas de alioli para contrastar el efecto del verde con el morao. Añadir hojas decorativas verdes o moradas.

BATIK

Javier Hernández
El Restaurante del Candado Golf · Málaga

Milhojas de aguacate con sardinas marinadas, cebolla roja y brotes tiernos

Ingredientes

(4 personas)

10 sardinas de la Bahía; 4 aguacates maduros; 4 unidades de pan carasau; c.s. de AOVE; 1 cebolla roja; 4 o 5 tomates cherry; c.s. de vinagre de jerez; 500 g de vinagre de vino blanco para la marinada; 100 g de agua mineral para la marinada; c.s. de vinagre de Módena; 1 pimiento verde picante; c.s de sal en escamas; c.s de sal fina; c.s de pimienta en polvo; c.s de cilantro; c.s de albahaca

ELABORACIÓN

Limpiar las sardinas de tripas y escamas, lavarlas en agua fría y con cuidado sacar ambos lomos y retirar las espinas de la barriga. En un recipiente apropiado colocar los lomos de las sardinas y cubrirlos el agua y el vinagre de vino, manteniéndolas durante 8 horas mínimo, dependiendo del punto que se desee obtener.

Pelar los aguacates, apartar medio y el resto lo sazonarlo con sal, pimienta, hojas de cilantro y AOVE, y elaborar un guacamole. El medio restante se cortar en daditos para la ensalada. Humedecer el pan carasau para que pierda su textura crujiente y permita cortarse en rectángulos en los que se pueda colocar dos lomos de sardina, y posteriormente dejar secar hasta recuperar su textura original.

Emplatado

Colocar en un plato llano una hoja de carasau sobre una superficie fina de guacamole de medida similar; sobre esta, otra porción similar de guacamole y un par de lomos de sardina, repitiendo la operación una vez más.

Decorar con los trozos de aguacate restantes, hojas de cilantro, rodajas finas de cebolla roja, rodajas fina de pimiento chile verde, la albahaca y los tomates cherrys. Retocar con unas gotas de AOVE, sal en escamas y unas gotas de vinagre de Módena.

EL RESTAURANTE DEL CANDADO GOLF JAVIERHERNANDEZ

Jordi Bataller
Hotel Le Mirage · Tánger (Marruecos)

Sopa de aguacate con pulpo a la brasa

Ingredientes *(Para 4 personas)*

Para la crema o sopa

200 a 300 g de aguacate Hass limpio sin hueso y sin piel
100 g de blanco de puerro limpio
1 diente de ajo
40 g de patata limpia pelada
1 l de caldo de ave
Gotas de limón a gusto (10 g aprox.)
1 g de sal
1 g de pimienta
20 g de AOVE

Para resto del plato

250 g de pulpo; 10 g de hierbas frescas mini; 3 tomates frescos; 5 g de chalota; c.s. de mini flores

ELABORACIÓN

Rehogar el puerro y el ajo con el AOVE, una vez este sudado añadir el caldo de ave, la patata y llevar a ebullición durante unos 20 minutos y, después triturar y pasar por un chino, obteniendo así una vichyssoise muy ligera o aguada. Volver a llevarlo al fuego y, cuando arranque a hervir, agregarle el aguacate al gusto según el espesor que se desee, unas gotas de limón y volver a triturar. Salpimentar y reservar. Cocer el pulpo de forma tradicional y, una vez frío, ponerlo levemente en brasa de carbón justo para que tome aroma y color. Cortar en rodajas como de 1 cm y reservar.
Hacer una concassé con el tomate, limpiándolo de piel y semillas y cortándolo en trocitos y añadiéndole la chalota picada. Reservar.

Emplatado

En un plato hondo disponer en el fondo de un molde cilíndrico una porción del concassé de tomate ligeramente aliñado con AOVE y sal. Sobre este, colocar rodajas del pulpo y decorar con hierbas aromáticas, alguna florecilla. Jarrear con la sopa de aguacate.

Le Mirage

José Álvarez
Restaurante La Costa · Almería

Salmonete de roca, aguacate y toques de salmueras

Ingredientes

3 salmonetes de roca de 250 g
1 tallo de apio
1 puerro
1 cebolla
3 aguacates
c.s. de pasta de anchoas
c.s. de alcaparrones u otros encurtidos
c.s. de AOVE
1 limón
c.s de sal

ELABORACIÓN

Para los salmonetes

Descamar los salmonetes, sacar los dos lomos quitándoles todas las espinas con unas pinzas y separar los higadillos. Meter al horno las cabezas, las espinas y las verduras y, una vez tostadas, hacer un caldo y reservar.

Salar los lomos de salmonetes e introducirlos en una bolsa de vacío con un poco del caldo y cocinarlo 12 minutos a 55º C.

Enterrar los higadillos en sal gorda durante 12 minutos y secarlos durante 2 horas en una estufa.

Para la crema de aguacate

Sacar la carne del aguacate, ponerle un poco de pasta de anchoas, caldo de salmonete frío, unas gotas de limón y triturar.

Emplatado

Poner un trazo de la crema de aguacate sobre el plato, tres alcaparrones partidos y trocitos de higadillos de salmonete en salmuera. Por último, colocar los lomos de salmonetes con unas gotas de AOVE.

La Costa
RESTAURANTE

Juan Andrés Morilla
Restaurante El Claustro · Granada

Ceviche de corvina con aguacate de la costa tropical

Para el ceviche de corvina: c.s de corvina ; c.s. de ají en polvo*; c.s de zumo de lima; c.s de cilantro fresco picado; c.s. de ralladura de jengibre

Se corta la carne de corbina en daditos de 1 por 1 cm aproximadamente y a la hora del pase se aliña con el resto de ingredientes.

Para el aguacate: 4 aguacates; Zumo de 2 limones; 1 diente ajo; 10 g de sal; 2 g antioxidante en polvo ; 50 g AOVE

Para el baño de kappa : 200 g de zumo limón; 400 g agua; 8 g de kappa ; 2 gotas colorante verde.

Hacer una crema con el aguacate, el zumo de limón, el ajo, la sal, el antioxidante y el AOVE. Triturar bien en la Thermomix y colar por el chino fino. Verter en un molde con forma de medio huevo y congelar. Cuando esté bien congelado, desmoldar y pasar por el baño de kappa previamente hervido. Dejar descongelar y se obtendrá un medio aguacate de crema.

Para la crema de maíz: 200 g de maíz cocido; 200 g de agua; 5 g de sal;
0,8 g de xantana

Triturar todo en la Thermomix y colar

Para el licuado de cilantro: 50 g de cilantro en hoja; 500 g de agua

Triturar muy bien en la Thermomix y colar.

Para el aire de lima: 300 g de zumo de lima; 3 g de lecitina

Emulsionar con la batidora hasta obtener un aire.

Para la decoración: c.s. de rabanito en rodajas muy finas; c.s. de cebolla morada en rodajas muy finas; c.s. de germinados de cilantro

Emplatar

Disponer en un plato hondo armoniosamente los distintos ingredientes (ver imagen), colocando en el centro el molde de aguacate.

el— claustro

Juan Carlos Trujillo
Restaurante Canela en Rama · Linares

Emulsión de aguacate, perlas de AOVE, codorniz escabechada y brotes

(Para 4 personas)

Para la codorniz

2 codornices

20 ml de salsa de escabeche tradicional

Introducir las codornices en una bolsa de vacío junto con el escabeche y cocinar a 70° C durante 1 hora y 45 minutos. Dejar templar y deshuesar las codornices. Reservar en su jugo.

Para el aguacate

200 g de aguacate

125 g de mahonesa de AOVE

El zumo de 1/2 limón

Picar el aguacate en dados pequeños y triturar junto con la mahonesa y el zumo de limón hasta que quede emulsionado. Poner en un biberón y reservar en el frío.

Otros ingredientes

c.s. de perlas de AOVE arbequina

c.s. de germinado de guisante

c.s. de germinado de mandarina

Emplatado

Disponer la emulsión con el biberón de forma aleatoria en el plato, intercalar con las tajadas de codorniz, sobre estas colocar las perlas de aove y terminar con los brotes.

Kisko García
Restaurante Choco · Córdoba

Salmorejo de aguacate y langostino

El salmorejo de aguacate

250 g de aguacate
50 g de cebolla
¼ de limón
c.s. de cilantro
c.s. de sal
c.s. de pimienta blanca en polvo
150 g de leche entera
c.s. de aceite de AOVE

Pelar los aguacates y turbinarlo en la Thermomix con la cebolla, el limón, el cilantro, la sal y la pimienta, la leche y el aceite. Reservar en frío.

Los canutillos

3 hojas de pasta brick
c.s. de mantequilla clarificada
c.s. de colorante alimentario verde

Las hojas de pasta brick se pintan una a una con la mantequilla y el colorante alimentario, colocándose una encima de otra, formando una sola pieza y se corta en rectángulos de la medida elegida para la altura y grosor del canutillo. Después, se envuelven alrededor de unos cilindros aptos para horno, previamente engrasados, y se hornean a 150º C durante 7 minutos. Deshornar y dejar enfriar antes de desmoldarlos para que no partan.

Emplatar

En un cuenco de cristal disponer de un canutillo y rellenar de salmorejo de aguacate con una manga y decorar con flores menudas.

CHOCO
Restaurante

Luis Olarra
Restaurante Kabuki Raw · Casares

Crema de aguacate y edamame ahumada con vieira y cilantro

Ingredientes

70 g de aguacate
40 g de edamame
180 g de caldo dashi
30 g de vieira
c.s. de AOVE arbequina
c.s. de soja
c.s. de semillas de cilantro
c.s. de mini tatsoi

Para el caldo dashi

c.s. de agua
c.s. de alga kombu
c.s. de katsuobushi

ELABORACIÓN

Preparar primero el caldo dashi con el agua, el alga kombu y el katsuobushi que aportara el toque ahumado.
Cocer el edamame, echándolo en frio hasta que el agua rompa a hervir. Retirar y sacar el haba de la judía.
Turbinar junto el aguacate, el edamame y el caldo dashi. Una vez triturado, pasarlo por un colador fino para que adquiera una textura más suave.

Emplatado

Verter en un plato con algo de fondo la crema de aguacate y edamame. Cortar la vieira muy fina como un carpaccio y disponerla sobre la crema. Añadir un toque de sal. Decorar con el mini tatsoi, una pizca de la semilla de cilantro molida, el aceite de arbequina y soja.

KABUKI RAW

FINCA CORTESIN
HOTEL, GOLF & SPA

Mauro Barreiro
La Curiosidad de Mauro Barreiro · Puerto Real

Hummus de aguacate, mejillón y fino

Para el hummus

300 g de pulpa de aguacate
50 g de zumo de limón
45 g de cebolleta
8 g de hojas de hierbabuena
2 g de sal
60 g de AOVE
5 g de ajo blanqueado

Triturar muy fino todos los ingredientes y reservar en manga

Para el mejillón

1 kg de mejillones
300 g de vino fino
300 g de caldo blanco de pescado neutro
100 g de zumo de lima

Poner cocer los mejillones sin líquido, cuando empiecen a abrirse, añadir el fino y el caldo. Fuera del fuego agregar el zumo de lima. Sacar los mejillones de la cáscara, limpiar de barbas e impurezas y reservar. El caldo resultante se pasa por malla fina y reservar.

Para la emulsión de mejillón y vino fino

500 g de caldo de mejillón
4 g de lecitina de soja

Triturar bien, colar para evitar impurezas.
Emulsionar con túrmix al momento del pase para incorporar aire.

Para el picadillo de mejillón

100 g de mejillones cocidos sin cascaras ni impurezas
10 g de AOVE
0,5 g de aceite de sésamo
1g de vinagre de jerez viejo

Mezclar todos los ingredientes

Emplatado

Colocamos una base de hummus de aguacate y sobre esta los mejillones. Cubrir con la emulsión como si fuera un cappuccino.

LA CURIOSIDAD
DE MAURO BARREIRO

Pascal Barbot
Restaurante Astrance · París

Láminas finas de aguacate con buey de mar al aceite de almendra dulce

Ingredientes *(Para 4 personas):* 1 buen buey de mar de unos 800 g; *Court bouillon (caldo de verduras con agua, bouquet garni, zanahoria, apio, sal gorda, pimienta)* para sumergir el buey de mar; 4 aguacates de variedad Hass, calibre 16 si puede ser; c.s. de flor de sal; c.s. de ralladura de lima y el zumo de media lima; ralladura de media naranja; 6 cucharadas soperas de aceite de almendra dulce; 2 cucharadas de café de cebollino finamente cortado; c.s. de pimienta molida

ELABORACIÓN

Lavar bien el buey de mar. Colocarlo en una cacerola, sumergiéndolo en el *court bouillon* ya hirviendo alrededor de 17 minutos de cocción a fuego lento. Dejarlo enfriar a temperatura ambiente y desmenuzarlo. Condimentar la carne desmenuzada del buey de mar con la flor de sal, añadir las ralladuras de los cítricos, el cebollino picado, la mitad del aceite de almendra dulce, la mitad del zumo de lima y pimienta molida. Mezclar con la ayuda de un tenedor y reservar. Con una mandolina rebanar los aguacates con piel (hueso incluido) a lo largo. Obtendrá rebanadas finas con su piel y con o sin hueso. Se retiran tanto la piel como los restos del hueso de todas las lonchas de aguacate.

Emplatado

Colocar 3 lonchas grandes de aguacate (con el agujero del hueso en el medio) en cada plato. Sobre los agujeros del aguacate la carne del buey de mar condimentada y cubrir con otra rebanada de aguacate más pequeña y sin agujero preferentemente. Condimentar con flor de sal, pimienta molida, un poco de zumo de lima y un chorreoncito de aceite de almendra dulce. Servir.

Nota: Verificar que la carne del buey de mar desmenuzada no contenga trocitos de cartílago. Los aguacates deben estar en su punto óptimo de madurez para poder rebanarlos con la mandolina, preferentemente una mandolina japonesa. Se puede reemplazar el aceite de almendra dulce por aceite de avellana.

Astrance

Richard Alcayde
Restaurante La Pesquera · Marbella

Tataki de salmón salvaje con aguacate, lima y cilantro

Ingredientes *(4 raciones)*

Para el tataki

1 kg de salmón salvaje
5 g de sal
150 ml de soja
25 g de jengibre
6 g de ajo
200 ml de aceite de girasol
200 ml de AOVE

Cortar el salmón en forma de lingote de 200 g y marcar 3 segundos por cada cara. Picar el ajo y el jengibre y mezclar con el resto de ingredientes, sumergir el pescado y dejar marinar durante 6 horas.

Para la crema de aguacate

300 g de aguacate limpio
35 g de pimiento rojo
35 g de pimiento verde
30 g de cebolla roja
El zumo de una lima
10 g de cilantro fresco
10 g de sal
2 g de pimienta negra molida
40 g de AOVE
c.s. de micro mezclum
c.s. de sugar snap

Picar el aguacate en cuadraditos y el resto de las verduras, el zumo de lima y el cilantro muy picado. Agregar la sal, la pimienta y el aceite, y poner a enfriar.

Emplatado

Cortar láminas de salmón de medio centímetro aproximadamente. Con dos cucharas hacer quenelle de la crema de salmón y colocar encima; por último, añadir un poco de germinados y unas julianas de sugar snap.

La Pesquera
Restaurantes · Bodas · Catering

Rui Junior
Restaurante Misuto · Málaga

Gamba roja macerada en soja, cítricos y crema de aguacate

Para el ponzu

250 ml de salsa de soja
250 ml de zumo de cítricos (lima, naranja)
3 cm de alga kombu
25 ml de sake
25 ml de mirin
4 hojas de shiso trituradas
c.s. de xantana

Mezclar todos los ingredientes y dejar que la salsa repose tres días en la nevera, luego colar y dar textura con xantana

Para las gambas rojas

3 gambas rojas de buen tamaño
50 ml de soja
50 ml de zumo de yuzu

Pelar las gambas, cortar en tamaños de unos 2 cm y marinar en la mezcla de soja y yuzu durante 2 minutos.

Para el maracuyá

500 ml de pulpa de maracuyá
70 g de azúcar glas

Mezclar y reducir a punto de caramelo

Para la crema de aguacate

1 aguacate
El zumo de 1 lima
c.s. de sal

Pelar aguacate, triturarlo, añadir la lima, poner a punto de sal y meterlo en una manga. Presentar –a ser posible- en una placa de sal fría, colocando puntos de ponzu aleatoriamente, trozos de gambas, puntos de aguacate y puntos de maracuyá. Decorar con micro mezclum y flores.

Emplatar

Disponer armónicamente sobre un plato o superficie plana (en la foto un bloque de sal) cada uno de los distintos ingredientes elementos obtenidos anteriormente.

Sergio del Río
Restaurante Óleo · Málaga

Tartar de aguacate con cigalitas al cilantro

Ingredientes
(para 4 personas)
2 aguacates
1 tomate
2 limas
1 chalota
8 cigalitas
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita sésamo tostado
c.s. de cilantro
c.s. de AOVE
c.s. de hierbas frescas
c.s. de sal en escamas

ELABORACIÓN
Para el tartar de aguacate, picar en cuadraditos muy pequeños el aguacate, la chalota y el tomate, previamente limpio de semillas y piel, y aliñar con la lima, el cilantro, el aceite de sésamo y el sésamo tostado.
Saltear ligeramente las cigalitas en AOVE.

Emplatar
Disponer en cuenco de cristal las hierbas frescas. Sobre estas el tartar de aguacate y las cigalitas, peladas del caparazón central. Esparcir algunas escamas de sal.

ÓLEO

Sergio Garrido
Hotel Vincci Posada del Patio · Málaga

Ensalada de una huerta malagueña con bizcocho de aguacate y boquerones en vinagre

Ingredientes (para 4 personas):
4 tomates; 3 aguacates; 40 g de cebolla picada; 80 g de tomate picado; 1 lima o limón; 1/2 diente de ajo; 3 ramitas de cilantro.

Para bizcocho de aguacate: 250 ml de leche; 2 huevos; 200 g de harina; 35 g aguacate; 35 g espinacas fresca en hojas; 1 cuchara sopera de levadura; 1 cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra; c.s. de sal y pimienta; c.s. de nuez moscada

Para la lactonesa de remolacha: 1 remolacha; 50 ml de leche; 1/2 cuchara sopera de sal; 1/4 de diente de ajo; 200 cl de aceite de girasol.

Para la crema de aguacate: 2 aguacates; 40 g de cebolla picada; 80 g de tomate picado; 1/2 limón; 2 tallos de cilantro.

ELABORACIÓN

Ensalada cuya base de preparación es medio tomate; para ello, se escalfarán para ser pelados y luego vaciamos con una cucharilla parisina u otra cuchara con un poco de filo. A continuación se elaborará un bizcocho batiendo leche, huevos, aguacate, espinacas, levadura, aceite, sal, pimienta y, en último lugar, la harina tamizada para evitar grumos. Introducir en el horno a 140º C durante 8 minutos. Para que siga verde no se puede subir la temperatura. Deshornar y reservar.

Elaborar la lactonesa, batiendo todos los ingredientes a la máxima potencia menos el aceite que, se incorpora progresivamente en un hilito. Reservar. Preparar la crema de aguacate machacándolo y mezclándolo muy bien con los demás ingredientes muy picaditos.

Presentación

Cortar porciones de bizcocho con un cortapastas de unos 12 a 14 cm de diámetro (si no se han hecho con moldes preparados). Disponer el bizcocho en el centro y, sobre éste, medio tomate colmatado de crema de aguacate, rematándolo con un poco de micro mézclum. Apoyar en el tomate tres o cuatro boquerones en vinagre. Decorar con puntos de de la lactonesa de remolacha y de aguacate y flor que contraste.

VINCCI HOTELES

Yukiteru Takahashi
Restaurante Yukimura · Sendai (Japón)

Aguacate de mar y tierra

1. Pelar un aguacate y dejar reposar 20 minutos dentro de un recipiente con agua y trehalosa.
2. Triturar el aguacate (unos 200 g) junto con los siguientes ingredientes:
5 g de sal; c.s. de harina de arroz; c.s. de clara de huevo desecada; Clara de 2 huevos en c.s. para que la pasta del aguacate se asiente; 1 cucharadita de miso blanco; 1 yema de huevo para espesar la pasta.
3. Se disponen y cortan los siguientes ingredientes en un grosor aproximado de 2 cm, para que resulte fácil de introducirlo en la boca:
1 langostino; 1 seta oreja de Judas *(Auricularia auricula-judae);* 1/4 de brote de bambú (*Después de picado, dejarlo en remojo en caldo dashi*)
4. Sobre una tira de papel film, colocar la pasta de aguacate y, dentro de ella, los ingredientes del punto 3. Enrollarlo todo en el papel film, elaborando una esfera, que se cocerá en el horno de convección a 75ºC durante 20 minutos.
5. A continuación, se mezclan los siguientes ingredientes:
Caldo dashi, 800 cc; Miso blanco (1), 1 cucharada grande; 1 cucharadita de yuzukosho (pasta de yuzu con sal y pimienta); Pequeña cantidad de wasanbon (azúcar de caña japonés); Pequeña cantidad de sal marina; 40 cc de mirin ; 40 cc de salsa de soja ligera
Tras probar como está de sabor, dar consistencia a la mezcla usando yoshinokuzu.
6. A continuación, se preparan los siguientes ingredientes:
c.s. de gobou de tres formas:
   a. En finas rodajas, lavadas en agua corriente eliminando la espuma, y se fríe en aceite a baja temperatura y se espolvorea con sal.
   b. En tiras alargadas, procediendo igual que con el anterior.
   c. Cortado en rodajas más anchas que se lava y se fríe como los anteriores. Se introduce queso mascarpone en las rodajas.

1 aguacate que se hace puré. Se coloca en un molde redondo de silicona y se pone a congelar. Una vez congelado, se cubre con gelatina vegetal y se introduce en el frigorífico, para que descongele lentamente.
c.s. de renkon, cortándolo en finas rodajas, se lava, se fríe y se sazona, como el gobou.

Pasar por la batidora y mezclar muy bien:
La carne del otro aguacate; c.s. de cebolla y carne de cangrejo; 1 calamar pequeño cortado en cuadraditos de 5 milímetros aproximadamente; c.s. de sal y pimienta.
Una vez mezclado, se moldean pequeñas bolas.
1filete de besugo a la plancha, sazonado con sal y pimienta. Se reserva.

Emplatado

En un plato, alinear las rodajas de gobou rellenas del mascarpone, la esfera de aguacate (descrita en los puntos 1 al 4) y las rodajas de renkon. Colocar por encima, de un lado a otro, para conseguir que haya volumen, las tiras de gobou. Apoyar perpendicularmente el trozo de besugo en la bola de aguacate. Sobre esta, se vierte la salsa preparada en el punto 5.

(1) Se ha utilizado tamamiso, un tipo de miso apenas salado y muy ligero.

Willie Orellana
Taberna Uvedoble · Málaga

Ceviche de morrillo de pez espada con aguacate de la Axarquía

Ingredientes

(para 4 personas)

2 aguacates; 300 g de morrillo de pez espada; 4 limas; 1 ramita de cilantro; 1 diente de ajo; 1 ají limo; 1 trocito de jengibre; 1 ramita apio; c.s. de cebolla roja; 100 g mango; 1 cucharada azúcar; 1 copa manzanilla; 1 pizca comino molido; c.s. de AOVE; 100 g de azúcar; 560 g de agua.

ELABORACIÓN

Introducir en el congelador un bol metálico para que enfríe mientras se trocea el cilantro y todas las verduras en cubitos muy pequeños (lo más fino posible), menos la cebolla se la cortará en finas julianas. También se corta el pescado en dados de un centímetro, aproximadamente.

Sacar el bol del congelador y añadir una cucharadita de cada verdura. El zumo de las limas y mover. Dejar macerar cinco minutos y, por último, se le incorpora un chorreón de manzanilla y una puntita de comino.

Por otro lado, se limpian los aguacates y se emulsionan con el aceite y un chorreón de lima, se le da el punto de sal y se reserva.

Para el mango.

Se elabora un caramelo con el agua y el azúcar; mientras se pela y pica el mango. Cuando el caramelo esté en su punto, se incorpora el mango y se deja hacer diez minutos a fuego lento, se retira y se deja enfriar.

Emplatado

Colocar un aro metálico y disponer en el fondo el pescado con la leche de tigre (el caldo que suelta el pescado con el zumo de lima). Cubrir con la emulsión de aguacate y colocar encima una cucharada de mango y decorar con las julianas de cebolla roja.

uvedoble taberna

Willy Moya
Hotel Alfonso XIII· Sevilla

Cuajada de aguacate y haba tonca con frutas de verano encurtidas al estragón

Ingredientes

(para 6 personas)

3 aguacates maduros
250 ml leche condensada
150 ml zumo de limón
1 haba tonca
c.s. de cuajo vegetal
2 melocotones
3 nectarinas
1 ramillete de estragón
c.s. de flores tagete
1 cucharada de pimienta rosa
5 limones
2 limas
50 g de azúcar
50 g mantequilla

ELABORACIÓN

Disponer en una olla el aguacate triturado con la mantequilla, la leche condensada, el zumo de limón y la ralladura de haba tonca. Elevar la temperatura a unos 35º C y añadir el cuajo. Disponer en recipientes y dejar reposar.

Cortar los melocotones y las nectarinas y reservar. Hacer un sirope con el zumo de lima y limón, el azúcar, la pimienta rosa y el estragón. Cuando haya hervido, dejar enfriar e introducir las nectarinas y los melocotones. Reservar al menos durante tres días.

Servir la cuajada de aguacate con los melocotones y las nectarinas encurtidas.

Decorar con flores tagete y almendras fileteadas

HOTEL ALFONSO XIII
A LUXURY COLLECTION HOTEL
Seville

Xanty Elías
Restaurante Acánthum · Huelva

Ravioli de aguacate, melón e hinojo

Aguacate e hinojo *(el relleno)*
2 aguacates
100 g de raíz de hinojo fresco
7 g aceite de sésamo
3 g de sal
c.s. de hojas de hierbabuena fresca
20 g cacahuete tostado
Cocer el hinojo cortado en dados y dejarlos al dente, y enfriar en agua con hielo y sal. Escurrir y reservar.
Machacar el aguacate sin piel ni hueso con los demás ingredientes. Agregar el hinojo y mezclar. Enfriar en cámara.

Caldo de jamón
Los huesos de un jamón de bellota entero sin grasa amarilla ni pezuña
25 l de agua
0.4 g de xantana
Poner los huesos cortados a hervir desde agua fría y cocer a fuego lento durante 4 horas. Colar y reducir a unos 2 litros. Poner a punto de sal y gelificar con la xantana para texturizar el caldo.

ELABORACIÓN
1 melón piel de sapo
Pelar el melón entero y dividirlo en 3 partes a lo largo. Quitarle las pipas y cortar en cortadora de fiambres a 1,5 mm, sacando láminas y cuadrar a cuchillo (unos 8 cm x 3 cm aproximadamente).
Colocar 2 láminas en forma de cruz, rellenar y cerrar el ravioli, empezando por la lámina de melón que está debajo. Dar la vuelta y colocar en el plato.
Terminar el ravioli quemándolo con azúcar o con brotes de culantro fresco y decorar con alguna flor o hierba fresca.
En mesa jarrear con el caldo texturizado de jamón.

Acánthum
Xanty Elías

Glosario

Aceite de sésamo: Aceite extraído de las semillas del ajonjolí o sésamo (*Sesamum indicum*), que se emplea en la cocina asiática como potenciador del sabor.
Agar-agar: Gelatina vegetal que se extrae de diversos tipos de algas; especialmente de un alga roja muy gelatinosa (*Gelidium cantilagineum*).
Ají: Nombre que en parte de Hispanoamérica recibe el chile que, según la variedad y el país, toma diversos nombres: poblano, serrano, jalapeño, habanero y un largo etcétera. Este pude emplearse fresco, seco, en virutas o molido, además de en conserva. Existiendo variedades desde extremadamente picantes a dulces (ají dulce). En Perú es muy usual el ají amarillo (*Capsicum Chinense L*.).
Antioxidante en polvo: Polvo blanco, insoluble en grasa, a base de maltodextrina, xantana y ácido ascórbico. Se añade a producto que se oxidan a gran velocidad como las frutas.
AOVE: Acrónimo de Aceite de Oliva Virgen Extra
Botanear: En México, tapear.
Bouquet garni. El bouquet garni, también llamado bouquet de hierbas, es un pequeño manojo de diversas hierbas aromáticas, ya secas o frescas, que se presentan en un ramillete atado con un hilo o cuerda delgada de cocina para que pueda extraerse fácilmente después de la cocción.
Caldo dashi: Caldo base en la cocina japonesa, presente en muchos de sus platos, como la sopa miso (*Ver. Miso*). Se elabora con alga kombu seca (*Ver. Kombu*) y otros ingredientes como el bonito seco (*Ver. Katsoubushi*) que aportan a la sopa el sabor humami.
Carasau: Tradicional pan de Cerdeña, extremadamente delgado y quebradizo.
Chile chipotle: Chile jalapeño u otro similar que se deja madurar y secar, antes de ser ahumado.
Chile jalapeño: Variedad de chile (*Capsicum annum L. var. "Jalapeño"*) originario de México, concretamente originario o tradicionales de Jalapa, piel gruesa y un poco menos picante que los serranos y algo más ancho y largos que estos. Se consumen igual: frescos, secos o molidos. (*Ver. Chile Serrano*)
Chile serrano: Variedad de chile (*Capsicum annum L. var. "Serrano"*) originario de México muy picante que puede ser consumido fresco, aun no maduro y color verde; o de color rojo y maduro. También puede encontrase seco o molido.

Concassé: Técnica de corte muy pequeño de hortalizas y, generalmente, referido al tomate que, después de ser escaldado para quitarle el pellejo, se corta por la mitad para sacarle las semillas, antes de cortarse en dados pequeños.
c.s. cantidad suficiente.
Daikon: Es el rábano japonés (*Raphanus sativus, Longipinnatus*) también llamado rábano blanco, muy común en Extremo Oriente.
Edamame: Tipo de habas de soja (*Glycine max L.*) tradicional de Japón y otros países asiáticos que se recolectan inmaduras.
Gelespesa: Marca comercial de un espesante de goma xantana.
Glasa: Sustancia que queda en el fondo de un recipiente después de la elaboración de un producto. Se emplea para enriquecer guisos y salsas en forma de concentrado.
Gobou: Raíz de bardana (*Arctium lappa*).
Kappa: Agente gelificante de acción rápida que se extrae de una variedad de algas rojas (géneros *Chondrus* y *Eucheuma*) que se usa de muy antiguo en Irlanda. Se vende en polvo.
Katsuobushi: Especie de mojama o preparado de bonito de altura (*Katsuwonus pelamis*) seco, fermentado y ahumado que realza el sabor umami, utilizándose en finas escamas o virutas.
Kitchen Aide: Robot de cocina para amasar, mezclar y batir, incorporando aire en las mezclas que lo requieran.
Kombu: Alga comestible (*Saccharina japónica L.*), que se comercializa deshidratada o seca, muy apreciadas por sus propiedades nutricionales, y habitual en la cocina nipona.
Lecitina de soja: Es un emulsionante y humectante natural que se extrae del aceite de soja.
Maciza: En México dícese de la carne limpia, sin hueso, grasa o piel, como pierna, lomo, paletilla…
Mirepoix: Técnica de corte de verduras en dados pequeños, no mayores de 1,5 cm de lado, aunque no han de ser regulares pues no tienen finalidad decorativa.
Mirin: Vino de arroz dulce, bajo en alcohol y que se utiliza en la cocina japonesa.
Miso: Pasta fermentada a base de semilla de soja preferentemente y sal, fundamental en la cocina oriental. Base de la sopa que lleva su nombre: sopa miso.
Molcajete: En México, mortero. Término procedente del náhuatl *mulcazitl* (recipiente).

Mollete: Tradicional panecillo de Antequera de forma ovalada, color blanco, muy esponjoso y de poca cochura.

Pacojet. Aparato de cocina para la preparación de mousses, salsas y, especialmente, para los helados

Renkon: Raíz de loto *(Nelumbo nucifera)*. Tubérculo de alto contenido en fécula, fibras, vitaminas, y sabor suave y algo dulzón. Se consume cruda, cocida, asada o frita. Su corte es muy decorativo por los numerosos agujeros que presenta.

Sugar snap: Variedad de guisante (*Pisum sativum var. Macrocarpon*), también conocida como tirabeque o arveja china, de vaina redonda.

Streussel. Técnica de cocina alemana que alude a espolvorear. Masa muy suelta y crujiente, dorada al horno.

Tagetes: Flores muy colorida (*Tagetes petula, Tagetes erecta*)

Tatsoi: Planta asiática de la familia de la espinaca o la mostaza (*Brassica narinosa*) de color verde intenso, forma de cuchara, que crecen en rosetas.

Totopos: Trozos más o menos triangulares de tortilla de maíz fritos o tostados. Del náhuatl *totopoch* que significa "bien tostado". Se emplea en El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y México.

Trehalosa: Disacárido o azúcar doble, formado de dos moléculas de glucosa, con un bajo poder edulcorante.

Wasanbon: Variedad de azúcar tradicional de Japón, considerado el de más alta calidad y empleado, preferentemente, en repostería. Se elabora a partir de cañas de azúcar chinas con procedimiento y sabor singular.

Xantana: También llamada goma xantana o xantano, es un polisacárido que se obtiene de la fermentación de sacarosa de maíz por una bacteria (*Xanthomonas campestris*) que se cultiva industrialmente por fermentación aeróbica y de la que obtiene el nombre. Se puede adquirir en forma de polvo de color crema y se emplea en gastronomía como estabilizante, espesante y sobre todo como gelificante. Tiene la singularidad de no alterar el color ni aportar sabor del líquido al que se añade para otorgarle la consistencia deseada.

Yoshinokuzu: Almidón extraído de la raíz de una planta asiática, llamada kuzu en japonés. El kuzu (*Pueraria lobata*) es una planta de la familia de los guisantes nativa de Asia Oriental con la que se hace almidón en polvo extraído de la raíz de la planta. Es ideal como espesante.

Yuzu: Cítrico (*Citrus ichangensis* x *Citrus reticulata var. austera)* originario de Extremo Oriente (China) y habitual en la cocina asiática como condimento o para la elaboración de salsas (ponzu, yuzukosho).

TROPS

gastroaRte