

Avocado in het dagelijkse menu

Hoewel soms ontweken vanwege haar vetgehalte kan de romige, gezond voor het hart avocado een veelzijdig en voedzame rol in je dieet spelen.

Hier zijn een paar feiten over avocado's:

- De avocado is geen groente, maar een fruit en bevat meer kalium dan bacoven
- De Azteken, één van de eerste volkeren die avocado oogstten, gebruikten het als seksuele stimulans
- Avocado is cholesterolvrij maar heeft 30 gram vet, waarvan het merendeel enkelvoudig onverzadigd vet is, wat gezond is voor het hart.

Onverzadigd vet wordt gezien als gezond omdat dit het cholesterolgehalte in het bloed kan verlagen, met als gevolg kleinere kans op hart- en vaatziekten.

TIP: Om het rijpen van avocado's te versnellen, zet ze in een (bruine) papieren zak met een appel erbij voor een paar dagen bij kamertemperatuur. De appel geeft etheengas vrij dat het rijpen van bepaalde vruchten versnelt.