



BY SEENA CHRITI

Bendito Guacamole!!



Me encontraba caminando en un mercado en México DF cuando encontré un puesto de frutas que me dejó totalmente perpleja por la cantidad de colores, texturas y olores que emanaban de él. Parecía una pintura de Diego Rivera o Frida Kahlo. Lo percibí como un regalo estético para mis ojos con una belleza que no tiene precio. Esas frutas tan cotidianas se venden, se compran, se comen y se disfrutan.

Yo no pude evitar tomar muchas fotos y comprar una buena variedad de ellas para devorarlas con mi familia.

México es un país en el cual crecen frutas en todos lados inclusive en el desierto crecen tunas y xoconostles del cactus. Existe gente que dice que las frutas que se han dado y cosechado en México desde tiempos muy antiguos son la base de las frutas a nivel mundial, aunque muchas frutas solo se comen en México porque son muy regionales o menos conocidas.

La fruta siempre ha sido muy apreciada y en el México prehispánico antes de la llegada de los Españoles inclusive se utilizaba como trueque y era cambiada por oro y joyas en los banquetes de los emperadores. Los banquetes del emperador Moctezuma eran conocidos por tener muchos platillos y entre ellos deliciosas frutas.

Las principales frutas que habían en la época prehispánica en México eran la tuna, mamey, guanábana, Chía, Piñones, Jícama, zapotes, y el preciado aguacate del cual vamos a dedicar lo que sigue del artículo.

De todas las frutas que Mesoamérica le ha dado al mundo el aguacate creo yo es la que más impacto tiene en Estados Unidos. Se importan de México más de 500,000 toneladas al año.

El aguacate es uno de esos alimentos que han penetrado muy profundamente en la sociedad americana con una aceptación inigualable. La palabra Guacamole es conocida por todos y se encuentra en menús de restaurantes y supermercados y es preparado por mucha gente en casa. El Guacamole es una salsa preparada a base de aguacate o palta, su nombre proviene del náhuatl "Ahuacatlmolli" traducido al español que está compuesto de dos palabras: "Ahuacatl" (aguacate) y "Molli" (mole o salsa).

El aguacate tenía una significación erótica para los aztecas, por eso las mujeres no tenían permitido recolectar el fruto porque simbolizaban los testículos. La palabra Ahuacatl en Nahuatl significa testículo o que viene del árbol de los testículos. Según la mitología prehispánica se dice que el Dios Tolteca, Quetzalcóatl, le dio la receta del Guacamole a su pueblo, quienes a su vez la extendieron al todo Mesoamérica. La receta se basaba en aguacate machacado y agua, después se le agregaron ingredientes como Jitomate y chile y con

la llegada de los ingredientes traídos por la colonización española se le agregaron posteriormente cebolla, ajo, y cilantro todos ellos traídos al continente finales del siglo XV principios del XVI.

El aguacate tiene su origen en Mesoamérica y han encontrado restos arqueológicos de 7000 u 8000 años b.c. en la región de Tehuacán, Puebla y en Mitla Oaxaca. La principal especie botánica se llama Persea que tiene más de 150 especies. La Persea americana incluye la raza mexicana, guatemalteca y antillana. De estas tres derivan todas las variedades que se conocen en el mundo.

México se usa como una salsa para acompañar todo tipo de comidas, carnes, tacos, tortas, quesadillas etc. y en Estados Unidos el guacamole se usa como un tentempié con totopos o acompañando platos por lo general preparados de maíz o trigo.

El aguacate es muy benéfico para la salud cardiovascular, con un alto nivel energético y alto en grasas mono insaturadas. También tiene antioxidantes y se le considera como un multivitamínico natural, con 20 nutrientes esenciales, omega 3 y omega 6, se le llama el alimento perfecto.

A mí me gusta el guacamole cuando tiene los trozos de aguacate y se pueden sentir todas las texturas, así es como lo preparo:

Ingredientes:

4 aguacates cortados en cubitos

2 jitomates sin semillas cortados finamente

½ cebolla blanca cortada finamente

¼ manojo de cilantro picado finamente

1 limón

1 chile jalapeño picado finamente (se le puede quitar las semillas para que pique menos)

Sal al gusto

3 C das. De Aceite de oliva

Mezclar todos los ingredientes y rectificar sazón, el limón ayuda a que no se haga negro el aguacate. También se puede dejar el hueso del aguacate en el guacamole eso ayuda a lo mismo. 🇲🇽