

Nell'articolo di oggi parliamo di un frutto dalla polpa burrosa, da molti ritenuto molto buono, ricco di proprietà salutari e al tempo stesso con pochissimi zuccheri rispetto ad altra frutta che solitamente mangiamo. E nonostante la sua origine e la sua attuale produzione industriale siano legate al Sudamerica, al Messico e alla California, una pratica che lo ha reso anche decisamente poco sostenibile dal punto di vista ambientale. Da diversi anni è prodotto anche in Sicilia, spesso in modo completamente sostenibile e biologico. Parliamo dell'avocado, un frutto sub-tropicale che ormai da diversi decenni viene consumato in tutta Europa e la cui richiesta da parte dei consumatori sale di anno in anno senza conoscere crisi. Ecco a voi dunque **la storia dell'avocado siciliano**.

## Avocado: come è arrivato in Sicilia?

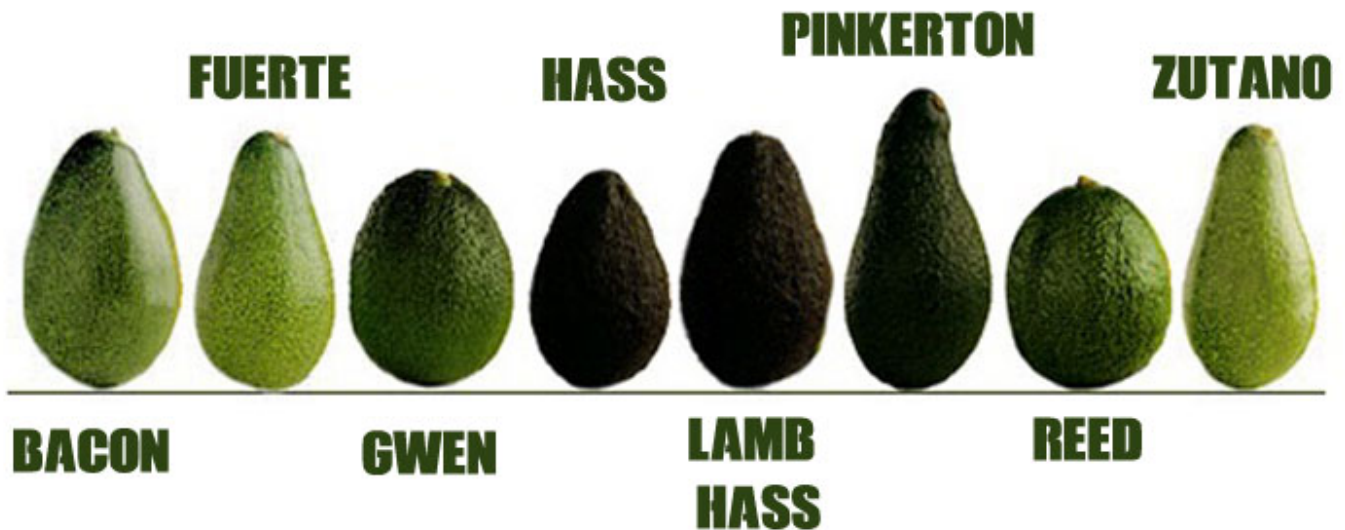
Per capire bene come sia arrivato in Sicilia, dal Sudamerica, la cosa migliore è quella di parlare con i contadini produttori e con gli agronomi siciliani che lavorano nel settore. E loro testimoniano che in Sicilia [esistono esemplari di piante di avocado di 50/60 anni](#). Questi esemplari di avocado sono stati importati da emigranti che vivevano in Sud America e piantati da seme. Uno dei maggiori esperti in materia di frutti tropicali in Sicilia è l'agronomo **Felice Genovese** di Barcellona Pozzo di Gotto. Sin dagli anni '70 Felice è andato a visionare in Sud America diverse piantagioni di frutti tropicali vedendo con i propri occhi i metodi di coltivazione con il suo mentore **dr. Francesco Monastra**. In Sicilia, precisamente a **Milazzo**, esiste uno dei vivai più importanti al mondo di frutti tropicali, gestito [dall'esperto agronomo dott. Natale Torre](#). Le maggiori attività si incentrano nel campo della selezione di specie fruttifere esotiche acclimatabili e coltivabili nell'area mediterranea (mango, avocado, annona, litchi ecc.)

## Avocado: le peculiarità di questa coltivazione

La crescita e la produzione sono condizionate in via primaria dalle **condizioni pedoclimatiche**. L'avocado è un frutto sub-tropicale originario del Messico che ha trovato il suo naturale "habitat" nei paesi del centro America ed in California, Paesi questi che hanno un clima del tutto simile, giacendo nella stessa latitudine della Sicilia. In Europa invece è **la Spagna la maggiore produttrice di avocado**, coltura segnatamente prevalente nel territorio Andaluso a Malaga. L'avocado necessita, altresì, di terreni profondi e sciolti (sabbiosi) non argillosi né calcarei e di un microclima umido. Nel caso della Sicilia, la presenza dell'Etna catalizza le nuvole di passaggio rendendo la zona estremamente piovosa e con un tasso di umidità che si aggira sul 50%. In Sicilia quindi **ci sono le condizioni climatiche favorevoli** per coltivare questo frutto, allo stesso modo di Sudamerica, California o Spagna.

Avocado: storia e proprietà di un frutto tropicale da anni coltivato anche in Sicilia

## Stagionalità del frutto



Esistono diverse varietà di questo frutto, che coprono quasi del tutto i mesi dell'anno. In autunno giungono a maturazione le varietà Bacon, Zutano e Fuerte, in inverno e in primavera le varietà Hass e in estate la varietà Reed. **In Sicilia si coltiva prevalentemente la varietà Hass**, ma ci sono aziende che coltivano anche le altre varietà e dunque il frutto è disponibile in commercio tutto l'anno.

## Le proprietà nutrizionali

In breve si tratta di un frutto davvero sorprendente e ricco di qualità e proprietà nutritive. Come accennavo ad inizio articolo pur essendo un frutto **non contiene quasi per niente zuccheri e carboidrati**, ma è molto più ricco di proteine, grassi buoni e fibre rispetto alla frutta che mangiamo di solito. Inoltre, l'avocado è una fonte abbondante di vitamine e minerali, come la **vitamina K**, importante per la salute delle ossa e del sangue, la **vitamina E**, un potente antiossidante, la **vitamina B**, che sostiene il metabolismo, e il potassio, che supporta la funzione muscolare e la pressione sanguigna. I [ricercatori](#) hanno scoperto che le persone che mangiavano avocado ogni giorno come parte di un pasto avevano una maggiore abbondanza di microbi intestinali che scompongono le fibre e producono sostanze che supportano la salute dell'intestino. Avevano anche una maggiore diversità microbica rispetto alle persone che non hanno ricevuto i pasti di avocado nello studio. Incorporare l'avocado nella nostra alimentazione può essere un modo facile e delizioso per migliorare la dieta. Potete scegliere di gustarlo nella classica e popolare ricetta dell'[avocado-toast](#),

Avocado: storia e proprietà di un frutto tropicale da anni coltivato  
anche in Sicilia

aggiungerlo a insalate, panini o farlo in salsa guacamole, oppure utilizzarlo come ingrediente per dolci o creme spalmabili. In sintesi l'avocado è un alimento molto completo dalle proprietà nutrizionali straordinarie che dovrebbe essere inserito in una dieta equilibrata.

## Una filiera decisamente più sana e sostenibile

Pensiamoci un attimo: un avocado cresciuto dall'altra parte del mondo, cioè in Sudamerica, coltivato chissà come e raccolto non si sa bene da chi e a che condizioni di lavoro o di sfruttamento, all'apparenza non sarà molto diverso da un avocado coltivato da alcuni contadini siciliani, a poche centinaia di chilometri da casa nostra, nel rispetto della natura in quanto non si tratta di coltivazioni intensivi e industriali, ma di coltivazioni biologiche che non fanno nemmeno uso di fertilizzanti chimici o pesticidi. Una delle zone dove si coltiva maggiormente l'avocado in Sicilia è **quella alle pendici dell'Etna**, in comuni come **Giarre** o **Catania**. Giarre, per esempio, è uno dei comuni più piovosi d'Italia, grazie alla presenza dell'Etna, la cui presenza, come abbiamo detto, è in grado di favorire e accelerare il processo di piovosità delle nuvole di passaggio rendendo la zona estremamente piovosa. Questo si traduce in un considerevole risparmio di risorse idriche ed energetiche (**l'umidità della zona supera il 50%**), anche per questo possiamo parlare quindi di una produzione etica e sostenibile. L'avocado viene venduto solitamente in confezioni da 4 kg e in 36/48 ore raggiunge ogni parte dell'Italia. Il grosso della vendita dell'avocado siciliano **avviene con acquisto diretto dal produttore al consumatore** (ordine negli shop online del produttore), oppure tramite la filiera dei GAS (Gruppi di acquisto solidale). Ma da alcuni mesi si iniziano a vedere gli avocado siciliani anche all'interno di alcuni supermercati della Grande Distribuzione nel Nord e centro Italia, ma parliamo solo di alcuni supermercati. La Grande Distribuzione sta corteggiando e tampinando da tempo i piccoli produttori siciliani di avocado, per agguantare il loro prodotto e venderlo nei canali tradizionali del supermercato, ma al momento i produttori siciliani resistono e continuano a quanto pare a vendere il loro prodotto di eccellenza attraverso altri canali e mantenendo quindi standard produttivi di elevata qualità. E speriamo che rimanga così anche per il futuro.

[di Gianpaolo Usai]