

# PĀRTIKAS PRODUKTU KVALITĀTE AVOKADO

---

**SOFIJA FEDORVIČA E20-1/2**

# AVOKADO

---



# RAKSTURĪGAS ĪPAŠĪBAS

---

- ❑ Avokado ir strauji augošs koks, kura augstums sasniedz 20 m. Stumbrs parasti ir taisns, stipri sazarots. Lapas ir eliptiskas, līdz 35 cm garas. Tās krīt visu gadu.
- ❑ Augļi ir vienas sēklas ogu bumbieru formas, elipsoīda vai sfēriskas formas. Nobrieduša augļa garums ir no 5 līdz 20 cm, svars ir no 50 g līdz 1,8 kg. Augļu miza ir cieta, negatavos augļos tā ir tumši zaļa, pēc kāda laika pēc nogatavošanās tā kļūst melna. Nobriedušu augļu mīkstums ir zaļā vai dzeltenzaļā krāsā, eļļains, satur daudz tauku. Augļa centrā ir liela sēkla.

# AVOKADO KOKS



# ĶĪMISKAIS SASTAVS

---

- ❑ Augļu lapās, mizā un avokado sēklās ir fungicīds toksīns persīns, kas ir bīstams gan dzīvniekiem, gan cilvēkiem. Persīns ir eļļā šķīstošs savienojums, kas strukturāli līdzīgs taukskābei. Cilvēkiem persīns var izraisīt individuālu alerģisku reakciju un gremošanas sistēmas pasliktināšanos, un putniem, trušiem, zirgiem, liellopiem, kazām (īpaši, ja viņi ēd augļa kaulu vai ādu), tas bieži ir letāls (novēd pie šķidrums uzkrāšanās organismā, līdz tūska, kas nomācoši ietekmē sirds darbību un elpošanu)
- ❑ Vītamini- satur A,C,E ,beta karotīnu, dzelzi, varu, bet kalcijs ir daudzkārt lielāka daudzumā nekā banānos.

# ORGANLEPTISKĀS ĪPAŠĪBAS

---

- ❑ Zaļa krāsa
- ❑ Nav smaržas
- ❑ Tikai pilnīgi nogatavojušam avokado ir saldeta garša, kas atgādina sviesta un biezeņu maisījumu no zaļumiem, kam dažās šķirnēs ir riekstu garša, bet citās no kauliem līdz mizām pastiprinās vāja skuju koku sulas nokrāsa. Gatavo augļu mīkstums ir eļļains, gandrīz krēmīgs.



# LIETOŠANA

---

- ❑ Regulāri uzturā lietojot avokado, var samazināt risku saslimšanai ar dažādām slimībām, kā arī parūpēties par kopējo veselību – avokado samazina aptaukošanās risku, diabētu, sirds slimības, uzlabo gremošanu un samazina risku resnās zarnas vēzim, vienlaikus rūpējoties par veselīgu sejas ādu un matu izskatu, palielina enerģiju un vēl daudz ko citu.

# ĒDIENU GATAVOŠANA

Zaļais smūtijs



Sviestmaizes



Rollas



Salāti





# MEDICĪNISKA LIETOŠANA

---

- ❑ Avokado eļļa – ekoloģiski tīrākā no visām zināmām augu eļļām, kurai ir izcila pārtikas vērtība, garšas īpašības, vitamīnu un mikroelementu sastāvs, kurā atrodas lielākā daļa veselībai nepieciešamo vielu. Uztur stabilu cukura līmeni asinīs un mazina diabēta rašanās risku.



# UZTURVĒRTĪBU SASTAVS

---

- ❑ Enerģētiska vērtība-100 g AVOKADO satur 160ccal
- ❑ Bioloģiska vērtība- Avokādā ir bioloģiski aktīvās vielas, kas veicina organisma atjaunošanos un jaunības paildzināšanu.Samazina kaitīgā holesterīna līmeni asinīs un palielina tā saucamā labā daudzumu.Šo augli uzstājīgi iesaka lietot grūtniecēm un barojošām mammām.Tajā atrodama folijskābe un vitamīns B6, kas nepieciešami normālai augļa attīstībai grūtniecēm.
- ❑ Fizioloģiska vērtība- Dažiem cilvēkiem ir alerģiskas reakcijas pret avokado. Pastāv divas galvenās alerģijas formas: pirmā ir tā, ka cilvēkiem ar koku ziedputekšņu alerģiju neilgi pēc avokado ēšanas rodas vietēji simptomi mutē un kaklā; otrais, kas pazīstams kā lateksa un augļa sindroms , ir saistīts ar lateksa alerģiju , un tā simptomi ir nātrene, sāpes vēderā un vemšana, un dažreiz šādi alerģijas uzbrukumi var būt dzīvībai bīstami.



# KĀDU STANDARTU NOSAKA, KVALITĀTE LABA KVALITĀTE (I KLASE)

---

- Augļi ir ovāli vai iegareni bumbierveida, svaigi, mīkstums ir vienmērīgas krāsas: balts, krēmbalts, dzeltenīgi balts vai zaļgani balts, vesels, nogatavojies, veselīgs, tīrs, bez mehāniskiem bojājumiem, kāja nav atļauts, taču to nedrīkst saplēsts (kātiņa klātbūtnē tā garums nedrīkst pārsniegt 1 cm). Ādas krāsa ir zaļa dažādos toņos, izņemot Hass šķirni, kur nobriedusi āda mainās no zaļas uz melnu. Miza ir blīva, ādai, gluda vai raupja.



# SLIKTAS KVALITĀTES (NEPIEĻAUJAMI DEFEKTI)

---

- ❑ Sabrukušas, ar lieliem tumšiem plankumiem, pārgatavojušās, mīkstinātas, ar pelēcīgi brūnām plankumiem uz virsmas un ar ievērojamiem celulozes krāsas defektiem (pelēcīgi brūnā krāsā ar pamanāmiem vadošiem traukiem), ar ievērojamiem mehāniskiem bojājumiem, ar lielām sausām rētām uz ādas, laukums vairāk nekā 6 kv. cm, negatavi, ar izteiktu dzeltenas vai brūnas krāsas plankumu saules apdegumu rezultātā.



# NOPIETNI DEFEKTI

- Virspusēji mizas defekti, kas neieurbjas dziļi mīkstumā, kuru platība nepārsniedz 6 kvadrātmetrus, dzeltenīgi plankumi kontrastē ar augļa vispārējo krāsu līdz  $\frac{1}{4}$  virsmas.



# NELIELI DEFEKTI

---

- ❑ Nelieli formas defekti, dažādas šķirnes, nelieli krāsas defekti (gaiši, ne pārāk kontrastējoši gaiši zaļi plankumi).



# PALDIES PAR UZMANĪBU!!

---

