

La ruta del aguacate: el superalimento que te lleva a recorrer el mundo

Desde África hasta América, la Organización Mundial del Aguacate (WAO) propone este 'AVOtour o Ruta del Aguacate' virtual para conocer otras culturas a través del paladar

Recorrer el mundo a través de sus sabores es una de las experiencias multisensoriales más extraordinarias que se pueden vivir. Y si es de la mano de un superalimento tan rico en sabor y propiedades como el aguacate... mucho más fascinante. El [aguacate](#) forma parte de nuestra vida desde siempre y es uno de los símbolos de mayor envergadura en lo que se refiere a bienestar y salud, pero también cultura, valores y emociones. Con tan solo un bocado podemos recorrer y conectar con el mundo entero, a pesar de que en estos momentos es más complicado viajar.

La **Organización Mundial del Aguacate**, 'WAO' por sus siglas en inglés, propone un recorrido por algunos de los países donde se cultiva y consume [La fruta de la Vida](#) para celebrar el Día Mundial del Turismo, para que, además de incluirla en tu lista de futuros viajes, también conozcas más datos de su cultura y gastronomía.

Con este 'AVOtour' haremos un viaje por países que han exportado su cultura a través del aguacate, mediante platos únicos que han conquistado los paladares de todo el mundo y se han convertido en un emblema de la comida saludable y nutritiva. ¿Comenzamos la travesía?



1 / SUDÁFRICA, EL PAÍS AGUACATERO DE LAS 11 LENGUAS Y TRES CAPITALAS

Sudáfrica es uno de los mosaicos más enigmáticos que puede existir. Este país, situado en el extremo más meridional del continente africano, presume de tener el mayor número de lenguas oficiales del mundo: 11 en total. Por si esto fuera poco, tiene 3 capitales: Pretoria, sede del poder ejecutivo, Bloemfontein, sede del poder judicial y Ciudad del Cabo, sede del poder legislativo, fruto de la división de poderes y de la pluralidad de su historia. Como parte de su ADN figura el aguacate que, por si no lo sabías, es una de las frutas más degustadas por los locales y turistas. A tal punto, que actualmente es uno de los más importantes productores de este superalimento en el mundo y el segundo suministrador de aguacates consumidos en Europa, después de Perú, el cual es el más grande.

Esto ha permitido a los sudafricanos contar con exquisitos platos hechos a base de esta fruta como la famosa slaai, una

ensalada tradicional de aguacate con sabores únicos a coco, jengibre y maní. Ideal para cualquier comida o cena.



2 / TANZANIA, EL PAÍS AGUACATERO MÁS SALVAJE

Safaris, montañas, música y, especialmente, mucho sabor. Tanzania es un país de África Oriental que ofrece unas impresionantes extensiones de fauna salvaje, donde se esconden joyas naturales únicas en el planeta. Un ejemplo de ello es el Kilimanjaro, la montaña más alta de todo el continente africano, con 5.895 metros de altitud. Las vistas desde allí dejan a más de uno sin aliento. Pero a la hora de sentarse en la mesa, el aguacate es uno de los alimentos que reina en los platos. Tanto es así, que este país dedica unas 700 hectáreas de sus bastas tierras para cultivarlo. Una muestra de cómo este país honra a La fruta de la Vida es que uno de sus platos más icónicos tiene como base este ingrediente: la ensalada tanzana. Esta elaboración fresca y ligera está compuesta por aguacate, langostinos cocidos, lechuga, tomate, pimiento verde, cebolleta y papaya. Una fiesta de sabores

repleta de proteínas y bienestar.



3 / PERÚ, EL MAYOR EXPORTADOR DE AGUACATES DE SUDAMÉRICA Y LA PRINCIPAL FUENTE DE AGUACATES EN EUROPA

¿Sabías que más de un tercio de los aguacates consumidos en Europa provienen del país que nos ha dado Machu Picchu, aves exóticas, el valle del Colca? Perú es actualmente el segundo productor de aguacates en el mundo. En 2019, la producción superó las 350.000 toneladas. Por eso, no es de sorprender que los aguacates peruanos sean una joya muy preciada en las cocinas de todo el mundo, especialmente en Europa. El amor que tienen los peruanos al aguacate se expresa en su rica y variada gastronomía, que goza de un gran prestigio internacional. En sus mesas se pueden disfrutar de más de 500 platos y especialidades diferentes, como la causa rellena de aguacate y langostino, un tipo de elaboración peruana, de origen precolombino, a base de patata y aguacate para dar ese

toque fresco al plato.



4 / MÉXICO, PRIMER PRODUCTOR MUNDIAL DEL AGUACATE

Si de algo saben los mexicanos es de hacer maravillas con el aguacate. Este país es inmensamente conocido por sus bellezas naturales y sus atractivos turísticos, como la Riviera Maya, donde se encuentra el segundo arrecife de coral más grande del mundo. Pero en lo que además son una potencia mundial es en la producción de este superalimento (el mayor del mundo), representando el 30% de la cosecha del planeta. Todo un paraíso del aguacate que extiende su producto por otros rincones, donde son muy apreciados, como Estados Unidos, Francia, Canadá o Japón. En 2010 la UNESCO declaró la gastronomía mexicana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Esta declaración hace referencia a su cocina tradicional de la que el guacamole forma parte de ella. Esta delicia ha conseguido conquistar los paladares y restaurantes de todo el mundo. Y es que es una receta muy sencilla de hacer, la tradicional lleva: aguacate, tomate, chalota,

cilantro, lima y sal.



5 / ESPAÑA, LA CUNA DEL AGUACATE EN EUROPA

¿Sabías que España es el principal país productor de aguacates en Europa? La Axarquía, en Málaga, cuenta con más de 10.000 hectáreas donde se cultiva el superalimento del siglo XXI. De hecho, en 2019 la producción de aguacate llegó a casi los 70 millones de toneladas según la Organización Mundial del Aguacate. Una pregunta de trivial que deja sorprendido a más de uno. La gastronomía española está considerada como una de las mejores del mundo por su gran cantidad de materias primas que ofrecen un festín de sabores y olores. Las verduras, frutas, carnes o pescados son algunos de los elementos de la tan de moda dieta mediterránea, muy aconsejada para llevar un estilo de vida saludable. Por ejemplo, el gazpacho es una receta típica andaluza a base de tomate, pimiento, pepino, aceite, vinagre y sal. Pero... ¿Has probado a hacerlo con aguacate? Si sustituyes el tomate por el aguacate y le pones un poco de manzana, conseguirás una receta deliciosa y fresca.



6 / ISRAEL, EL PAÍS AGUACATERO MÁS DESCONOCIDO

¿Sabías que Israel es el país con más cantidad de museos per cápita del mundo? Quizás esto lo habías escuchado alguna vez, pero lo que seguramente no sabías es que en los últimos años se ha convertido en uno de los países exportadores de aguacates más importantes. Esto se debe a su climatología cálida, necesaria para que el aguacate crezca en condiciones óptimas. De esta forma, el aguacate ha pasado a ser uno de los alimentos tradicionales en su variada gastronomía. ¿Alguna sugerencia? Un conocido postre típico, cuyo nombre lo indica todo: aguacates al estilo israelí. Lo mejor de todo es que es muy sencillo de hacer: solo tienes que cortar unos aguacates, unas naranjas y unas fresas, y acompañarlos con un poco de salsa de queso, miel, aceite de oliva y un poco de menta para darle ese toque fresco.



6 / ESTADOS UNIDOS, EL MAYOR CONSUMIDOR DE AGUACATE DEL MUNDO

Al estilo mexicano, africano, israelí o dentro de una hamburguesa. A los estadounidenses les fascina el aguacate. A todos. Desde los tejanos que se han visto influenciados por la comida “tex-mex” (el guacamole como protagonista), pasando por los habitantes de los campos de Nebraska y de la costa de Florida, hasta los más cosmopolitas de las impresionantes Nueva York y Washington. Este país es el principal consumidor de La fruta de la Vida, con una media de 5 kilos al año por habitante. Nada más y nada menos. En cada estado consumen el aguacate de una forma diferente, pero en California lo hacen, entre otras formas, al estilo italiano: en la pizza. La receta es muy sencilla, solo hay que coger una base de pizza, ponerle un poco de salsa de tomate y echar los siguientes ingredientes: corazones de alcachofas, aguacate y queso de cabra.