

Зеленчук с неустоим вкус

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; доц. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в Пловдив

Дата: 17.05.2021 Брой: 5/2021



Патладжанът (*Solanum melongena* L.) е храстовидно, културно растение, често присъстващ зеленчук в градината и на масата. Принадлежи към семейство Картофови (*Solanaceae*). Той е близък роднина на домата и картофа и произлиза от Индия и Шри ланка. Някои го наричат още „син домати“. Видът се среща и като диворастващ, чиито плодове са много по-малки отколкото тези отглеждани в зеленчуковата градина.

Патладжанът се отглежда заради големите висящи тъмносини и пурпурни до бели плодове. Голямо е разнообразието от сортове и форми. Богат е на минерали и витамини, а по хранителна стойност е сравним с доматиите. Сред зеленчуковите растения патладжаните са интересни заради необичайния си вкус. Горчивината на пулпата придава пикантност на ястията от този растителен продукт. Много хора обичат сините плодове заради високото им съдържание на витамини и микроелементи.

Патладжанът е богат на полезни хранителни вещества, които подпомагат различни аспекти на здравето. Освен това, приготвен по подходящ начин, той може да бъде наистина неустоимо вкусна храна. На някои места по света наричат патладжана „кралят на зеленчуците“, макар технически погледнато патладжанът да е плод..

Отглеждането на патладжан датира отпреди 1500 години. На санскрит са намерени литературни препратки към патладжана, датиращи от 3-ти век след Христа. Използването на различни видове патладжан е документирано и в китайската история в период 7-9-ти век след Христа. В британска книга, свързана с ботаниката, патладжанът се появява през 16-ти век. По-късно с развитието на търговските пътища патладжанът навлиза в кухнята на все повече страни.

През Средновековието в Европа патладжанът се е считал за "екзотичен" отвъдморски зеленчук, който по това време рядко се яде. Едва през XV и XVI в. Испания и Гърция започват активно да отглеждат патладжани и скоро този зеленчук се разпространява в цяла Европа.

Днес има десетки, дори стотици различни сортове и хибриди на патладжан, които се различават по своята форма, цвят, вкус и съдържание на определени микроелементи.

Най-широко отглежданите сортове в Европа и Северна Америка в наши дни са продълговато яйцевидни, дълги 12–25 см и широки 6–9 см с тънморавна кожа. Много по-голямо разнообразие от форми, размери и цветове се отглежда в Индия и на други места в Азия. Там широко са застъпени сортове, които много приличат на кокошо яйце по големина и форма. Цветовете варират от бял до жълт или зелен, както и червеникаво-морав и тънморав. Някои сортове имат променящ се цвят от бяло до дръжката до светло розово или наситено мораво или дори черно. Съществуват и зелени или морави видове на бели ивици. Китайските патладжани обикновено са по-тънки и издължени като леко издута „краставица“.

Патладжанът е богат на хранителни вещества, които оказват благоприятно въздействие върху здравето на човек. В него има полезни фибри, калий, магнезий, витамин С, К, В1, В6, желязо, манган, мед, фолиева киселина, фолат и антиоксиданти. Суровият патладжан е с ниско съдържание на мазнини, протеини и въглехидрати. Само манганът е в по-големи количества и осигурява 11% от необходимия дневен прием. Потъмняването на месото му е резултат от окисляването на полифеноли, като най-разпространеното фенолно съединение в плодовете е хлорогенова киселина.

В 100 г патладжан се съдържат 25 калории, 229 мг калий, 1 г протеин, 3% от препоръчителната дневна доза витамин С, 1% от дневна доза желязо и още 5% от желаното количество витамин В6 за деня.

Патладжанът е богат източник на фитонутриенти, които имат способността да повишат когнитивните способности и да подобрят цялостното здраве на мозъка. Фитонутриентите се борят със свободните радикали и снабдяват мозъка с кръв, наситена с повече кислород, като по този начин помагат на невралните пътища да се развиват. Това от своя страна подобрява паметта и аналитичното мислене. В патладжана има още калий, който също е от значение за правилното функциониране на мозъка. Той съдържа антоцианин (разтворимо съединение, което укрепва централната нервна система), **защитава здравето на очите и предотвратява образуването на катаракта**. Фибрите, които се съдържат в него стимулират секрецията на стомашни сокове, което помага на тялото да усвоява по-лесно храната и хранителните вещества, съдържащи се в нея.

Редовната консумация на патладжан помага за предотвратяване на остеопороза, повишава здравината на костите и също така увеличава минералната плътност. Колагенът в патладжана пък подпомага образуването на съединителна тъкан и кости. Калият в патладжана е отговорен за по-доброто усвояване на калций – също много важно за здравето на костите.

Поради високото си съдържание на фибри и ниските количества разтворими въглехидрати, патладжаните са идеална храна за борба с диабета. Качествата им ги правят полезни като регулатори на глюкозата и инсулиновата активност в организма. Когато нивата на инсулин са стабилни и силните колебания в телесната кръвна захар могат да предотвратят потенциално опасната страна на диабета.

Заедно с благоприятното въздействие на фибрите патладжаните повишават устойчивостта на тялото към различни заболявания. Те са чудесни източници на антиоксиданти, една от най-добрите защитни линии на организма срещу широк спектър от болести. Съдържат витамин С, важна част от имунната система, тъй като стимулира производството и дейността на белите кръвни клетки. Също патладжанът съдържа манган, естествен антиоксидант и основен минерал.

Патладжанът се използва основно като храна, но той има значение и за здравето на човека. Консумацията на този зеленчук поддържа нивото на холестерола в тялото, като увеличава добрия и намалява лошия холестерол. Ниското ниво на лош холестерол значително намалява риска от инфаркти и атеросклероза. Патладжанът също е ефективен за регулиране на кръвното налягане, което облекчава сърдечно-съдовата система. Затоплена плодова паста от него се използва за лечение на болезнени стави. Отвара от листа помага при отворени рани и кръвоизливи. Лапи от листа се прилагат при изгаряния, абсцеси, херпеси и др. Трябва да се има предвид, че листата са отровни и се прилагат само външно.

Въпреки южния си произход патладжанът е студоустойчив, което улеснява отглеждането му дори в условията на хладния европейски климат. По данни на ФАО (2012 г) производството на патладжан е силно концентрирано, като 90% от световната продукция е съсредоточена в 5 държави. Най-голям производител е Китай - 58%, на второ място е Индия с 25%, следвани от Иран, Египет и Турция. В света заети с патладжан са 1 600 000 ха. В топ 10 на страните производителки на патладжан са Китай 28 800 000 т, Индия – 12 200 000 т, Иран – 1 300 000 т, Египет – 1 193 854 т, Турция – 799 285 т, Индонезия – 518 827 т, Ирак – 460 000 т, Япония – 327 400 т, Испания – 246 600 т и Италия – 217 690 т. В България през същата година са реколтирани 2 237 дка с патладжан. Получената продукция е 7 830 тона.

Днес патладжанът присъства в много кухни по света. Ето защо има достатъчно разнообразни рецепти за приготвянето му. Кожата му е богата на много хранителни вещества, затова не я пренебрегвайте. Пържените патладжани имат страхотен вкус, но пък попиват повече мазнина. По тази причина по-добрият вариант за консумация е печен или задушен.

Колкото и полезен да е патладжанът, не прекалявайте с него. Както при всичко с храненето и тук е важен балансът. Консумацията на патладжан в големи количества би могъл да има някои вредни ефекти върху здравето. В него се съдържа фитохимикал, наречен насунин, който може да се свърже с желязото и да го премахне от клетките.