

Λαχανικό με ακαταμάχητη γεύση

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

Дата: 17.05.2021 Брой: 5/2021



Η μελιτζάνα (*Solanum melongena* L.) είναι καλλιεργούμενο θαμνώδες φυτό, λαχανικό συχνά παρόν στον κήπο και στο τραπέζι. Ανήκει στην οικογένεια των Σολανιδών (*Solanaceae*). Είναι στενή συγγενής της ντομάτας και της πατάτας και προέρχεται από την Ινδία και τη Σρι Λάνκα. Μερικοί την αποκαλούν και «μπλε ντομάτα». Το είδος απαντάται και σε άγρια μορφή, της οποίας οι καρποί είναι πολύ μικρότεροι από εκείνους που καλλιεργούνται στον λαχανόκηπο.

Η μελιτζάνα καλλιεργείται για τους μεγάλους κρεμαστούς σκούρα μπλε και μωβ έως λευκούς καρπούς της. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ποικιλιών και μορφών. Είναι πλούσια σε μέταλλα και βιταμίνες και σε θρεπτική αξία συγκρίνεται με τις ντομάτες. Ανάμεσα στις λαχανικές καλλιέργειες, οι μελιτζάνες παρουσιάζουν ιδιαίτερο

ενδιαφέρον λόγω της ασυνήθιστης γεύσης τους. Η πικράδα της σάρκας δίνει μια πικάντικη νότα στα πιάτα που παρασκευάζονται από αυτό το φυτικό προϊόν. Πολλοί αρέσκονται στους μπλε καρπούς λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε βιταμίνες και μικροστοιχεία.

Η μελιτζάνα είναι πλούσια σε ευεργετικές θρεπτικές ουσίες που υποστηρίζουν διάφορες πτυχές της υγείας. Επιπλέον, όταν παρασκευαστεί με κατάλληλο τρόπο, μπορεί να είναι ένα πραγματικά ακαταμάχητα νόστιμο φαγητό. Σε κάποια μέρη του κόσμου, η μελιτζάνα αποκαλείται «βασιλιάς των λαχανικών», αν και τεχνικά μιλώντας, η μελιτζάνα είναι ένας καρπός.

Η καλλιέργεια της μελιτζάνας χρονολογείται πάνω από 1500 χρόνια. Στα Σανσκριτικά, έχουν βρεθεί λογοτεχνικές αναφορές για τη μελιτζάνα, που χρονολογούνται από τον 3ο αιώνα μ.Χ. Η χρήση διαφορετικών τύπων μελιτζάνας τεκμηριώνεται επίσης στην κινεζική ιστορία στην περίοδο από τον 7ο έως τον 9ο αιώνα μ.Χ. Σε ένα βρετανικό βιβλίο σχετικό με τη βοτανική, η μελιτζάνα εμφανίζεται τον 16ο αιώνα. Αργότερα, με την ανάπτυξη των εμπορικών οδών, η μελιτζάνα εισήλθε στην κουζίνα όλο και περισσότερων χωρών.

Κατά τον Μεσαίωνα στην Ευρώπη, η μελιτζάνα θεωρούνταν ένα «εξωτικό» υπερπόντιο λαχανικό, το οποίο τότε σπάνια τρώγονταν. Μόλις τον 15ο και 16ο αιώνα η Ισπανία και η Ελλάδα άρχισαν να καλλιεργούν ενεργά μελιτζάνες, και σύντομα αυτό το λαχανικό διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη.

Σήμερα υπάρχουν δεκάδες, ακόμη και εκατοντάδες διαφορετικές ποικιλίες και υβρίδια μελιτζάνας, που διαφέρουν ως προς το σχήμα, το χρώμα, τη γεύση και την περιεκτικότητα σε ορισμένα μικροστοιχεία.

Οι πιο ευρέως καλλιεργούμενες ποικιλίες στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική σήμερα είναι επιμήκεις ωοειδείς καρποί, μήκους 12–25 cm και πλάτους 6–9 cm, με σκούρο μωβ φλοιό. Μια πολύ μεγαλύτερη ποικιλία σχημάτων, μεγεθών και χρωμάτων καλλιεργείται στην Ινδία και αλλού στην Ασία. Εκεί, είναι διαδεδομένες ποικιλίες που μοιάζουν πολύ σε μέγεθος και σχήμα με αβγό κότας. Τα χρώματα κυμαίνονται από λευκό έως κίτρινο ή πράσινο, καθώς και κοκκινωπό-μωβ και σκούρο μωβ. Μερικές ποικιλίες έχουν χρωματική κλίση από λευκό στο μίσχο έως ανοιχτό ροζ ή βαθύ μωβ ή ακόμα και μαύρο. Υπάρχουν επίσης πράσινες ή μωβ ποικιλίες με λευκές ρίγες. Οι κινεζικές μελιτζάνες είναι συνήθως πιο λεπτές και επιμήκεις, σαν ένα ελαφρώς πρησμένο «αγγούρι».

Η μελιτζάνα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που έχουν ευεργετική επίδραση στην ανθρώπινη υγεία. Περιέχει χρήσιμες ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, βιταμίνες C, K, B1, B6, σίδηρο, μαγγάνιο, χαλκό, φολικό οξύ, φολικό και αντιοξειδωτικά. Η ωμή μελιτζάνα έχει χαμηλά επίπεδα λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Μόνο το μαγγάνιο υπάρχει σε υψηλότερες ποσότητες και παρέχει το 11% της απαιτούμενης ημερήσιας πρόσληψης. Το μαύρισμα

της σάρκας της είναι αποτέλεσμα οξειδωσης πολυφαινολών, με το χλωρογονικό οξύ να είναι η πιο κοινή φαινολική ένωση στους καρπούς.

Εκατό γραμμάρια μελιτζάνας περιέχουν 25 θερμίδες, 229 mg καλίου, 1 g πρωτεΐνης, 3% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμίνης C, 1% της ημερήσιας δόσης σιδήρου και άλλο 5% της επιθυμητής ποσότητας βιταμίνης B6 για την ημέρα.

Η μελιτζάνα είναι πλούσια πηγή φυτοθεραπευτικών συστατικών, τα οποία έχουν την ικανότητα να ενισχύουν τις γνωστικές ικανότητες και να βελτιώνουν τη συνολική υγεία του εγκεφάλου. Τα φυτοθεραπευτικά συστατικά καταπολεμούν τα ελεύθερα ριζικά και τροφοδοτούν τον εγκέφαλο με αίμα εμπλουτισμένο με περισσότερο οξυγόνο, βοηθώντας έτσι τις νευρικές οδούς να αναπυχθούν. Αυτό με τη σειρά του βελτιώνει τη μνήμη και την αναλυτική σκέψη. Η μελιτζάνα περιέχει επίσης κάλιο, το οποίο είναι επίσης σημαντικό για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Περιέχει ανθοκυανίνη (μια υδατοδιαλυτή ένωση που ενισχύει το κεντρικό νευρικό σύστημα), **προστατεύει την υγεία των ματιών και εμποδίζει το σχηματισμό καταρράκτη**. Οι ίνες που περιέχει διεγείρουν την έκκριση γαστρικών χυμών, κάτι που βοηθά το σώμα να χωνέψει πιο εύκολα το φαγητό και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε αυτό.

Η τακτική κατανάλωση μελιτζάνας βοηθά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, αυξάνει την αντοχή των οστών και επίσης αυξάνει την ορμητική πυκνότητα. Η κολλαγόνη στην μελιτζάνα υποστηρίζει το σχηματισμό του συνδετικού ιστού και των οστών. Το κάλιο στην μελιτζάνα είναι υπεύθυνο για την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου, το οποίο είναι επίσης πολύ σημαντικό για την υγεία των οστών.

Λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε ίνες και των χαμηλών επιπέδων διαλυτών υδατανθράκων, οι μελιτζάνες είναι ένα ιδανικό τρόφιμο για την καταπολέμηση του διαβήτη. Οι ιδιότητές τους τις καθιστούν χρήσιμες ως ρυθμιστές της γλυκόζης και της δραστηριότητας της ινσουλίνης στο σώμα. Όταν τα επίπεδα ινσουλίνης είναι σταθερά, μπορούν να αποφευχθούν ισχυρές διακυμάνσεις στο σάκχαρο του αίματος, μαζί με την πιθανώς επικίνδυνη πλευρά του διαβήτη.

Μαζί με την ευεργετική επίδραση των ινών, οι μελιτζάνες αυξάνουν την αντίσταση του οργανισμού σε διάφορες ασθένειες. Είναι εξαιρετικές πηγές αντιοξειδωτικών, μια από τις καλύτερες γραμμές άμυνας του οργανισμού έναντι μιας ευρείας γκάμας ασθενειών. Περιέχουν βιταμίνη C, ένα σημαντικό μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς διεγείρει την παραγωγή και τη δραστηριότητα των λευκών αιμοσφαιρίων. Η μελιτζάνα περιέχει επίσης μαγγάνιο, ένα φυσικό αντιοξειδωτικό και απαραίτητο ορυκτό.

Η μελιτζάνα χρησιμοποιείται κυρίως ως τρόφιμο, αλλά είναι επίσης σημαντική για την ανθρώπινη υγεία. Η κατανάλωση αυτού του λαχανικού διατηρεί τα επίπεδα χοληστερόλης στο σώμα αυξάνοντας την καλή και μειώνοντας την κακή χοληστερόλη. Τα χαμηλά επίπεδα κακής χοληστερόλης μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών και αθηροσκλήρωσης. Η μελιτζάνα είναι επίσης αποτελεσματική στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, κάτι που ανακουφίζει το καρδιαγγειακό σύστημα. Ζεστή πολτώ καρπού από αυτή χρησιμοποιείται για τη θεραπεία επώδυνων αρθρώσεων. Απόσταμα από τα φύλλα βοηθά σε ανοιχτά τραύματα και αιμορραγίες. Καταπλάσματα από τα φύλλα εφαρμόζονται σε περιπτώσεις εγκαυμάτων, απόστημα, έρπητα κ.λπ. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τα φύλλα είναι δηλητηριώδη και χρησιμοποιούνται μόνο εξωτερικά.

Παρά τη νότια προέλευσή της, η μελιτζάνα είναι ανθεκτική στο κρύο, κάτι που διευκολύνει την καλλιέργειά της ακόμα και στις συνθήκες του δροσερού ευρωπαϊκού κλίματος. Σύμφωνα με στοιχεία της FAO (2012), η παραγωγή μελιτζάνας είναι ιδιαίτερα συγκεντρωμένη, με το 90% της παγκόσμιας παραγωγής να συγκεντρώνεται σε 5 χώρες. Ο μεγαλύτερος παραγωγός είναι η Κίνα – 58%, ακολουθεί η Ινδία με 25%, έπειτα το Ιράν, η Αίγυπτος και η Τουρκία. Παγκοσμίως, καλλιεργούνται 1.600.000 στρέμματα με μελιτζάνα. Στις πρώτες 10 χώρες παραγωγής μελιτζάνας βρίσκονται: Κίνα – 28.800.000 τόνοι, Ινδία – 12.200.000 τόνοι, Ιράν – 1.300.000 τόνοι, Αίγυπτος – 1.193.854 τόνοι, Τουρκία – 799.285 τόνοι, Ινδονησία – 518.827 τόνοι, Ιράκ – 460.000 τόνοι, Ιαπωνία – 327.400 τόνοι, Ισπανία – 246.600 τόνοι και Ιταλία – 217.690 τόνοι. Στη Βουλγαρία την ίδια χρονιά, συγκομίστηκαν 2.237 στρέμματα με μελιτζάνα. Η παραγωγή που προέκυψε ήταν 7.830 τόνοι.

Σήμε