

Vegetal con sabor irresistible

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



La berenjena (*Solanum melongena* L.) es una planta cultivada arbustiva, una hortaliza que suele estar presente en el huerto y en la mesa. Pertenece a la familia de las solanáceas (*Solanaceae*). Es pariente cercana del tomate y de la patata y es originaria de la India y Sri Lanka. Algunas personas también la llaman "tomate azul". La especie también se presenta en forma silvestre, cuyos frutos son mucho más pequeños que los cultivados en la huerta.

La berenjena se cultiva por sus grandes frutos colgantes de color azul oscuro y púrpura hasta blanco. Existe una gran diversidad de variedades y formas. Es rica en minerales y vitaminas y en valor nutricional es comparable a los tomates. Entre los cultivos hortícolas, las berenjenas son de especial interés por su sabor

inusual. El amargor de la pulpa da un toque picante a los platos preparados con este producto vegetal. A muchas personas les gustan los frutos azules por su alto contenido en vitaminas y microelementos.

La berenjena es rica en nutrientes beneficiosos que apoyan diversos aspectos de la salud. Además, cuando se prepara de manera adecuada, puede ser un alimento realmente irresistiblemente sabroso. En algunas partes del mundo, a la berenjena se la llama el "rey de las verduras", aunque técnicamente hablando, la berenjena es una fruta.

El cultivo de la berenjena se remonta a más de 1500 años. En sánscrito, se han encontrado referencias literarias a la berenjena, que datan del siglo III d.C. El uso de diferentes tipos de berenjena también está documentado en la historia china en el período comprendido entre los siglos VII y IX d.C. En un libro británico relacionado con la botánica, la berenjena aparece en el siglo XVI. Más tarde, con el desarrollo de las rutas comerciales, la berenjena entró en la cocina de cada vez más países.

Durante la Edad Media en Europa, la berenjena se consideraba una hortaliza de ultramar "exótica", que en aquella época se consumía raramente. No fue hasta los siglos XV y XVI cuando España y Grecia comenzaron a cultivar berenjenas de forma activa, y pronto esta hortaliza se extendió por toda Europa.

Hoy en día existen decenas, incluso cientos de variedades e híbridos diferentes de berenjena, que se diferencian por su forma, color, sabor y contenido de ciertos microelementos.

Las variedades más cultivadas en Europa y América del Norte en la actualidad son frutos alargados en forma de huevo, de 12 a 25 cm de largo y de 6 a 9 cm de ancho, con piel de color púrpura oscuro. En la India y en otras partes de Asia se cultiva una diversidad mucho mayor de formas, tamaños y colores. Allí, son comunes las variedades que se asemejan mucho a un huevo de gallina en tamaño y forma. Los colores van desde el blanco hasta el amarillo o verde, así como el rojo violáceo y el púrpura oscuro. Algunas variedades tienen un gradiente de color desde el blanco en el tallo hasta el rosa claro o el púrpura intenso o incluso el negro. También hay tipos verdes o morados con rayas blancas. Las berenjenas chinas suelen ser más delgadas y alargadas, como un "pepino" ligeramente hinchado.

La berenjena es rica en nutrientes que tienen un efecto beneficioso sobre la salud humana. Contiene fibras útiles, potasio, magnesio, vitaminas C, K, B1, B6, hierro, manganeso, cobre, ácido fólico, folatos y antioxidantes. La berenjena cruda es baja en grasas, proteínas e hidratos de carbono. Solo el manganeso está presente en cantidades más altas y proporciona el 11% de la ingesta diaria requerida. El oscurecimiento de su

pulpa es el resultado de la oxidación de polifenoles, siendo el ácido clorogénico el compuesto fenólico más común en los frutos.

Cien gramos de berenjena contienen 25 calorías, 229 mg de potasio, 1 g de proteína, el 3% de la dosis diaria recomendada de vitamina C, el 1% de la dosis diaria de hierro y otro 5% de la cantidad deseada de vitamina B6 para el día.

La berenjena es una fuente rica de fitonutrientes, que tienen la capacidad de mejorar las capacidades cognitivas y la salud cerebral en general. Los fitonutrientes combaten los radicales libres y suministran al cerebro sangre enriquecida con más oxígeno, ayudando así a que se desarrollen las vías neurales. Esto a su vez mejora la memoria y el pensamiento analítico. La berenjena también contiene potasio, que es igualmente importante para el correcto funcionamiento del cerebro. Contiene antocianina (un compuesto hidrosoluble que fortalece el sistema nervioso central), **protege la salud ocular y previene la formación de cataratas**. Las fibras que contiene estimulan la secreción de jugos gástricos, lo que ayuda al cuerpo a digerir los alimentos y los nutrientes contenidos en ellos con mayor facilidad.

El consumo regular de berenjena ayuda a prevenir la osteoporosis, aumenta la resistencia ósea y también aumenta la densidad mineral. El colágeno en la berenjena favorece la formación de tejido conectivo y huesos. El potasio en la berenjena es responsable de una mejor absorción del calcio, que también es muy importante para la salud ósea.

Debido a su alto contenido en fibra y sus bajos niveles de carbohidratos solubles, las berenjenas son un alimento ideal para combatir la diabetes. Sus propiedades las hacen útiles como reguladoras de la glucosa y la actividad de la insulina en el cuerpo. Cuando los niveles de insulina son estables, se pueden prevenir fuertes fluctuaciones en el azúcar en sangre, junto con el lado potencialmente peligroso de la diabetes.

Junto con el efecto beneficioso de las fibras, las berenjenas aumentan la resistencia del cuerpo a diversas enfermedades. Son excelentes fuentes de antioxidantes, una de las mejores líneas de defensa del cuerpo contra una amplia gama de enfermedades. Contienen vitamina C, una parte importante del sistema inmunológico, ya que estimula la producción y actividad de los glóbulos blancos. La berenjena también contiene manganeso, un antioxidante natural y mineral esencial.

La berenjena se utiliza principalmente como alimento, pero también es importante para la salud humana. El consumo de esta hortaliza mantiene los niveles de colesterol en el cuerpo al aumentar el bueno y reducir el malo. Los niveles bajos de colesterol malo reducen significativamente el riesgo de infartos y aterosclerosis. La

berenjena también es eficaz para regular la presión arterial, lo que alivia el sistema cardiovascular. La pasta de fruta calentada de ella se utiliza para el tratamiento de articulaciones dolorosas. Una decocción de las hojas ayuda con heridas abiertas y hemorragias. Se aplican cataplasmas de las hojas en casos de quemaduras, abscesos, herpes, etc. Debe tenerse en cuenta que las hojas son venenosas y se usan solo externamente.

A pesar de su origen sureño, la berenjena es tolerante al frío, lo que facilita su cultivo incluso en las condiciones del fresco clima europeo. Según datos de la FAO (2012), la producción de berenjena está muy concentrada, con el 90% de la producción mundial concentrada en 5 países. El mayor productor es China – 58%, seguido de India con 25%, luego Irán, Egipto y Turquía. En todo el mundo, se plantan 1.600.000 ha con berenjena. En el top 10 de países productores de berenjena se encuentran China – 28.800.000 t, India – 12.200.000 t, Irán – 1.300.000 t, Egipto – 1.193.854 t, Turquía – 799.285 t, Indonesia – 518.827 t, Irak – 460.000 t, Japón – 327.400 t, España – 246.600 t e Italia – 217.690 t. En Bulgaria ese mismo año, se cosecharon 2.237 decáreas con berenjena. La producción obtenida fue de 7.830 toneladas.

Hoy en día la berenjena está presente en muchas cocinas de todo el mundo. Por eso hay gran cantidad de recetas diversas para su preparación. Su piel es rica en muchos nutrientes, así que no la desprecies. Las berenjenas fritas tienen un sabor excelente, pero absorben más grasa. Por esta razón, la mejor opción para el consumo es la berenjena al horno o guisada.

Por muy beneficiosa que sea la berenjena, no te excedas. Como con todo en la nutrición, el equilibrio también es importante aquí. El consumo de berenjena en grandes cantidades podría tener algunos efectos adversos para la salud. Contiene un fitoquímico llamado nasunina, que puede unirse al hierro y eliminarlo de las células.