

Légume au goût irrésistible

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



L'aubergine (*Solanum melongena* L.) est une plante cultivée arbustive, un légume souvent présent au jardin et sur la table. Elle appartient à la famille des Solanacées (*Solanaceae*). C'est une proche parente de la tomate et de la pomme de terre et elle est originaire de l'Inde et du Sri Lanka. Certaines personnes l'appellent aussi « tomate bleue ». L'espèce existe également sous une forme sauvage, dont les fruits sont beaucoup plus petits que ceux cultivés au potager.

L'aubergine est cultivée pour ses gros fruits pendants de couleur bleu foncé et violet jusqu'au blanc. Il existe une grande diversité de variétés et de formes. Elle est riche en minéraux et en vitamines et sa valeur nutritionnelle est comparable à celle des tomates. Parmi les cultures maraîchères, les aubergines présentent un

intérêt particulier en raison de leur goût inhabituel. L'amertume de la pulpe donne une note piquante aux plats préparés à partir de ce produit végétal. Beaucoup apprécient les fruits bleus pour leur teneur élevée en vitamines et en oligo-éléments.

L'aubergine est riche en nutriments bénéfiques qui soutiennent divers aspects de la santé. De plus, lorsqu'elle est préparée de manière appropriée, elle peut être un aliment vraiment irrésistiblement savoureux. Dans certaines parties du monde, l'aubergine est appelée le « roi des légumes », bien que techniquement parlant, l'aubergine soit un fruit.

La culture de l'aubergine remonte à plus de 1500 ans. En sanskrit, des références littéraires à l'aubergine ont été trouvées, datant du IIIe siècle après J.-C. L'utilisation de différents types d'aubergine est également documentée dans l'histoire chinoise entre le VIIe et le IXe siècle après J.-C. Dans un livre britannique lié à la botanique, l'aubergine apparaît au XVIe siècle. Plus tard, avec le développement des routes commerciales, l'aubergine est entrée dans la cuisine de plus en plus de pays.

Au Moyen Âge en Europe, l'aubergine était considérée comme un légume d'outre-mer « exotique », que l'on mangeait rarement à l'époque. Ce n'est qu'aux XVe et XVIe siècles que l'Espagne et la Grèce ont commencé à cultiver activement les aubergines, et ce légume s'est rapidement répandu dans toute l'Europe.

Aujourd'hui, il existe des dizaines, voire des centaines de variétés et d'hybrides différents d'aubergine, qui diffèrent par leur forme, leur couleur, leur goût et leur teneur en certains oligo-éléments.

Les variétés les plus largement cultivées en Europe et en Amérique du Nord aujourd'hui sont des fruits allongés en forme d'œuf, de 12 à 25 cm de long et de 6 à 9 cm de large, avec une peau violet foncé. Une diversité bien plus grande de formes, de tailles et de couleurs est cultivée en Inde et ailleurs en Asie. Là-bas, les variétés qui ressemblent beaucoup à un œuf de poule par la taille et la forme sont répandues. Les couleurs vont du blanc au jaune ou vert, ainsi que du rouge-violet au violet foncé. Certaines variétés présentent un dégradé de couleur du blanc à la tige jusqu'au rose clair ou au violet profond voire noir. Il existe aussi des types verts ou violets avec des rayures blanches. Les aubergines chinoises sont généralement plus fines et plus allongées, comme un « concombre » légèrement gonflé.

L'aubergine est riche en nutriments qui ont un effet bénéfique sur la santé humaine. Elle contient des fibres utiles, du potassium, du magnésium, des vitamines C, K, B1, B6, du fer, du manganèse, du cuivre, de l'acide folique, des folates et des antioxydants. L'aubergine crue est pauvre en graisses, protéines et glucides. Seul le manganèse est présent en quantités plus élevées et fournit 11 % des apports journaliers recommandés. Le

noircissement de sa chair est le résultat de l'oxydation des polyphénols, l'acide chlorogénique étant le composé phénolique le plus courant dans les fruits.

Cent grammes d'aubergine contiennent 25 calories, 229 mg de potassium, 1 g de protéines, 3 % de la dose quotidienne recommandée de vitamine C, 1 % de la dose quotidienne de fer et encore 5 % de la quantité souhaitée de vitamine B6 pour la journée.

L'aubergine est une riche source de phytonutriments, qui ont la capacité d'améliorer les capacités cognitives et la santé globale du cerveau. Les phytonutriments combattent les radicaux libres et fournissent au cerveau du sang enrichi en plus d'oxygène, aidant ainsi les voies neuronales à se développer. Cela améliore à son tour la mémoire et la pensée analytique. L'aubergine contient également du potassium, qui est également important pour le bon fonctionnement du cerveau. Elle contient des anthocyanes (un composé hydrosoluble qui renforce le système nerveux central), **protège la santé des yeux et prévient la formation de cataractes**. Les fibres qu'elle contient stimulent la sécrétion des sucs gastriques, ce qui aide l'organisme à digérer plus facilement les aliments et les nutriments qu'ils contiennent.

La consommation régulière d'aubergine aide à prévenir l'ostéoporose, augmente la solidité des os et augmente également la densité minérale. Le collagène présent dans l'aubergine soutient la formation du tissu conjonctif et des os. Le potassium dans l'aubergine est responsable d'une meilleure absorption du calcium, ce qui est également très important pour la santé des os.

En raison de leur haute teneur en fibres et de leurs faibles niveaux de glucides solubles, les aubergines sont un aliment idéal pour lutter contre le diabète. Leurs propriétés les rendent utiles en tant que régulateurs de l'activité du glucose et de l'insuline dans l'organisme. Lorsque les niveaux d'insuline sont stables, de fortes fluctuations de la glycémie peuvent être évitées, ainsi que les effets secondaires potentiellement dangereux du diabète.

Avec l'effet bénéfique des fibres, les aubergines augmentent la résistance de l'organisme à diverses maladies. Elles sont d'excellentes sources d'antioxydants, l'une des meilleures lignes de défense de l'organisme contre un large éventail de maladies. Elles contiennent de la vitamine C, une partie importante du système immunitaire, car elle stimule la production et l'activité des globules blancs. L'aubergine contient également du manganèse, un antioxydant naturel et un minéral essentiel.

L'aubergine est utilisée principalement comme aliment, mais elle est également importante pour la santé humaine. La consommation de ce légume maintient les niveaux de cholestérol dans l'organisme en augmentant le bon cholestérol et en réduisant le mauvais. De faibles niveaux de mauvais cholestérol réduisent

considérablement le risque de crises cardiaques et d'athérosclérose. L'aubergine est également efficace pour réguler la pression artérielle, ce qui soulage le système cardiovasculaire. Une pâte de fruit chauffée à partir de celle-ci est utilisée pour le traitement des articulations douloureuses. Une décoction des feuilles aide pour les plaies ouvertes et les hémorragies. Des cataplasmes à base de feuilles sont appliqués en cas de brûlures, d'abcès, d'herpès, etc. Il faut garder à l'esprit que les feuilles sont toxiques et ne sont utilisées qu'en externe.

Malgré son origine méridionale, l'aubergine est résistante au froid, ce qui facilite sa culture même dans les conditions du climat européen frais. Selon les données de la FAO (2012), la production d'aubergine est très concentrée, 90 % de la production mondiale étant concentrée dans 5 pays. Le plus grand producteur est la Chine – 58 %, suivie de l'Inde avec 25 %, puis de l'Iran, de l'Égypte et de la Turquie. Dans le monde, 1 600 000 ha sont plantés en aubergines. Dans le top 10 des pays producteurs d'aubergines se trouvent la Chine – 28 800 000 t, l'Inde – 12 200 000 t, l'Iran – 1 300 000 t, l'Égypte – 1 193 854 t, la Turquie – 799 285 t, l'Indonésie – 518 827 t, l'Irak – 460 000 t, le Japon – 327 400 t, l'Espagne – 246 600 t et l'Italie – 217 690 t. En Bulgarie la même année, 2 237 décare ont été récoltés en aubergines. La production obtenue était de 7 830 tonnes.

Aujourd'hui, l'aubergine est présente dans de nombreuses cuisines du monde entier. C'est pourquoi il existe de nombreuses recettes variées pour sa préparation. Sa peau est riche en de nombreux nutriments, alors ne la négligez pas. Les aubergines frites ont un goût excellent, mais elles absorbent plus de graisse. Pour cette raison, la meilleure option de consommation est l'aubergine cuite au four ou étuvée.

Aussi bénéfique que soit l'aubergine, il ne faut pas en abuser. Comme pour tout en matière de nutrition, l'équilibre est important ici aussi. La consommation d'aubergine en grande quantité pourrait avoir certains effets néfastes sur la santé. Elle contient un produit phytosanitaire appelé nasunine, qui peut se lier au fer et l'éliminer des cellules.