

Povrće s neodoljivim okusom

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



Patlidžan (*Solanum melongena* L.) je grmolika kultivirana biljka, povrće često prisutno u vrtu i na stolu. Pripada obitelji pomoćnica (*Solanaceae*). Bliski je rođak rajčice i krumpira, a potječe iz Indije i Šri Lanke. Neki ga ljudi nazivaju i "plavom rajčicom". Vrsta se također javlja u divljem obliku, čiji su plodovi znatno manji od onih uzgojenih u povrtnjaku.

Patlidžan se uzgaja zbog svojih velikih visećih plodova tamnoplave i ljubičaste do bijele boje. Postoji velika raznolikost sorti i oblika. Bogat je mineralima i vitaminima te je po hranjivoj vrijednosti usporediv s rajčicama. Među povrtnim kulturama, patlidžani su od posebnog interesa zbog svog neobičnog okusa. Gorčina pulpe daje

pikantnu notu jelima pripremljenim od ovog biljnog proizvoda. Mnogi vole plave plodove zbog visokog sadržaja vitamina i mikroelementata.

Patlidžan je bogat korisnim hranjivim tvarima koje podržavaju različite aspekte zdravlja. Štoviše, kada se pripremi na prikladan način, može biti istinski neodoljivo ukusna hrana. U nekim dijelovima svijeta, patlidžan se naziva "kraljem povrća", iako je tehnički gledano, patlidžan voće.

Uzgajanje patlidžana datira više od 1500 godina unatrag. Na sanskrtu pronađene su književne reference na patlidžan, koje datiraju iz 3. stoljeća naše ere. Upotreba različitih vrsta patlidžana također je dokumentirana u kineskoj povijesti u razdoblju od 7. do 9. stoljeća naše ere. U britanskoj knjizi vezanoj za botaniku, patlidžan se pojavljuje u 16. stoljeću. Kasnije, s razvojem trgovačkih putova, patlidžan je ušao u kuhinje sve više zemalja.

Tijekom srednjeg vijeka u Europi, patlidžan se smatrao "egzotičnim" prekomorskim povrćem, koje se u to vrijeme rijetko jelo. Tek u 15. i 16. stoljeću Španjolska i Grčka počele su aktivno uzgajati patlidžane, a ubrzo se ovo povrće proširilo po cijeloj Europi.

Danas postoje desetke, čak i stotine različitih sorti i hibrida patlidžana, koji se razlikuju po obliku, boji, okusu i sadržaju određenih mikroelementata.

Najraširenije sorte koje se danas uzgajaju u Europi i Sjevernoj Americi su izduženi jajoliki plodovi, dugački 12–25 cm i široki 6–9 cm, s tamnoljubičastom korom. Mnogo veća raznolikost oblika, veličina i boja uzgaja se u Indiji i drugdje u Aziji. Tamo su raširene sorte koje po veličini i obliku vrlo podsjećaju na kokoške jaje. Boje se kreću od bijele do žute ili zelene, kao i crvenkasto-ljubičaste i tamnoljubičaste. Neke sorte imaju gradijent boje od bijele kod peteljke do svijetloružičaste ili tamnoljubičaste pa čak i crne. Postoje i zeleni ili ljubičasti tipovi s bijelim prugama. Kineski patlidžani su obično tanji i izduženiji, poput blago natečenog "krastavca".

Patlidžan je bogat hranjivim tvarima koje imaju blagotvoran učinak na ljudsko zdravlje. Sadrži korisna vlakna, kalij, magnezij, vitamine C, K, B1, B6, željezo, mangan, bakar, folnu kiselinu, folat i antioksidanse. Sirovi patlidžan ima nizak udio masti, proteina i ugljikohidrata. Samo je mangan prisutan u većim količinama i osigurava 11% preporučenog dnevnog unosa. Potamnjivanje njegova mesa rezultat je oksidacije polifenola, pri čemu je klorogenska kiselina najčešći fenolni spoj u plodovima.

Stotinu grama patlidžana sadrži 25 kalorija, 229 mg kalija, 1 g proteina, 3% preporučene dnevne doze vitamina C, 1% dnevne doze željeza i još 5% poželjne količine vitamina B6 za dan.

Patlidžan je bogat izvor fitonutrijenata, koji imaju sposobnost poboljšanja kognitivnih sposobnosti i poboljšanja cjelokupnog zdravlja mozga. Fitonutrijenti se bore protiv slobodnih radikala i opskrbljuju mozak krvlju obogaćenom s više kisika, čime pomažu razvoju neuronskih putova. To zauzvrat poboljšava pamćenje i analitičko razmišljanje. Patlidžan također sadrži kalij, koji je također važan za pravilno funkcioniranje mozga. Sadrži antocijanin (topljiv spoj u vodi koji jača središnji živčani sustav), **štiti zdravlje očiju i sprječava stvaranje katarakte**. Vlakna koja sadrži stimuliraju lučenje želučanih sokova, što pomaže tijelu da lakše probavi hranu i nutrijente sadržane u njoj.

Redovita konzumacija patlidžana pomaže u sprječavanju osteoporoze, povećava čvrstoću kostiju i također povećava mineralnu gustoću. Kolagen u patlidžanu podržava stvaranje vezivnog tkiva i kostiju. Kalij u patlidžanu odgovoran je za bolju apsorpciju kalcija, što je također vrlo važno za zdravlje kostiju.

Zbog visokog sadržaja vlakana i niske razine topivih ugljikohidrata, patlidžani su idealna hrana za borbu protiv dijabetesa. Njihova svojstva čine ih korisnima kao regulatore glukoze i aktivnosti inzulina u tijelu. Kada su razine inzulina stabilne, mogu se spriječiti snažne fluktuacije šećera u krvi, zajedno s potencijalno opasnom stranom dijabetesa.

Zajedno s blagotvornim učinkom vlakana, patlidžani povećavaju otpornost organizma na razne bolesti. Izvrсни su izvori antioksidansa, jedne od najboljih linija obrane tijela od širokog spektra bolesti. Sadrže vitamin C, važan dio imunološkog sustava, jer stimulira proizvodnju i aktivnost bijelih krvnih stanica. Patlidžan također sadrži mangan, prirodni antioksidans i esencijalni mineral.

Patlidžan se uglavnom koristi kao hrana, ali je također važan za ljudsko zdravlje. Konzumacija ovog povrća održava razine kolesterola u tijelu povećavajući dobar i smanjujući loš kolesterol. Niske razine lošeg kolesterola značajno smanjuju rizik od srčanih udara i ateroskleroze. Patlidžan je također učinkovit u regulaciji krvnog tlaka, što rasterećuje kardiovaskularni sustav. Zagrijana pasta od ploda koristi se za liječenje bolnih zglobova. Odvar od listova pomaže kod otvorenih rana i hemoragija. Obloge od listova primjenjuju se u slučajevima opekline, apscesa, herpesa itd. Treba imati na umu da su listovi otrovni i koriste se samo izvana.

Unatoč svom južnom podrijetlu, patlidžan je otporan na hladnoću, što olakšava njegov uzgoj čak i u uvjetima hladne europske klime. Prema podacima FAO-a (2012.), proizvodnja patlidžana je visoko koncentrirana, s 90% globalne proizvodnje koncentrirane u 5 zemalja. Najveći proizvođač je Kina – 58%, zatim Indija s 25%, pa Iran, Egipat i Turska. Širom svijeta, patlidžanom je zasađeno 1.600.000 ha. U prvih 10 zemalja proizvođača patlidžana su Kina – 28.800.000 t, Indija – 12.200.000 t, Iran – 1.300.000 t, Egipat – 1.193.854 t, Turska –

799.285 t, Indonezija – 518.827 t, Irak – 460.000 t, Japan – 327.400 t, Španjolska – 246.600 t i Italija – 217.690 t. U Bugarskoj je iste godine ubrano 2.237 dekara s patlidžanom. Dobivena proizvodnja bila je 7.830 tona.

Danas je patlidžan prisutan u mnogim kuhinjama širom svijeta. Zato postoji mnoštvo raznolikih recepata za njegovu pripremu. Njegova je kora bogata mnogim hranjivim tvarima, stoga je ne zanemarujte. Prženi patlidžani imaju izvrstan okus, ali upijaju više masti. Iz tog razloga, bolja opcija za konzumaciju je pečeni ili pirjani patlidžan.

Koliko god patlidžan bio blagotvoran, nemojte pretjerivati. Kao i sa svime u prehrani, i ovdje je važna ravnoteža. Konzumacija patlidžana u velikim količinama mogla bi imati neke štetne učinke na zdravlje. Sadrži fitokemikaliju zvanu nasunin, koja se može vezati za željezo i ukloniti ga iz stanica.