

Zöldség elállhatatlan ízzel

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



A padlizsán (*Solanum melongena* L.) egy cserjeszerű, termesztett növény, gyakori zöldség a kertben és az asztalon. A burgonyafélék (*Solanaceae*) családjába tartozik. Közeli rokona a paradicsomnak és a burgonyának, eredetileg Indiából és Srí Lankáról származik. Néhányan „kék paradicsomnak” is nevezik. A faj vadon is előfordul, melynek termései jóval kisebbek, mint a kertben termesztetteké.

A padlizsánt nagy, lelógó, sötétkék és lilástól fehérig változó terméséért termesztik. Hatalmas a fajták és formák változatossága. Gazdag ásványi anyagokban és vitaminokban, táplálóértéke hasonlítható a paradicsoméhoz. A zöldségnövények között a padlizsán különleges íze miatt kelti fel az érdeklődést. A hús keserősége pikáns

hangulatot ad az ebből a növényi termékből készült ételeknek. Sokan kedvelik a kék termést magas vitamin- és mikroelemtartalma miatt.

A padlizsán gazdag egészséges tápanyagokban, amelyek támogatják az egészség különböző aspektusait. Ráadásul, megfelelő módon elkészítve igazán ellenállhatatlanul ízletes étel lehet. A világ egyes részein a padlizsánt a „zöldségek királyának” nevezik, bár technikailag a padlizsán egy gyümölcs.

A padlizsán termesztése több mint 1500 évre nyúlik vissza. Szanszkrit nyelven, irodalmi utalások találhatók a padlizsánra, amelyek Kr.u. 3. századból származnak. A különböző padlizsántípusok használata a kínai történelemben is dokumentált Kr.u. 7-9. század közötti időszakból. Egy brit botanikával foglalkozó könyvben a padlizsán a 16. században jelenik meg. Később, a kereskedelmi útvonalak fejlődésével a padlizsán egyre több ország konyhájába bekerült.

A középkori Európában a padlizsánt „egzotikus” tengerentúli zöldségnek tekintették, amelyet akkoriban ritkán fogyasztottak. Csak a 15. és 16. században kezdtek Spanyolországban és Görögországban aktívan padlizsánt termeszteni, és hamarosan ez a zöldség elterjedt egész Európában.

Ma tucatnyi, sőt százával különböző padlizsánfajta és -hibrid létezik, amelyek alakjukban, színükben, ízükben és bizonyos mikroelemek tartalmukban különböznek.

Manapság Európában és Észak-Amerikában a legszélesebb körben termesztett fajták megnyúlt tojás alakú termékek, 12–25 cm hosszúak és 6–9 cm szélesek, sötétlila héjjal. Sokkal nagyobb a formák, méretek és színek változatossága Indiában és Ázsia más részein. Ott elterjedtek a méretükkel és alakjukkal nagyon hasonlító a tyúktojáshoz. A színek fehértől sárgáig vagy zöldig, valamint vöröses-lilától sötétliláig terjednek. Egyes fajtáknál színátmenet figyelhető meg fehértől a száronál világos rózsaszínig vagy sötétliláig, sőt feketéig. Vannak zöld vagy lila típusok fehér csíkozással is. A kínai padlizsánok általában vékonyabbak és hosszabbak, mint egy kissé megduzzadt „uborka”.

A padlizsán gazdag olyan tápanyagokban, amelyek kedvező hatással vannak az emberi egészségre. Hasznos rostokat, káliumot, magnéziumot, C-, K-, B1-, B6-vitamint, vasat, mangánt, rezet, folsavat, folátot és antioxidánsokat tartalmaz. A nyers padlizsán alacsony zsír-, fehérje- és szénhidrát-tartalmú. Csak a mangán van nagyobb mennyiségben, és biztosítja a szükséges napi bevitel 11%-át. Húsának elsötéttedése a polifenolok oxidációjának eredménye, a klorgénsav pedig a termékek leggyakoribb fenolos vegyülete.

Száz gramm padlizsán 25 kalóriát, 229 mg káliumot, 1 g fehérjét, a javasolt napi C-vitamin adag 3%-át, a napi vasbevitel 1%-át és további 5%-át tartalmazza a napra szánt kívánt B6-vitamin mennyiségnek.

A padlizsán gazdag forrása a fitotápanyagoknak, amelyek képesek fokozni a kognitív képességeket és javítani az általános agyegészséget. A fitotápanyagok harcolnak a szabad gyökökkel és több oxigénnel dúsított véggel látják el az agyat, ezzel segítve az idegpályák fejlődését. Ez viszont javítja a memóriát és az analitikus gondolkodást. A padlizsán káliumot is tartalmaz, amely szintén fontos az agy megfelelő működéséhez. Antociánt tartalmaz (egy vízben oldódó vegyület, amely megerősíti a központi idegrendszert), **védi a szem egészségét és megakadályozza a hályog kialakulását**. A benne lévő rostok serkentik a gyomornedvek termelődését, ami segíti a szervezetet az étel és a benne lévő tápanyagok könnyebb emésztésében.

A padlizsán rendszeres fogyasztása segít megelőzni az osteoporózist, növeli a csontok szilárdságát és a ásványi anyagok sűrűségét is. A padlizsánban lévő kollagén támogatja a kötőszövetek és csontok képződését. A padlizsán káliumtartalma felelős a kalcium jobb felszívásáért, ami szintén nagyon fontos a csontok egészsége szempontjából.

Magas rosttartalmuk és az alacsony oldható szénhidrátszint miatt a padlizsánok ideális étel a cukorbetegség elleni küzdelemben. Tulajdonságaik miatt hasznosak a glükóz és az inzulin aktivitásának szabályozójaként a szervezetben. Amikor stabilak az inzulinszintek, megelőzhetők a vércukorszint erős ingadozásai, a cukorbetegség potenciálisan veszélyes oldalával együtt.

A rostok kedvező hatásával együtt a padlizsánok növelik a szervezet ellenálló képességét különféle betegségekkel szemben. Kiváló antioxidáns források, amelyek a szervezet egyik legjobb védelmi vonala számos betegséggel szemben. Tartalmaznak C-vitamint, amely az immunrendszer fontos része, mivel serkenti a fehérvérsejtek termelődését és aktivitását. A padlizsán mangánt is tartalmaz, amely természetes antioxidáns és esszenciális ásványi anyag.

A padlizsánt főként ételként használják, de fontos az emberi egészség szempontjából is. Ennek a zöldségnek a fogyasztása fenntartja a koleszterinszintet a szervezetben a jó koleszterin növelésével és a rossz csökkentésével. Az alacsony rossz koleszterinszint jelentősen csökkenti a szívroham és az érelmeszesedés kockázatát. A padlizsán hatékony a vérnyomás szabályozásában is, ami megkönnyíti a szív- és érrendszer terhelését. Melegített terméspépét fájdalmas ízületek kezelésére használják. A levelek főzete nyílt sebek és vérzések esetén segít. A levelek borogatását égési sérülések, tályogok, herpesz stb. esetén alkalmazzák. Figyelembe kell venni, hogy a levelek mérgezőek és csak külsőleg használhatók.

Déli eredetétől függetlenül a padlizsán fagyűrő, ami megkönnyíti a termesztését a hűvösebb európai éghajlat viszonyai között is. Az FAO adatai (2012) szerint a padlizsántermelés erősen koncentrált, a globális termelés 90%-a 5 országban összpontosul. A legnagyobb termelő Kína – 58%, ezt követi India 25%-kal, majd Irán, Egyiptom és Törökország. Világszerte 1 600 000 hektáron termesztenek padlizsánt. A legnagyobb padlizsántermelő országok között vannak: Kína – 28 800 000 t, India – 12 200 000 t, Irán – 1 300 000 t, Egyiptom – 1 193 854 t, Törökország – 799 285 t, Indonézia – 518 827 t, Irak – 460 000 t, Japán – 327 400 t, Spanyolország – 246 600 t és Olaszország – 217 690 t. Bulgáriában ugyanebben az évben 2 237 holdon takarítottak be padlizsánt. A kapott termés 7 830 tonna volt.

Ma a padlizsán számos konyha részét képezi a világ minden táján. Ezért rengeteg változatos recept létezik az elkészítésére. Héja sok tápanyagban gazdag, ezért ne hagyjuk figyelmen kívül. A sült padlizsánok kiváló ízűek, de több zsírt szívnak magukba. Emiatt a fogyasztás jobb lehetősége a sült vagy párolt padlizsán.

Bármennyire is előnyös a padlizsán, ne vigyük túlzásba. Mint mindenben a táplálkozásban, itt is fontos az egyensúly. A padlizsán nagy mennyiségű fogyasztása néhány káros hatással járhat az egészségre. Tartalmaz egy nasunin nevű fitokémiai anyagot, amely képes kötődni a vashoz és eltávolítani azt a sejtekből.