

Legume com sabor irresistível

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 berinjela (*Solanum melongena* L.) é uma planta cultivada arbustiva, um legume frequentemente presente na horta e na mesa. Pertence à família das Solanáceas (*Solanaceae*). É um parente próximo do tomate e da batata e é originária da Índia e do Sri Lanka. Algumas pessoas também a chamam de "tomate azul". A espécie também ocorre de forma silvestre, cujos frutos são muito menores do que os cultivados na horta.

A berinjela é cultivada por seus grandes frutos pendentes de cor azul-escuro e roxo até branco. Existe uma grande diversidade de variedades e formas. É rica em minerais e vitaminas e, em valor nutricional, é comparável ao tomate. Entre as culturas de hortaliças, as berinjelas são de interesse particular devido ao seu

sabor incomum. O amargor da polpa dá uma nota picante aos pratos preparados com este produto vegetal. Muitas pessoas gostam dos frutos azuis devido ao seu alto teor de vitaminas e microelementos.

A berinjela é rica em nutrientes benéficos que apoiam vários aspectos da saúde. Além disso, quando preparada de forma adequada, pode ser um alimento verdadeiramente irresistível. Em algumas partes do mundo, a berinjela é chamada de "rei dos legumes", embora tecnicamente falando, a berinjela seja uma fruta.

O cultivo da berinjela remonta a mais de 1500 anos. Em sânscrito, foram encontradas referências literárias à berinjela, datadas do século III d.C. O uso de diferentes tipos de berinjela também está documentado na história chinesa no período do século VII ao IX d.C. Em um livro britânico relacionado à botânica, a berinjela aparece no século XVI. Mais tarde, com o desenvolvimento das rotas comerciais, a berinjela entrou na culinária de cada vez mais países.

Durante a Idade Média na Europa, a berinjela era considerada um legume "exótico" ultramarino, que naquela época raramente era consumido. Foi apenas nos séculos XV e XVI que a Espanha e a Grécia começaram a cultivar berinjelas ativamente, e logo este legume se espalhou por toda a Europa.

Hoje existem dezenas, até centenas de diferentes variedades e híbridos de berinjela, que diferem em sua forma, cor, sabor e teor de certos microelementos.

As variedades mais amplamente cultivadas na Europa e na América do Norte atualmente são frutos alongados em forma de ovo, com 12–25 cm de comprimento e 6–9 cm de largura, com casca roxa-escura. Uma diversidade muito maior de formas, tamanhos e cores é cultivada na Índia e em outros lugares da Ásia. Lá, são difundidas variedades que muito se assemelham a um ovo de galinha em tamanho e forma. As cores variam do branco ao amarelo ou verde, bem como roxo-avermelhado e roxo-escuro. Algumas variedades têm um gradiente de cor do branco no caule ao rosa claro ou roxo profundo ou mesmo preto. Também existem tipos verdes ou roxos com listras brancas. As berinjelas chinesas são geralmente mais finas e alongadas, como um "pepino" levemente inchado.

A berinjela é rica em nutrientes que têm um efeito benéfico na saúde humana. Contém fibras úteis, potássio, magnésio, vitaminas C, K, B1, B6, ferro, manganês, cobre, ácido fólico, folato e antioxidantes. A berinjela crua é pobre em gorduras, proteínas e carboidratos. Apenas o manganês está presente em quantidades mais altas e fornece 11% da ingestão diária necessária. O escurecimento de sua polpa é o resultado da oxidação de polifenóis, sendo o ácido clorogênico o composto fenólico mais comum nos frutos.

Cem gramas de berinjela contêm 25 calorias, 229 mg de potássio, 1 g de proteína, 3% da dose diária recomendada de vitamina C, 1% da dose diária de ferro e outros 5% da quantidade desejada de vitamina B6 para o dia.

A berinjela é uma fonte rica de fitonutrientes, que têm a capacidade de melhorar as habilidades cognitivas e a saúde geral do cérebro. Os fitonutrientes combatem os radicais livres e fornecem ao cérebro sangue enriquecido com mais oxigênio, ajudando assim as vias neurais a se desenvolverem. Isso, por sua vez, melhora a memória e o pensamento analítico. A berinjela também contém potássio, que é igualmente importante para o funcionamento adequado do cérebro. Contém antocianina (um composto solúvel em água que fortalece o sistema nervoso central), **protege a saúde ocular e previne a formação de catarata**. As fibras que contém estimulam a secreção de sucos gástricos, o que ajuda o corpo a digerir os alimentos e os nutrientes neles contidos com mais facilidade.

O consumo regular de berinjela ajuda a prevenir a osteoporose, aumenta a força óssea e também aumenta a densidade mineral. O colágeno na berinjela apoia a formação de tecido conjuntivo e ossos. O potássio na berinjela é responsável por uma melhor absorção de cálcio, que também é muito importante para a saúde óssea.

Devido ao seu alto teor de fibras e baixos níveis de carboidratos solúveis, as berinjelas são um alimento ideal para combater o diabetes. Suas propriedades as tornam úteis como reguladoras da glicose e da atividade da insulina no corpo. Quando os níveis de insulina estão estáveis, fortes flutuações no açúcar no sangue podem ser evitadas, juntamente com o lado potencialmente perigoso do diabetes.

Juntamente com o efeito benéfico das fibras, as berinjelas aumentam a resistência do corpo a várias doenças. São excelentes fontes de antioxidantes, uma das melhores linhas de defesa do corpo contra uma ampla gama de doenças. Contêm vitamina C, uma parte importante do sistema imunológico, pois estimula a produção e a atividade dos glóbulos brancos. A berinjela também contém manganês, um antioxidante natural e mineral essencial.

A berinjela é usada principalmente como alimento, mas também é importante para a saúde humana. O consumo deste legume mantém os níveis de colesterol no corpo, aumentando o bom e reduzindo o mau colesterol. Baixos níveis de mau colesterol reduzem significativamente o risco de ataques cardíacos e aterosclerose. A berinjela também é eficaz na regulação da pressão arterial, o que alivia o sistema cardiovascular. A pasta de fruta aquecida dela é usada para o tratamento de articulações dolorosas. Um decocto das folhas ajuda em feridas abertas e hemorragias. Cataplasmas das folhas são aplicados em casos

de queimaduras, abscessos, herpes, etc. Deve-se ter em mente que as folhas são venenosas e são usadas apenas externamente.

Apesar de sua origem meridional, a berinjela é tolerante ao frio, o que facilita seu cultivo mesmo nas condições do clima europeu fresco. Segundo dados da FAO (2012), a produção de berinjela é altamente concentrada, com 90% da produção global concentrada em 5 países. O maior produtor é a China – 58%, seguida pela Índia com 25%, depois Irã, Egito e Turquia. Mundialmente, 1.600.000 ha são plantados com berinjela. No top 10 dos países produtores de berinjela estão China – 28.800.000 t, Índia – 12.200.000 t, Irã – 1.300.000 t, Egito – 1.193.854 t, Turquia – 799.285 t, Indonésia – 518.827 t, Iraque – 460.000 t, Japão – 327.400 t, Espanha – 246.600 t e Itália – 217.690 t. Na Bulgária, no mesmo ano, foram colhidos 2.237 decares com berinjela. A produção obtida foi de 7.830 toneladas.

Hoje a berinjela está presente em muitas culinárias ao redor do mundo. É por isso que existem muitas receitas diversas para seu preparo. Sua casca é rica em muitos nutrientes, então não a desconsidere. Berinjelas fritas têm um sabor excelente, mas absorvem mais gordura. Por essa razão, a melhor opção para consumo é a berinjela assada ou cozida.

Por mais benéfica que a berinjela possa ser, não exagere. Como com tudo na nutrição, o equilíbrio é importante aqui também. O consumo de berinjela em grandes quantidades poderia ter alguns efeitos adversos na saúde. Contém um fitoquímico chamado nasunina, que pode se ligar ao ferro e removê-lo das células.