

'Legumă cu gust irezistibil'

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



Vânăta (*Solanum melongena* L.) este o plantă cultivată arbustivă, o legumă adesea prezentă în grădină și pe masă. Aceasta aparține familiei Solanaceae (*Solanaceae*). Este o rudă apropiată a roșiei și a cartofului și este originară din India și Sri Lanka. Unii oameni o numesc și "roșie albastră". Specia apare și într-o formă sălbatică, ale cărei fructe sunt mult mai mici decât cele cultivate în grădină.

Vânăta este cultivată pentru fructele sale mari, pendulare, de culoare albastru-închis și violet până la alb. Există o mare diversitate de soiuri și forme. Este bogată în minerale și vitamine, iar din punct de vedere al valorii nutritive este comparabilă cu roșiile. Printre culturile legumicole, vânătelele prezintă un interes deosebit datorită

gustului lor neobișnuit. Amărăciunea pulpei dă o notă picantă preparatelor făcute din acest produs vegetal. Multor oameni le plac fructele albastre datorită conținutului ridicat de vitamine și microelemente.

Vânăta este bogată în nutrienți benefici care susțin diverse aspecte ale sănătății. Mai mult, atunci când este preparată într-un mod adecvat, poate fi o mâncare cu adevărat irezistibil de gustoasă. În unele părți ale lumii, vânăta este numită "regele legumelor", deși, tehnic vorbind, vânăta este un fruct.

Cultivarea vânatelor datează de acum peste 1500 de ani. În limba sanscrită, au fost găsite referințe literare la vânăta, datând din secolul al III-lea d.Hr. Utilizarea diferitelor tipuri de vânăta este, de asemenea, documentată în istoria chineză în perioada cuprinsă între secolele VII și IX d.Hr. Într-o carte britanică legată de botanică, vânăta apare în secolul al XVI-lea. Mai târziu, odată cu dezvoltarea rutelor comerciale, vânăta a intrat în bucătăriile din tot mai multe țări.

În Evul Mediu în Europa, vânăta era considerată o legumă "exotică" de peste mări, care la acea vreme era rar consumată. Abia în secolele XV și XVI, Spania și Grecia au început să cultive vânătele în mod activ, iar în curând această legumă s-a răspândit în întreaga Europă.

Astăzi există zeci, chiar sute de soiuri și hibrizi diferiți de vânăta, care diferă prin formă, culoare, gust și conținutul anumitor microelemente.

Soiurile cultivate cel mai larg în Europa și America de Nord în prezent sunt fructe alungite, în formă de ou, cu lungimea de 12–25 cm și lățimea de 6–9 cm, cu piele de culoare violet-închis. O diversitate mult mai mare de forme, dimensiuni și culori este cultivată în India și în altă parte în Asia. Acolo sunt răspândite soiuri care seamănă foarte mult cu un ou de găină ca mărime și formă. Culorile variază de la alb la galben sau verde, precum și roșu-violet și violet-închis. Unele soiuri au un gradient de culoare de la alb la tulpină până la roz deschis sau violet închis sau chiar negru. Există și tipuri verzi sau violet cu dungi albe. Vânătelele chinezești sunt de obicei mai subțiri și mai alungite, ca un "castravete" ușor umflat.

Vânăta este bogată în nutrienți care au un efect benefic asupra sănătății umane. Conține fibre utile, potasiu, magneziu, vitamine C, K, B1, B6, fier, mangan, cupru, acid folic, folat și antioxidanți. Vânăta crudă este săracă în grăsimi, proteine și carbohidrați. Doar manganul este prezent în cantități mai mari și furnizează 11% din necesarul zilnic recomandat. Înnegrirea pulpei sale este rezultatul oxidării polifenolilor, acidul clorogenic fiind cel mai frecvent compus fenolic din fructe.

O sută de grame de vânată conțin 25 de calorii, 229 mg potasiu, 1 g proteină, 3% din doza zilnică recomandată de vitamina C, 1% din doza zilnică de fier și încă 5% din cantitatea dorită de vitamina B6 pentru o zi.

Vânata este o sursă bogată de fitonutrienți, care au capacitatea de a îmbunătăți abilitățile cognitive și de a îmbunătăți sănătatea generală a creierului. Fitonutrienții combat radicalii liberi și aprovizionează creierul cu sânge îmbogățit cu mai mult oxigen, ajutând astfel căile neuronale să se dezvolte. Acest lucru, la rândul său, îmbunătățește memoria și gândirea analitică. Vânata conține, de asemenea, potasiu, care este la fel de important pentru funcționarea corectă a creierului. Conține antocianină (un compus hidrosolubil care întărește sistemul nervos central), **protejează sănătatea ochilor și previne formarea cataractei**. Fibrele pe care le conține stimulează secreția sucurilor gastrice, ceea ce ajută organismul să digere mai ușor alimentele și nutrienții conținuți în acestea.

Consumul regulat de vânată ajută la prevenirea osteoporozei, crește rezistența osoasă și, de asemenea, crește densitatea minerală. Colagenul din vânată sprijină formarea țesutului conjunctiv și a oaselor. Potasiul din vânată este responsabil pentru o absorbție mai bună a calciului, care este, de asemenea, foarte important pentru sănătatea osoasă.

Datorită conținutului ridicat de fibre și nivelurilor scăzute de carbohidrați solubili, vânătelele sunt un aliment ideal pentru combaterea diabetului. Proprietățile lor le fac utile ca regulatori ai activității glucozei și insulinei în organism. Atunci când nivelurile de insulină sunt stabile, se pot preveni fluctuațiile puternice ale glicemiei, împreună cu potențialele efecte secundare periculoase ale diabetului.

Împreună cu efectul benefic al fibrelor, vânătelele cresc rezistența organismului la diverse boli. Acestea sunt surse excelente de antioxidanți, una dintre cele mai bune linii de apărare a organismului împotriva unei game largi de boli. Conțin vitamina C, o parte importantă a sistemului imunitar, deoarece stimulează producția și activitatea leucocitelor. Vânata conține, de asemenea, mangan, un antioxidant natural și mineral esențial.

Vânata este utilizată în principal ca aliment, dar este și importantă pentru sănătatea umană. Consumul acestei legume menține nivelurile de colesterol din organism prin creșterea colesterolului bun și reducerea celui rău. Nivelurile scăzute de colesterol rău reduc semnificativ riscul de infarct miocardic și ateroscleroză. Vânata este, de asemenea, eficientă în reglarea tensiunii arteriale, ceea ce ușurează sistemul cardiovascular. Pasta de fructe încălzită din aceasta este utilizată pentru tratamentul articulațiilor dureros inflamate. Un decoct din frunze ajută în cazul rănilor deschise și al hemoragiilor. Cataplasme din frunze se aplică în cazuri de arsuri, abcese, herpes etc. Trebuie avut în vedere că frunzele sunt otrăvitoare și sunt folosite doar extern.

În ciuda originii sudice, vânăta este rezistentă la frig, ceea ce facilitează cultivarea ei chiar și în condițiile climatului european răcoros. Conform datelor FAO (2012), producția de vânăta este foarte concentrată, 90% din producția globală fiind concentrată în 5 țări. Cel mai mare producător este China – 58%, urmată de India cu 25%, apoi Iran, Egipt și Turcia. La nivel mondial, sunt cultivate 1.600.000 ha cu vânăta. În topul celor 10 țări producătoare de vânăta se află China – 28.800.000 t, India – 12.200.000 t, Iran – 1.300.000 t, Egipt – 1.193.854 t, Turcia – 799.285 t, Indonezia – 518.827 t, Irak – 460.000 t, Japonia – 327.400 t, Spania – 246.600 t și Italia – 217.690 t. În Bulgaria, în același an, au fost recoltate 2.237 decare cu vânăta. Producția obținută a fost de 7.830 de tone.

Astăzi, vânăta este prezentă în multe bucătării din întreaga lume. De aceea există o mulțime de rețete diverse pentru prepararea ei. Pielea sa este bogată în mulți nutrienți, așa că nu o neglijați. Vânătelele prăjite au un gust excelent, dar absorb mai multă grăsime. Din acest motiv, opțiunea mai bună pentru consum este vânăta coptă sau tocată.

Oricât de benefică ar fi vânăta, nu exagerați. Ca și în cazul tuturor lucrurilor din nutriție, echilibrul este important și aici. Consumul de vânăta în cantități mari ar putea avea unele efecte adverse asupra sănătății. Conține un fitochimic numit nasunin, care se poate lega de fier și îl poate elimina din celule.