

Овощ с непреодолимым вкусом

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



Баклажан (*Solanum melongena* L.) — это кустистое культурное растение, овощ, часто встречающийся в огороде и на столе. Он принадлежит к семейству Паслёновые (*Solanaceae*). Является близким родственником томата и картофеля и происходит из Индии и Шри-Ланки. Некоторые люди также называют его «синеньким помидором». Вид также встречается в дикой форме, плоды которой гораздо меньше, чем у выращиваемой в огороде.

Баклажан выращивают ради его крупных свисающих плодов тёмно-синего и фиолетового до белого цвета. Существует большое разнообразие сортов и форм. Он богат минералами и витаминами, а по питательной ценности сравним с томатами. Среди овощных культур баклажаны представляют особый

интерес из-за своего необычного вкуса. Горчинка мякоти придаёт пикантную ноту блюдам, приготовленным из этого растительного продукта. Многим нравятся синенькие плоды из-за высокого содержания в них витаминов и микроэлементов.

Баклажан богат полезными питательными веществами, которые поддерживают различные аспекты здоровья. Более того, при правильном приготовлении он может быть поистине непреодолимо вкусной едой. В некоторых частях света баклажан называют «королём овощей», хотя, технически говоря, баклажан — это фрукт.

Выращивание баклажана насчитывает более 1500 лет. В санскритской литературе найдены упоминания о баклажане, датируемые III веком нашей эры. Использование различных видов баклажана также задокументировано в китайской истории в период с VII по IX век нашей эры. В британской книге, связанной с ботаникой, баклажан появляется в XVI веке. Позже, с развитием торговых путей, баклажан вошёл в кухню всё большего числа стран.

В Средние века в Европе баклажан считался «экзотическим» заморским овощем, который в то время редко употребляли в пищу. Лишь в XV и XVI веках Испания и Греция начали активно культивировать баклажаны, и вскоре этот овощ распространился по всей Европе.

Сегодня существуют десятки, даже сотни различных сортов и гибридов баклажана, которые различаются по форме, цвету, вкусу и содержанию определённых микроэлементов.

Наиболее широко выращиваемые в Европе и Северной Америке в настоящее время сорта имеют удлинённые яйцевидные плоды длиной 12–25 см и шириной 6–9 см с тёмно-фиолетовой кожицей. Гораздо большее разнообразие форм, размеров и цветов культивируется в Индии и других странах Азии. Там широко распространены сорта, очень напоминающие по размеру и форме куриное яйцо. Цвета варьируются от белого до жёлтого или зелёного, а также красновато-фиолетового и тёмно-фиолетового. У некоторых сортов наблюдается градиент цвета от белого у плодоножки до светло-розового или тёмно-фиолетового или даже чёрного. Существуют также зелёные или фиолетовые типы с белыми полосками. Китайские баклажаны обычно тоньше и более вытянуты, как слегка раздутый «огурец».

Баклажан богат питательными веществами, которые благотворно влияют на здоровье человека. Он содержит полезные волокна, калий, магний, витамины С, К, В1, В6, железо, марганец, медь, фолиевую кислоту, фолаты и антиоксиданты. Сырой баклажан содержит мало жиров, белков и углеводов. Только марганец присутствует в более высоких количествах и обеспечивает 11% от необходимой суточной

нормы. Потемнение его мякоти является результатом окисления полифенолов, причём хлорогеновая кислота является наиболее распространённым фенольным соединением в плодах.

Сто граммов баклажана содержат 25 калорий, 229 мг калия, 1 г белка, 3% от рекомендуемой суточной дозы витамина С, 1% от суточной дозы железа и ещё 5% от желаемого количества витамина В6 на день.

Баклажан является богатым источником фитонутриентов, которые обладают способностью усиливать когнитивные способности и улучшать общее здоровье мозга. Фитонутриенты борются со свободными радикалами и снабжают мозг кровью, обогащённой большим количеством кислорода, тем самым помогая развиваться нейронным путям. Это, в свою очередь, улучшает память и аналитическое мышление. Баклажан также содержит калий, который также важен для правильного функционирования мозга. Он содержит антоциан (водорастворимое соединение, укрепляющее центральную нервную систему), **защищает здоровье глаз и предотвращает образование катаракты**. Содержащиеся в нём волокна стимулируют секрецию желудочных соков, что помогает организму легче переваривать пищу и содержащиеся в ней питательные вещества.

Регулярное употребление баклажана помогает предотвратить остеопороз, увеличивает прочность костей, а также повышает минеральную плотность. Коллаген в баклажане поддерживает формирование соединительной ткани и костей. Калий в баклажане отвечает за лучшее усвоение кальция, что также очень важно для здоровья костей.

Благодаря высокому содержанию клетчатки и низкому уровню растворимых углеводов баклажаны являются идеальной пищей для борьбы с диабетом. Их свойства делают их полезными в качестве регуляторов активности глюкозы и инсулина в организме. Когда уровень инсулина стабилен, можно предотвратить сильные колебания уровня сахара в крови вместе с потенциально опасными последствиями диабета.

Вместе с полезным действием волокон баклажаны повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям. Они являются отличными источниками антиоксидантов, одной из лучших линий защиты организма от широкого спектра заболеваний. Они содержат витамин С, важную часть иммунной системы, так как он стимулирует выработку и активность белых кровяных телец. Баклажан также содержит марганец, природный антиоксидант и необходимый минерал.

Баклажан используется в основном в пищу, но он также важен для здоровья человека. Употребление этого овоща поддерживает уровень холестерина в организме, увеличивая хороший и уменьшая плохой

холестерин. Низкий уровень плохого холестерина значительно снижает риск сердечных приступов и атеросклероза. Баклажан также эффективен в регулировании артериального давления, что облегчает работу сердечно-сосудистой системы. Подогретая фруктовая паста из него используется для лечения болезненных суставов. Отвар листьев помогает при открытых ранах и кровотечениях. Припарки из листьев применяют при ожогах, абсцессах, герпесе и т.д. Следует иметь в виду, что листья ядовиты и используются только наружно.

Несмотря на южное происхождение, баклажан холодоустойчив, что облегчает его выращивание даже в условиях прохладного европейского климата. По данным ФАО (2012), производство баклажанов сильно сконцентрировано: 90% мирового производства сосредоточено в 5 странах. Крупнейший производитель — Китай (58%), за ним следует Индия с 25%, затем Иран, Египет и Турция. Во всём мире баклажанами засажено 1 600 000 га. В первую десятку стран-производителей баклажанов входят: Китай — 28 800 000 т, Индия — 12 200 000 т, Иран — 1 300 000 т, Египет — 1 193 854 т, Турция — 799 285 т, Индонезия — 518 827 т, Ирак — 460 000 т, Япония — 327 400 т, Испания — 246 600 т и Италия — 217 690 т. В Болгарии в том же году было собрано 2 237 декаров с баклажанами. Полученное производство составило 7 830 тонн.

Сегодня баклажан присутствует во многих кухнях мира. Вот почему существует множество разнообразных рецептов его приготовления. Его кожица богата многими питательными веществами, поэтому не стоит её игнорировать. Жареные баклажаны имеют превосходный вкус, но они впитывают больше жира. По этой причине лучшим вариантом для употребления является запечённый или тушёный баклажан.

Каким бы полезным ни был баклажан, не переусердствуйте. Как и во всём в питании, здесь также важен баланс. Употребление баклажана в больших количествах может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье. Он содержит фитохимическое вещество под названием насунин, которое может связываться с железом и выводить его из клеток.