

'Povrće sa neodoljivim ukusom'

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



Plav patlidžan (*Solanum melongena* L.) je žbunasta gajena biljka, povrće često prisutno u bašti i na stolu.

Pripada porodici pomoćnica (*Solanaceae*). Bliski je rođak paradajza i krompira i potiče iz Indije i Šri Lanke. Neki ljudi ga nazivaju i "plavi paradajz". Vrsta se javlja i u divljem obliku, čiji su plodovi mnogo manji od onih gajenih u povrtnjaku.

Patlidžan se gaji zbog svojih velikih visećih plodova tamnoplave i ljubičaste do bele boje. Postoji velika raznolikost sorti i oblika. Bogat je mineralima i vitaminima i po nutritivnoj vrednosti uporediv je sa paradajzom. Među povrtnim kulturama, patlidžani su od posebnog interesa zbog svog neobičnog ukusa. 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 nutrijentima koji podržavaju različite aspekte zdravlja. Štaviše, kada se pripremi na odgovarajući način, može biti istinski neodoljivo ukusna hrana. U nekim delovima sveta, patlidžan se naziva "kraljem povrća", iako je tehnički gledano, patlidžan voće.

Gajenje patlidžana datira više od 1500 godina unazad. Na sanskritu pronađene su književne reference na patlidžan, koje potiču iz 3. veka naše ere. Upotreba različitih vrsta patlidžana dokumentovana je i u kineskoj istoriji u periodu od 7. do 9. veka naše ere. U britanskoj knjizi iz botanike, patlidžan se pojavljuje u 16. veku. Kasnije, sa razvojem trgovačkih puteva, patlidžan je ušao u kuhinje sve više zemalja.

Tokom srednjeg veka u Evropi, patlidžan se smatrao "egzotičnim" prekomorskim povrćem, koje se u to vreme retko jelo. Tek u 15. i 16. veku Španija i Grčka počele su aktivno da gaje patlidžane, i ubrzo se ovo povrće proširilo po celoj Evropi.

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

Najrasprostranjenije sorte koje se danas gaje u Evropi i Severnoj Americi su izduženi jajoliki plodovi, dužine 12–25 cm i širine 6–9 cm, sa tamnoljubičastom korom. Mnogo veća raznolikost oblika, veličina i boja gaji se u Indiji i drugde u Aziji. Tamo su rasprostranjene sorte koje po veličini i obliku veoma podsećaju na kokošije jaje. Boje variraju od bele do žute ili zelene, kao i crvenkasto-ljubičaste i tamnoljubičaste. Neke sorte imaju gradijent boje od bele pri stabilu do svetloružičaste ili tamnoljubičaste ili čak crne. Postoje i zeleni ili ljubičasti tipovi sa belim prugama. Kineski patlidžani su obično tanji i izduženiji, poput blizo natečenog "krastavca".

Patlidžan je bogat nutrijentima koji imaju povoljan efekat na ljudsko zdravlje. Sadrži korisna vlakna, kalijum, magnezijum, vitamine C, K, B1, B6, gvožđe, mangan, bakar, folnu kiselinu, folat i antioksidanse. Sirovi patlidžan ima nizak sadržaj masti, proteina i ugljenih hidrata. Samo je mangan prisutan u većim količinama i obezbeđuje 11% potrebne dnevne unosa. Potamnjivanje njegovog mesa rezultat je oksidacije polifenola, pri čemu je hlorogenska kiselina najčešći fenolni spoj u plodovima.

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

Patlidžan je bogat izvor fitonutrijenata, koji imaju sposobnost da poboljšaju kognitivne sposobnosti i unaprede opšte zdravlje mozga. Fitonutrijenti se bore protiv slobodnih radikala i snabdevaju mozak krvlju obogaćenom većom količinom kiseonika, čime pomažu neuralnim putevima da se razvijaju. Ovo zauzvrat poboljšava pamćenje i analitičko razmišljanje. Patlidžan takođe sadrži kalijum, koji je takođe važan za pravilno funkcionisanje mozga. Sadrži antocijanin (jedinjenje rastvorljivo u vodi koje jača centralni nervni sistem), **štiti zdravlje očiju i sprečava nastanak katarakte**. Vlakna koja sadrži stimulišu lučenje želudačnih sokova, što pomaže organizmu da lakše vari hranu i nutrijente sadržane u njoj.

Redovna konzumacija patlidžana pomaže u prevenciji osteoporoze, povećava snagu kostiju i takođe povećava mineralnu gustinu. Kolagen u patlidžanu podržava formiranje vezivnog tkiva i kostiju. Kalijum u patlidžanu odgovoran je za bolju apsorpciju kalcijuma, što je takođe veoma važno za zdravlje kostiju.

Zbog visokog sadržaja vlakana i niskog nivoa rastvorljivih ugljenih hidrata, patlidžani su idealna hrana za borbu protiv dijabetesa. Njihova svojstva čine ih korisnim kao regulatore glukoze i aktivnosti insulina u telu. Kada su nivoi insulina stabilni, mogu se sprečiti snažne fluktuacije šećera u krvi, zajedno sa potencijalno opasnom stranom dijabetesa.

Zajedno sa korisnim efektom vlakana, patlidžani povećavaju otpornost organizma na razne bolesti. Oni su izvrsni izvori antioksidanasa, jedna od najboljih linija odbrane organizma od širokog spektra bolesti. Sadrže vitamin C, važan deo imunog sistema, jer stimuliše proizvodnju i aktivnost belih krvnih zrnaca. Patlidžan takođe sadrži mangan, prirodni antioksidans i esencijalni mineral.

Patlidžan se uglavnom koristi kao hrana, ali je takođe važan za ljudsko zdravlje. Konzumacija ovog povrća održava nivo holesterola u telu povećavajući dobar i smanjujući loš holesterol. Niski nivoi lošeg holesterola značajno smanjuju rizik od srčanog udara i ateroskleroze. Patlidžan je takođe efikasan u regulaciji krvnog pritiska, što rasterećuje kardiovaskularni sistem. Zagrejana pasta od ploda koristi se za lečenje bolnih zglobova. Odvar od listova pomaže kod otvorenih rana i hemoragija. Obloge od listova primenjuju se u slučajevima opekotina, apscesa, herpesa, itd. Treba imati na umu da su listovi otrovni i koriste se samo spolja.

Uprkos svom južnom poreklu, patlidžan je otporan na hladnoću, što olakšava njegovo gajenje čak i u uslovima hladne evropske klime. Prema podacima FAO (2012), proizvodnja patlidžana je visoko koncentrisana, sa 90% globalne proizvodnje koncentrisane u 5 zemalja. Najveći proizvođač je Kina – 58%, zatim Indija sa 25%, pa Iran, Egipat i Turska. Širom sveta, 1.600.000 ha je zasađeno patlidžanom. U prvih 10 zemalja po proizvodnji 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, Španija – 246.600 t i Italija – 217.690 t. U Bugarskoj je iste godine ubrano 2.237 dekar sa patlidžanom. Dobijena proizvodnja bila je 7.830 tona.

Danas je patlidžan prisutan u mnogim kuhinjama širom sveta. Zato postoji mnogo raznovrsnih recepata za njegovu pripremu. Njegova kora je bogata mnogim nutrijentima, stoga je ne zanemarujte. Prženi patlidžani imaju izvrstan ukus, ali upijaju više masti. Iz tog razloga, bolja opcija za konzumaciju je pečen ili pirjan patlidžan.

Koliko god patlidžan bio koristan, ne preterujte. Kao i sa svime u ishrani, i ovde je važna ravnoteža.

Konzumacija patlidžana u velikim količinama mogla bi imati neke štetne efekte po zdravlje. Sadrži fitohormon koji se zove nasunin, koji se može vezati za gvožđe i ukloniti ga iz ćelija.