

Berenjena

Original file

-**Berenjena** (Eggplant)



Planta joven Flor con corola de 7 lóbulos

Las berenjenas son nativas del sureste de Asia, pero fueron llevadas a Europa en los años 1500 cuando eventualmente se volvieron populares

<http://www.nhm.ac.uk/nature-online/species-of-the-day/scientific-advances/industry/solanum-melongena/index.html>

Cultivo

Es exitosa en la mayoría de los suelos tropicales; su requerimiento fundamental es que donde este posicionada pueda obtener una gran cantidad de sol durante el día y que este lugar pueda conservar el calor. Requiere bastante humedad y que su suelo tenga una buena capacidad de drenaje. Requiere un pH en el rango de 5.5 a 6.8. usualmente es cultivada en zonas tropicales o subtropicales, donde puede ser cosechada fácilmente en los jardines. Una temperatura estable de 25 a 30 °C es requerida durante la temporada de crecimiento para la mejor producción de flores y frutos. Crecen bien al lado de frijoles, estragón, y tomillo. Plantas aromáticas como lavanda, caléndula y ajeno ayudan a mantener los áfidos lejos de esta planta. Su crecimiento no es bueno cerca a papas, cebolla y ajo.

<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Solanum+melongena>



Información nutricional

Descripción General

Hierba anual, a veces perennizante, espinosa, pubescente, con pelos estrellados. Tallos erectos ramificados, espinosos o inermes, estrellado, pubescente

Fruto

El fruto, comestible, es una baya de 5 hasta 30 cm de longitud de forma cilíndrica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad, la más

común es la de color morado o negro al madurar, pero existen blanca, púrpura, negra, amarilla y roja o de colores mezclados, sobre todo blanco, negro, morado y verde. La pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, tiene cierto sabor amargo, presenta pequeñas semillas de color amarillo. Se encuentra todo el año al ser cultivado en época de bajas temperatura en invernadero.

En la piel del fruto se han identificado antocianinas (flavonoides), pigmentos que le confieren el color morado.

Propiedades nutritivas

Su valor energético y nutritivo es pequeño comparado con otros frutos, verduras y hortalizas. Contiene escasas vitaminas, hidratos de carbonos, proteínas y minerales, siendo el componente mayoritario en su peso el agua, en un 92% de su composición. El mineral más abundante es el potasio y en pequeñas cantidades fósforo, calcio, magnesio y hierro. Tiene vitaminas A, B1, B2, B3, C y folatos.

Es de medio contenido fibroso pero repartido más en piel y semillas. Su contenido calórico es casi inexistente.

También contiene serotonina y tiamina.

Cocina

Debe hacerse siempre cocinada nunca cruda, es ampliamente apreciada en diferentes culturas, en muchos lugares el plato típico contiene berenjena, por ejemplo en España, los catalanes tienen la Samfaina, la Escalivada ó el Espencat donde la berenjena se acompaña del pimiento, los italianos tienen la "Caponata", "la parmigiana"(uno de los platos más famoso con la Mousaka(griega), "gli scapici"(conserva en aceite típica del sur de Italia), los griegos tienen la Mousaka, los turcos tienen el Imam Bayildi y los árabes el Baba ganush.

Tiene un sabor agradable salteada o asada, pero no hervida. También se consume rellena, Si se va a preparar al vapor es recomendable hacer un "Dégorger" que consiste en cortarla en rodajas y provocar un fenómeno de ósmosis añadiendo sal. Así se intercambian líquidos de manera que los compuestos que le dan sabor amargo salen al exterior, pues el líquido huye de donde hay menos densidad hacia donde hay más, potenciándose además su sabor agradable que está determinado por sustancias no solubles.

Si se desea freirla, se recomienda sumergir los trozos de berenjena en agua con sal durante 24 horas. Dado que la textura de la pulpa es muy cavernosa —llena de aire y agua— si se fríe directamente actúa como una esponja absorbiendo gran cantidad de aceite, y con ello excesivas calorías. Pero después de introducida en esta solución salina, este efecto desaparece y la berenjena, saturada de agua, apenas absorbe aceite.

Medicinal

Ciertos flavonoides (pigmentos de la piel) de la berenjena tienen propiedades antioxidantes, por lo que se recomienda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer.

El fruto contiene asimismo estatinas que se emplean para el tratamiento de las dislipemias (problemas con las grasas) como la hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y otras. Ayuda a reducir el colesterol y a prevenir la arteriosclerosis. También reduce los niveles de glicemia, lo cual es beneficioso para los diabéticos.

La pasta del fruto machacado se utiliza como bálsamo aplicado a la piel quemada por el sol.

También calma los dolores reumáticos, tomando el agua de este fruto machacado en agua dejado en reposo 1 día completo, tomándola como agua de uso.

From:
<https://wiki.unloquer.org/> -

Permanent link:
https://wiki.unloquer.org/proyectos/jardin_delicias/biologicos/plantas/alimenticias/berenjena

Last update: **2015/10/22 21:21**

