



24
Kcal

calorías

por cada
100 g

4,4
g

hidratos
de carbono

93
g

agua

4
mg

azúcares

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA HORTALIZA DE ORIGEN ÁRABE



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

BERENJENA, UNA POCO RECONOCIDA JOYA GASTRONÓMICA

Existen diversas variedades de esta hortaliza como por ejemplo la globosa, una clase de berenjena que presenta una forma esférica, su piel es de color morado oscuro, brillante y su pulpa es verde. La variedad jaspeada, estas berenjenas son frutos redondos ovalados, de piel bicolor (blanca jaspeada de morado o verde) y su pulpa es prácticamente blanca. La variedad alargada, en este caso su piel presenta un tono morado oscuro, brillante y su pulpa es verde.

Como todas las hortalizas su contenido primordial es el agua (95%), con un aporte bajo de hidratos de carbono (8 gramos por 100 gramos), prácticamente insignificante de proteínas (1,2 gramos por 100 gramos) y muy bajo de grasas (0,2 gramos por 100 gramos), es decir, estamos ante un alimento que no aporta ni 30 calorías por cada 100 gramos de producto.

M

uy versátil a la hora de prepararlo en la cocina, con oferta sencilla pero también creativa y delicada, la berenjena es muchas veces una hortaliza

olvidada que debería estar más presente en cualquier hogar porque, además, es un alimento bajo en calorías, rico en potasio y en agua.

Las berenjenas se pueden preparar de infinitas formas: fritas, asadas, al horno, en crema, salteadas, endulzadas, en ensalada, rellenas con los más variados gustos, picadas en cuadraditos, en tiras, en ruedas. Rebozadas. Sirven como plato principal, como acompañante, como dip, como aperitivo... los recetarios recogen múltiples variedades para todos los gustos.

Esta hortaliza soporta bien el calor y es sensible al frío, por lo que la mejor época de cultivo es en verano. No obstante, debido a la producción en invernadero está disponible siempre en el mercado.

La calidad de cada pieza puede detectarse por su uniformidad, sin daños, firmeza, color de la piel y tamaño. Por lo general, las más sabrosas son las más tiernas y firmes, con la cáscara lisa y brillante, de aspecto saludable, de color morado oscuro y de mayor peso en proporción a su tamaño, algo que puede percibirse solo



cogiéndola con la mano. La piel no debe presentar manchas, arrugas ni zonas blandas. Para comprobar si está bien madura, puede presionarse ligeramente con los dedos sobre la piel y, si dejan huella, está madura.

Es un alimento que aguanta poco más de una semana en buen estado y abierta se oxida enseguida. Conviene refrigerarla hasta su consumo y mantenerla aislada del resto de verduras y frutas; dado que reacciona con el etileno produci-

do por la respiración de otros vegetales y se estropea antes.

Desde España, hasta Grecia, Turquía y los países árabes, pasando por Italia, hay varias recetas con berenjena famosas y es un alimento muy ligero siempre y cuando no se frían porque absorben como una esponja el aceite.

La historia de esta hortaliza suma curiosas anécdotas. Mientras en la Edad Media, era considerada afrodisíaca, y por ello, un manjar obligado para amantes, especialmente condimentada con jengibre, actualmente, en la isla de Bali, los hombres no se le acercan, creyendo que causa un efecto contrario.

Los primeros datos sobre esta hortaliza datan del año 2000 Antes de Cristo, en el sudeste asiático. Fue comercializado por vendedores árabes siglos más tarde en el norte de África y, desde este continente, entró en Europa en la Edad Media a través de la España musulmana, y muchos años después fue llevada a América por los españoles.

La ignorancia de los europeos a la hora de cocinarla, los llevó a unas mezclas nada digestivas ni sanas y la mala fama apartó su consumo. Hasta el siglo XIX no recuperaría su merecido lugar en los libros de recetas y solo en las cocinas meridionales italiana, griega o andaluza. Después, ha llegado a estar considerada como una auténtica joya gastronómica.

LA LEYENDA

MIL MANERAS DE COCINARLA PARA EL SULTÁN

Cuentan las historias orientales que la mujer que supiera preparar las berenjenas de mil maneras distintas sería la digna esposa de un sultán. Si solo tuviera cincuenta recetas se casaría con un emir y si tan solo las cocinara de diez formas conseguiría un marido pobre y sin prestigio. Se supone que la planta se plantó, existía en estado silvestre, por vez primera en Asia. La primera prueba documentada del cultivo de la berenjena está registrada en el año 59 a.C. en China, donde aún actualmente sigue siendo muy consumida. En China llaman al tomate 'berenjena extranjera', frente a la suya propia, que es berenjena a secas, algo que coincide con algunas áreas de Marruecos, donde se denomina 'berenjena francesa' al tomate.

Con muy bajo aporte calórico

Con respecto al aporte de minerales, el más abundante es el potasio, con 214 miligramos; seguido muy de lejos por el fósforo, con 21 gramos; calcio, con 11 gramos, y magnesio, con 12 gramos, todos ellos por una cantidad de 100 gramos de berenjena. Con respecto a las vitaminas solo podemos destacar su moderado aporte de carotenos 18 ug y de ácido fólico 18 ug por 100 gramos, ambos muy alejados de los que pueden contener por ejemplo las zanahorias. Finalmente, dentro de sus componentes es necesario recordar que presenta aminos (serotoninas y tiraminas) que pueden provocar reacciones alérgicas en algunas personas. En resumen, es una hortaliza con bajo aporte calórico y un contenido moderado de vitaminas y minerales.



ANA SANTIAGO