



El alimento de la temporada

Berenjenas, fuente de salud y bienestar

La palabra berenjena procede del término persa “badindjan”. Es una hortaliza que destaca por poseer interesantes cualidades diuréticas y antioxidantes, y es muy versátil al cocinarla: frita, a la parrilla, horneada, rellena....

Texto: Regina de Miguel.



una hortaliza perteneciente a la familia de las Solanáceas que se lleva cultivando desde hace más de 2.000 años. Su origen se sitúa en el lejano Oriente, en concreto en China, Birmania y Assam (región situada en el noroeste de la India), y fueron los comerciantes árabes quienes impulsaron su expansión a

La Mousaka de Grecia, la Caponata de Italia, la Ratatouille de Francia o la Samfaina de Cataluña. Todos estos platos de cocina tienen en común un ingrediente: la berenjena,

través de Europa durante la Edad Media. En el caso de nuestro país, los primeros documentos que se han encontrado sobre la existencia de la berenjena están fechados en el siglo XV.



¿Qué ejemplares escoger?

Esta baya de piel brillante, lisa y consistente se caracteriza por presentar una forma variable (puede ser oblonga, esférica u ovoide) y un color morado que puede ser más o menos intenso, aunque también existen berenjenas rojas, amarillas y blancas. A este respecto, es recomendable escoger aquellas cuyo tamaño no sea demasiado grande y cuya piel no tenga arrugas o manchas. Tampoco se aconsejan las que posean zonas blandas. Si al ejercer una leve presión con la yema de los dedos sobre la piel, y si éstos dejan huella, sabremos que el alimento ha alcanzado su punto de maduración. Es importante conocer, además, que deben consumirse enseguida y que al guardarlas en el frigorífico (siempre en una bolsa de plástico) habrá que mantenerlas retiradas de otras frutas y verduras porque tienen la capacidad de estropearse mucho antes como consecuencia del etileno que producen los vegetales.



Mil y una formas de degustarlas



A hora de cocinarlas, puede resultar difícil decantarse por una sola opción. Y es que las posibilidades parecen infinitas: las berenjenas se rellenan de pescado, verduras y carne y con ellas también se elaboran purés y cremas. Además es posible prepararlas a la brasa, al horno, gratinadas, guisadas o al vapor. Otra opción es consumirlas fritas, aunque conviene tener en cuenta que la gran cantidad de agua que contienen (92%) hace que éstas absorban una parte importante del aceite empleado. En este caso se aconseja que media hora antes de prepararlas se sumerjan en un recipiente con agua y sal. Cuando se hayan extraído se secarán con un paño seco o un papel absorbente. Para reducir el leve sabor amargo que tienen, se sugiere añadir jugo de limón o salar la pulpa durante unos minutos.

La berenjena es un alimento con un valor nutricional y energético sensiblemente inferior al de otras verduras y frutas. Baja en grasas y calorías, está formada en su mayoría por agua. La fibra se concentra en las semillas y la piel. En cuanto a los minerales, destaca su aporte en potasio que el organismo necesita para la actividad muscular y el funcionamiento del sistema nervioso. También contiene vitamina A, C, E y del complejo B. Al margen de estas propiedades, las berenjenas están indicadas para las personas que quieren perder peso y se recomiendan además para reducir el nivel de colesterol y estimular el correcto funcionamiento de la bilis y el hígado. A esta lista hay que sumar las personas que padecen diabetes (ayudan a reducir los niveles de glicemia) y digestiones pesadas al producir un efecto "desengrasante". La berenjena presenta unos pigmentos en la piel que poseen propiedades antioxidantes y que ayudan en la prevención del cáncer y enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

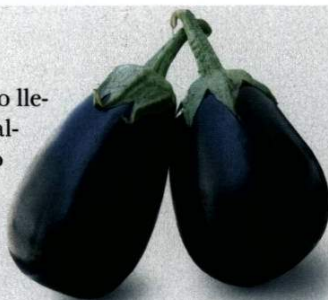
Propiedades

Su composición revela que se trata de un alimento con un valor nutricional y energético sensiblemente inferior al de otras verduras y frutas. Baja en grasas y calorías, está formada en su mayoría por agua. La fibra se concentra en las semillas y la piel. En cuanto a los minerales, destaca su aporte en potasio que el organismo necesita para la actividad muscular y el funcionamiento del sistema nervioso. También contiene vitamina A, C, E y del complejo B. Al margen de estas propiedades, las berenjenas están indicadas para las personas que quieren perder peso y se recomiendan además para reducir el nivel de colesterol y estimular el correcto funcionamiento de la bilis y el hígado. A esta lista hay que sumar las personas que padecen diabetes (ayudan a reducir los niveles de glicemia) y digestiones pesadas al producir un efecto "desengrasante". La berenjena presenta unos pigmentos en la piel que poseen propiedades antioxidantes y que ayudan en la prevención del cáncer y enfermedades degenerativas y cardiovasculares.



¿Sabías qué....?

- La planta de la berenjena cuando llegó a Europa se utilizó principalmente como elemento decorativo y no alimento al existir la creencia de que su consumo estaba ligado a la locura y la epilepsia. Esta fama vino precedida por los problemas digestivos que causaba su consumo, quizá por emplear especies que no se podían comer o por no saber como cocinarla correctamente.
- En caldos o infusiones, es buena para combatir el insomnio.
- En cosmética, existen mascarillas que emplean berenjena
- Antiguamente, las mujeres aristócratas chinas recurrían a la cáscara de esta hortaliza para elaborar un tinte que empleaban para pintarse los dientes y resaltar su belleza.
- En Calatrava (Ciudad Real) existe una variedad de berenjena con Denominación de Origen.



Rollitos de berenjena rellenos

Raciones: 8 Calorías: 100

Preparación: 20 min.

Cocción: 25 min.

Dificultad: BAJA

- 8 lonchas de jamón york
- 50 g de queso cremoso
- 2 berenjenas grande
- 60 g de queso parmesano
- orégano
- sal en escamas
- pimienta
- 4 lonchas de queso para fundir

Para la salsa

- 3 tomates de rama
- albahaca fresca
- aceite de oliva virgen
- azúcar
- sal

1. PREPARAR LA SALSA

Escaldar los tomates, pelarlos y quitarles las pepitas, cortarlos en dados pequeños y saltearlos en aceite de oliva. Añadirles un poco de albahaca fresca y un poco de azúcar. Sazonar y reservar hasta utilizar.

2. LAMINAR LA BERENJENA

Precalentar el horno a 180°. Cortar las berenjenas a lo largo, con un grosor de medio cm. Salarlas y dejar que eliminen el exceso de agua durante 5 minutos sobre papel absorbente.

Preparar la salsa de tomate y reservar. Salar las berenjenas y dejar que eliminen el exceso de agua durante 5 minutos sobre papel absorbente.

3. HACER LOS ROLLITOS

Freír la berenjena con muy poco aceite en una sartén hasta dorarlas ligeramente. Mezclar el parmesano y el queso cremoso. Añadir el orégano. Trabajar hasta conseguir una masa homogénea. Enrollar las berenjenas fritas con una cucharada de la mezcla de quesos y una loncha de jamón York en el centro.

4. MONTAR EL PLATO

A la hora de servir, disponer un lecho de compota de tomate y encima colocar de 2 a 3 rollitos de berenjena por persona. Colocar media loncha de queso para fundir encima y espolvorear con un poco de sal en escama y pimienta. Darle un golpe de horno para fundir el queso.