



# La berenjena

La berenjena pertenece a la familia de las solanáceas. Se considera originaria de la India y su introducción a Europa se produce en la Edad Media por España a través de los comerciantes árabes.

## PROPIEDADES / SALUD

La berenjena no destaca por su valor energético ni nutritivo, tiene un escaso contenido proteico, hidrocarbonado y mineral. El agua es el elemento mayoritario de su peso.

En relación con la salud:

- ✓ Dado su escaso valor energético puede formar parte de cualquier dieta de control de peso.
- ✓ Elaborada de forma sencilla es fácil de digerir y es aconsejable para quienes padecen trastornos digestivos.
- ✓ Recientes estudios ratifican su prevención de enfermedades, tales como infecciones, colesterol, enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer.
- ✓ En personas susceptibles puede provocar cefaleas.

## VARIEDADES / TEMPORADA

Se conocen tres subespecies de la berenjena:

- Esculentum. A la que pertenece la mayoría de variedades
- Insanum. Con un gran número reducido de especies cultivadas
- Ovigerum. Sólo tiene interés ornamental.

La clasificación de la berenjena es en función de su forma:

- Jaspeada, con frutos redondos ovalados, de piel blanca jaspeada de morado o verde y pulpa casi blanca
- Globosa, de forma esférica, piel de color morado oscuro brillante y pulpa verde
- Alargada, son alargadas, de piel morada oscura brillante y pulpa verde
- Esférica, fruto redondo, color morado oscuro brillante y uniforme y pulpa verde con vacíos.

## FORMA DE COCINAR

La forma más usual en nuestro país de prepararla es como guarnición para carnes, pescados, huevos o como ingredientes en cremas de verduras.

Otra forma de cocinarla es rellena de carne, de pescado o de verduras, cubiertas de bechamel, espolvoreadas con queso y gratinadas.



C/ Major nº 196  
25180 ALCARRÀS (Lleida)  
Telf/Fax. 973 79 13 91  
[www.recapte.com](http://www.recapte.com)