



La hortaliza del mes

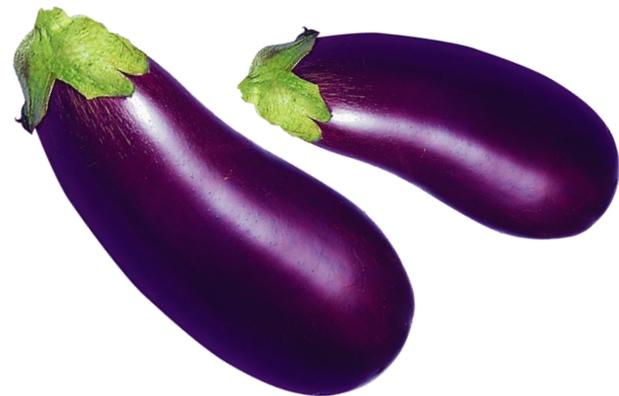
Berenjena

PARTES COMESTIBLES:

Fruto

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

- Aunque su componente mayoritario en peso es el agua, es una hortaliza rica en fósforo y potasio seguidos del calcio y magnesio y, en menores cantidades, hierro. Los minerales en nuestra dieta nos ayudan a mantener los huesos, el corazón y el cerebro sanos.
- Contiene vitamina B6, folatos y en cantidades menos apreciables tiamina y riboflavina. Sin embargo, el aporte más significativo es el de la vitamina C (una ración de berenjenas aporta el 23% de las IR/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada).
- Es importante consumirla con la piel ya que ésta contiene una antocianina con acción antioxidante, la nasunina, que protege frente a la oxidación.
- Además, algunos flavonoides presentes en la berenjena ayudan a controlar los niveles de colesterol.



La hortaliza del mes

Berenjena



¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- Esta hortaliza es una baya de 5 hasta 30 centímetros de longitud que se consume cocida.
- Podemos prepararla asada, al vapor, frita o hervida.
- Para su elaboración, es importante recordar que no hace falta pelarla. Además, la piel tiene propiedades muy beneficiosas para nuestra salud.
- La podemos preparar cortándola en cubitos, en tiras largas, en rodajas, etc...
- Las variedades negras y moradas, sobre todo si están muy maduras, pueden resultar amargas. Los ácidos fenólicos responsables del sabor amargo se eliminan casi del todo con la cocción; sin embargo podemos espolvorear las rodajas o tiras de berenjena con sal gruesa y dejarlas reposar durante 30 minutos. Finalmente, las aclaramos con agua corriente, las secamos y podemos continuar con la preparación de nuestras recetas.

