

## La berejena sus antioxidantes naturales

FUENTE Los estudios demuestran que los consumidores son reacios a comer este vegetal, aunque no explican si ocurre porque es desconocido, porque su preparación es compleja o porque su sabor les resulta desagradable.

Lamentablemente, ha aparecido como elemento clave de dietas de adelgazamiento (zumos de berenjenas como desayuno) nocivas e insanas porque son hipocalóricas y están desequilibradas. Lo recomendable es consumirla cocinada como elemento de la dieta equilibrada.

Es una verdura (*Solanum melongena*) de la familia de las solanáceas, originaria de la India y muy sana, pues ayuda a hidratar el organismo y prevenir el envejecimiento. Tiene un sabor suave y, aunque la más conocida en nuestro país es la variedad alargada y de piel color violeta, existen muchas otras con propiedades similares: redonda, alargada, común, blanca o tailandesa.

En su composición química destaca el elevado porcentaje de agua y su bajo contenido en grasas, hidratos de carbono y proteínas. También contiene, aunque en baja proporción, vitaminas (del grupo B, C, etc.), ácido clorogénico (un buen antioxidante), fibra en la piel y las semillas (con propiedades laxantes) y minerales (potasio, hierro, calcio, magnesio y fósforo).

Se le atribuyen muchas propiedades saludables, aunque debo señalar que no son mágicas y que estar sano implica una dieta adecuada y una vida activa:

- ayuda a prevenir y reducir la anemia
- es relajante
- reduce el dolor intestinal y los cólicos
- estimula la actividad de los órganos (hígado, páncreas, etc.)
- es diurética
- es beneficiosa en casos de gota y artritis
- es sana para diabéticos
- es buena como emplasto para las quemaduras solares si se machaca en fresco y se aplica directamente.

También presenta algún inconveniente, pues pueden provocar dolor de cabeza en personas sensibles por su contenido en aminos similares a la tiramina y serotonina. Además, su sabor amargo hace que sea rechazada por muchos consumidores. No recomiendo consumirla en crudo porque contiene alcaloides.

Su cultivo en invernadero permite adquirirla en el mercado durante casi todo el año. Elígela bien porque el punto adecuado de madurez es fundamental para que su consumo sea agradable. La piel debe ser lisa, brillante de color uniforme y sin arrugas. Presiónala con el dedo y, si queda la huella, es que está madura; si no queda marca, aún no está en el momento óptimo de su consumo.

Se debe conservar en la nevera aislada de otras verduras para evitar que se estropee y recomiendo que las consumas en 10 días como máximo.

No las congeles frescas, solo si están asadas o cocidas, para evitar que se oxiden y puedan mantener sus propiedades nutricionales.

Puedes prepararlas asadas, cocidas, rellenas, fritas, etc. o como acompañamiento de carne, pescado y pasta. Para eliminar el sabor amargo de la hortaliza puedes:

- cortarla en rodajas y echarle sal o ponerla a remojo en agua con sal unos 30 minutos. Después la aclaras y la secas bien antes de cocinarla para preparar platos salados como el pisto, la berenjena rellena o un puré.
- meterla en leche unos minutos y secarla suavemente si las vas a usar para preparar un flan o un pastel de berenjenas.

Es recomendable comerla con la piel, pues los flavonoides que ésta contiene son buenos antioxidantes. Además, es útil como descongestivo tras una comida copiosa rica en grasas, porque ayuda a su expulsión a nivel intestinal sin que pasen a la sangre.

En sentido contrario, recomiendo no freírla porque se llena de aceite, y tampoco hacer la "dieta de la berenjena" basada

en un desequilibrio nutricional completo a base de consumir pocas calorías y usar esta hortaliza en crudo como diurético potente. ¡Si quieres adelgazar consulta con un nutricionista!