

Warzywo miesiąca

Bakłażan



Bakłażan, psianka podłużna (*Solanum melongena*) - gatunek rośliny z rodziny psiankowatych, znanej tradycyjnie pod nazwą bakłażan lub oberżyna, a nazywaną również "gruszką miłości". Pochodzi z Afryki, Egiptu, Arabii Saudyjskiej i Indii. W Polsce uprawiany tylko przy sprzyjających warunkach klimatycznych, w innych krajach europejskich bakłażana uprawia się w szklarniach.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: potas, wapń, magnez, argininę, nasuninę, kwas chlorogenowy

Działanie: skórka bakłażana zawiera nasuninę- antocyjan o silnych właściwościach antyoksydacyjnych, a więc mających działanie antyrakowe. Ze względu na zawartość kwasu chlorogenowego, który zmniejsza wchłanianie cukrów, bakłażany sprzyjają odchudzaniu. Arginina z kolei przyspiesza gojenie się ran.

Uwaga! Bakłażany są ciężkostrawne, więc powinny na nie uważać osoby mające problemy z trawieniem.

Inne warzywa i owoce sezonowe

aronia, maliny, śliwki, porzeczki, morele, jeżyny, arbuzy, jagody, borówka amerykańska, dynia, młode ziemniaki, kapusta, włoszczyzna, pasternak, kalarepa, fasolka szparagowa, cukinia, brokuł, kalafior, ogórek, botwinka, mangold, natka pietruszki, koper włoski, kukurydza, papryka, cebula dymka, szczypior, rzodkiewki, buraki, jarmuż, rukola, jabłka, gruszki.

Sugestia przepisu

Wegańskie rollmopsy

Składniki

- 1 bakłażan
- 1 korniszon

Marynata:

- 2 łyżki soku cytrynowego
- skórka starta z połowy cytryny
- 3 łyżki sosu sojowego lub sosu tamari
- 4 łyżki łagodnej musztardy
- 1 kiść świeżego koperku
- 100 ml oleju, np. słonecznikowego lub oliwy z oliwek
- 50 ml wody
- 1/2 łyżki substancji słodzącej, np. syropu z agawy, wedle życzenia.



Przygotowanie

1. Bakłażan dokładnie umyć i pokroić wzdłuż na wąskie paski. Następnie pociąć te paski na kolejne, trzy długie paski.
2. Lekko posolić wodę w dużym garnku i doprowadzić do wrzenia. Dodać paski bakłażana i gotować pod przykryciem przez około pięć minut.
3. Następnie usunąć paski i spłukać je odrobiną zimnej wody.
4. Do przygotowania marynaty zmieszać wszystkie składniki razem. W razie potrzeby doprawić środkiem słodzącym.
5. Ogórek pokroić na małe kostki. Teraz umieść kawałek ogórka na dnie każdego paska bakłażana i zawiń paski. Ułóż gotowe wegańskie rollmopsy w misce lub w innym naczyniu. Zalej marynatą i włóż do lodówki na noc.