

Berenjena



Es una planta solanácea que requiere de calor y mucha luz, necesita espacio sobre todo para sus raíces horizontales, es exigente en cuanto a agua y nutrientes. Se pueden cultivar en maceta.

Dependiendo del clima la trasplantaremos entre abril y junio. Se sembrará protegida desde enero a mayo.

Se asocia bien con ajo, cebolla, col, espinacas, judías, patata, puerro, rábanos y zanahorias.

Tiene un alto contenido en potasio. Contiene hierro, magnesio, fósforo, calcio, folatos. Vitaminas A, B1, B2, B3, C.

Usos terapéuticos

Sirve para eliminar toxinas, posee propiedades laxantes, ayuda a paliar edemas, a controlar la tensión arterial, su consumo rebaja los niveles de glucosa en sangre y de colesterol. Tiene una acción preventiva del cáncer de estómago y la osteoporosis.

Para quemaduras la machacaremos y aplicaremos sobre las mismas

Para combatir el colesterol las cortaremos en trocitos y los dejaremos en remojo un día a oscuras, lo colaremos e ingeriremos medio litro de esta agua al día. Este mismo preparado tomado en la misma proporción durante 7 días ayuda a perder peso y grasa abdominal. Para el reuma: pelaremos varias berenjenas las freiremos en abundante aceite a fuego lento durante dos horas evitando se quemé el aceite. Cuando enfríe lo colamos y guardaremos en tarro de vidrio hermético. Lo aplicaremos en la zona.

Recetas sencillas

No debemos consumirla cruda pues contiene una toxina y puede ser irritante para el estómago.

Paté de berenjena (Receta de Lola de Huertos Ecológicos Alcorcón)

Usaremos una berenjena grande o dos medianas. Las lavaremos y retiraremos los finales. Las metemos en el horno 40 minutos a 180°. Las sacamos y dejamos enfriar. El jugo que haya soltado lo pondremos en el vaso de la batidora. Ya frías las pelamos y troceamos añadiéndolas al recipiente donde lo batiremos: medida cucharilla de café una de cominos, una de sal, el zumo de medio limón colado, dos cucharillas de postre de tahini (lo podemos comprar o hacer en casa) un chorrito de aceite de girasol. Lo batiremos hasta que se haga una pasta. Lo ponemos en el recipiente donde lo vayamos a servir, añadimos un poco de aceite de oliva y lo meteremos en la nevera.

Pastel de berenjenas

Pelamos las berenjenas. Las cortamos a rodajas y salamos. Podemos enharinar y freír o poner en el horno para que se ablanden un poco. Las escurrimos de aceite y en una bandeja de horno pondremos una capa de berenjenas, encima salsa de tomate o rodajas de tomate crudo, otra capa de berenjenas otra de tomate y acabaremos con una capa de queso de fundir. Lo meteremos al horno y retiraremos cuando esté el queso fundido y tras comprobar textura pinchando las capas. Se pueden usar carnes picadas, taquitos jamón, beicon que iremos añadiendo como otras capas.

Con miel

Freír o asar en el horno las berenjenas cortadas a rodajas sin piel. Añadir unas cucharadas de miel y servir.

Rellenas

Cortaremos las berenjenas longitudinalmente conservando la piel. Vaciaremos de contenido cada parte. Podemos sofreír la carne que hemos retirado troceada y mezclar con otras verduras o carne. Añadiremos el sofrito a las partes que hemos vaciado y añadiremos bechamel y/o queso de fundir. Lo pondremos en el horno y lo retiraremos cuando esté dorado y tras comprobar textura relleno.

Berenjena a la parmesana

Cortaremos las berenjenas peladas en rodajas gruesas. Las haremos a la plancha a fuego lento dándoles la vuelta hasta que estén tiernas. Las retiramos del fuego y escurrimos de aceite, en recipientes individuales colocaremos una rodaja de berenjena colocamos encima una rodaja similar de mozzarella fresca, dos o tres rebanadas de tomate encima,, otra rodaja de berenjena y coronaremos con unas hojitas de albahaca.

Las metemos en el horno mejor tapadas y lo retiramos en unos dos o tres minutos. Para servir adornaremos con unos tomates cherrys cortados a la mitad y añadiremos unas gotas de vinagre balsámico.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

1-agosto-15