

Baklažán

Domovom baklažánu nie je Európa, ale juho-východná Ázia, hlavne Barma a India, kde sa pestuje od nepamäti. Do Európy sa dostal cez Španielsko v období maurských nájazdov. Fialovo čierny dužinatý plod dlhý 15 až 30 cm sa často využíva na varenie. Má žltozelenu sfarbenú dužinu s veľkým množstvom malých a jemných semien. Baklažán je blízkym príbuzným paradajky a papriky.

Baklažán je skvelým zdrojom draslíka, železa a nachádza sa v ňom aj určité množstvo proteínov. Obsahuje malé množstvo sodíka. Najväčšou výhodou je však vysoký obsah vlákniny, ďalej prítomnosť niacínu, rastlinných folátov, horčička, vitamínov B1, B2, B3, B6, K, provitamínu A, tiamínu, kyseliny pantoténovej, mangánu, fosforu a medi.



Baklažán sa neodporúča konzumovať surový, vždy by sa mal tepelne upraviť, keďže v surovom stave obsahuje prirodzené horké látky, ktoré je potrebné pred konzumáciou odstrániť. Pred varením baklažán dobre osolíme a necháme odstať, alebo ho vložíme do mlieka. Netreba ho zbavovať šupky, tá je zdrojom väčšiny dôležitých látok, ktoré baklažán ob-

sahuje. Plody môžeme vyprážať ako rezne, upravujeme ich s paradajkami a paprikou, plníme mäsovou plnkou, používame do nátierok a šalátov. Je neodmysliteľnou kulinárskou špecialitou v Španielsku, Nemecku, Taliansku ale najmä na Balkáne. Baklažán nesmie chýbať ani v gréckej musake či vo francúzskej národnej špecialite rattachouille.

Nakoniec jeden recept na „baklažán na sladkokyslo“

Suroviny: 2 veľké baklažány, 6 lyžíc olivového oleja, 4 roztláčené struky cesnaku, 1 cibuľa pokrúpaná na osminky, 4 veľké paradajky pokrúpané, 3 lyžice pokrúpanej mäty, 150 ml zeleninového vývaru, 4 lyžičky hnedého cukru, 2 lyžice červeného vinného octu, 1 lyžička čili, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

1. Baklažán pokrújame na kocky, vložíme do cedidla, posolíme a necháme 30 minút odstať. Potom ich opláchneme pod studenou tečúcou vodou a necháme dôkladne odkvapkať.
2. Vo veľkej panvici rozohrejeme olej a za stáleho miešania baklažán pražíme 1 – 2 minúty.
3. Pridáme cesnak s cibuľou a pražíme ďalšie 2 – 3 minúty.
4. Primiešame paradajky, mäta, vývar, prikryjeme a varíme 15 – 20 minút, alebo kým zelenina nie je mäkká.
5. Pridáme hnedý cukor, červený vinný ocot, čili, ochutíme soľou aj mletým čiernym korením a varíme 2 – 3 minúty.

