

Berenjena



Aubergine

Solanum melongena

Es el fruto de la planta de la berenjena, herbácea anual de la familia de las *solanáceas*. Su planta presenta un tallo erecto, velludo y ramificado, con una altura que varía entre 3 y 6 dm. La cara posterior de las hojas está cubierta por una capa de pelos parecidos a la lana. Las flores son grandes, de color violeta, con una anchura media de 5 cm, y tienen forma de estrella. Es una planta muy exigente en luminosidad, requiere de 10 a 12 horas de luz. Soporta bien las temperaturas elevadas siempre que haya una humedad adecuada, y es muy sensible al frío.

El fruto, comestible, es una baya de 5 hasta 30 cm de longitud, de forma esférica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad. La más común es la de color morado, pero existen: blanca, púrpura, negra, amarilla y roja, o de colores mezclados, sobre todo con blanco, morado y verde. La pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, tiene cierto sabor amargo, y presenta pequeñas semillas de color amarillo.

Aunque es originaria de la India (hace más de 1.200 años), su nombre procede del vocablo persa badindjan, que luego pasó al árabe al bādhiñjān. Fue introducida por los árabes en Europa a través de la Península Ibérica. La primera documentación sobre la berenjena en lengua castellana se encuentra en el Cancionero de Baena del siglo XV.

Estacionalidad

Sus semillas se siembran en invierno en invernaderos caldeados, y se trasplantan al suelo en primavera. Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de octubre a abril. A veces también en septiembre y mayo.

Porción comestible

85 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, potasio, vitamina C, vitamina B₆, folatos y flavonoides.

Valoración nutricional

Su valor energético y nutritivo es pequeño comparado con el de otras verduras y hortalizas, siendo el componente mayoritario en su peso el agua. Es de contenido fibroso medio, pero más localizado en piel y semillas. El mineral más abundante es el hierro seguido del potasio y en menores cantidades fósforo y magnesio. Tiene vitamina B₆, folatos y en cantidades menos apreciables tiamina y riboflavina. Los aportes de vitamina C son más significativos (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)

La piel de la berenjena contiene una antocianina, la nasunina, con acción antioxidante, que protege frente a la oxidación de los lípidos sanguíneos (implicados en la enfermedad cardiovascular). Además, ciertos estudios han indicado que algunos

flavonoides presentes en la berenjena pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol, mediante una modulación de su metabolismo y una mayor excreción del mismo.

Se ha detectado que la berenjena contiene cierta cantidad de un alcaloide tóxico llamado solanina, que aparece mucho más en las partes verdes de la planta y en los frutos poco maduros. Esta sustancia puede provocar migrañas y malestar estomacal. La solanina desaparece con el calor, de modo que una berenjena madura bien preparada y cocinada no supone el más mínimo riesgo. No obstante, hay otras aminas (serotoninas y tiraminas), que en algunas personas sensibles les puede provocar pequeñas reacciones alérgicas con dolores de cabeza.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (270 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	27	62	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,2	2,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,11	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,23	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4,4	10,1	375-413	288-316
Fibra (g)	1,2	2,8	>35	>25
Agua (g)	93	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	11	25,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,6	10	18
Yodo (μg)	2	4,6	140	110
Magnesio (mg)	12	27,5	350	330
Zinc (mg)	0,28	0,6	15	15
Sodio (mg)	2	4,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	214	491	3.500	3.500
Fósforo (mg)	21,4	49,1	700	700
Selenio (μg)	1	2,3	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	1,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,08	0,18	1,8	1,6
Folatos (μg)	18	41,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	6	13,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	6,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,03	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BERENJENA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. * Datos incompletos