



ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ Η ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΗ

Αύγουστος 2012

Οι μελιτζάνες αποτελούν πρόκληση για όσους ασχολούνται με τη μαγειρική, καθώς η σωστή τους διαχείριση μπορεί να δώσει εκπληκτικά αποτελέσματα!

Οι μελιτζάνες αποτελούν μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, ωφελώντας τον ανθρώπινο οργανισμό στην πρόληψη κατά της δυσκοιλιότητας.

Επίσης, έχουν υποχοληστερολαιμική δράση, λόγω της ταυτόχρονης παρουσίας φυτικών ινών, τερπενίων και ανθοκυανίνης.

Η μελιτζάνα είναι πλούσια σε μαγνήσιο θρεπ. ουσία με οφέλη για τη σύσπαση των μυών, αλλά και την εγκεφαλ. λειτουργία.

Μάλιστα η παρουσία βιταμινών συμπλέγματος Β, προσδίδουν στη μελιτζάνα ιδιαίτερη σημασία σχετικά με την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Οι μελιτζάνες περιέχουν πολύ νερό (93%), κάτι που τις κάνει απαραίτητη τροφή κατά τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού, ενώ ωφελεί και στην καλή ουροποιητική λειτουργία.

Μεγάλες ποσότητες καλλιεργούνται στην Κρήτη. Υπάρχει η «τσακώνικη μελιτζάνα» (προϊόν ΠΟΠ), η μελιτζάνα του Λαγκαδά, η μελιτζάνα της Σύρου, της Σαντορίνης κ.α.

ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Κοίμηση της Θεοτόκου	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ/ 100ΓΡ:
ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 15 ΚCAL
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ: 2,3 GR
ΚΑΛΙΟ: 210MG
ΜΑΓΝΗΣΙΟ: 11MG
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C: 4MG
ΠΗΓΗ: «ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ», Α. ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Η ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΚΑΤΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΙΑ. ΧΡΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ 1800 ΚΑΙ ΜΕΤΑ, ΜΕΧΡΙ ΤΟΤΕ ΑΠΟΤΕΛΟΥΣΕ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ !



Οι μελιτζάνες μπορούν να ψηθούν στα κάρβουνα ή στη θράκα, τυλιγμένες με αλουμινοχαρτό, μαζί με άλλα λαχανικά.

Δίνουν επίσης εκπληκτικά στην κατσαρόλα ή στο φούρνο μαζί με άλλα λαχανικά ('ιμάμ'). Συνοδεύουν θαυμάσια το κρέας στην κατσαρόλα μαζί με τομάτα. Για πιο γκουρμέ καταστάσεις υπάρχουν συνταγές για ζυμαρικά με μελιτζάνες. Επίσης, το γλυκο μελιτζανάκι (ιδιαίτερα το τσακώνικο), αποτελεί must (μην το παρακάνετε στην ποσότητα)



Η «τσακώνικη μελιτζάνα» λόγω εδαφολογικών και κλιματικών συνθηκών έχει ιδιαίτερη γλυκιά γεύση, ενώ οι παραγωγοί του Λεωνιδίου την καλλιεργούν με αυστηρές προδιαγραφές.