

## Η καλλιέργεια της Μελιτζάνας και τα μυστικά της.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η καταγωγή και ο τόπος εξημέρωσης της μελιτζάνας καλύπτονται με μυστήριο. Κάποιοι βοτανολόγοι πιστεύουν ότι κατάγεται από τη Βόρεια Αφρική και τη Μέση Ανατολή, Οι περισσότεροι όμως θεωρούν ότι έχει εξημερωθεί στην Ινδία χιλιάδες χρόνια πριν και κατόπιν στην Κίνα, ή σε κάποια περιοχή της νοτιοανατολικής Ασίας.

Η επίσημη ονομασία της μελιτζάνας είναι «Solanum Melongena». Εμφανίστηκε στις νότιες περιοχές της Ινδίας την 2η χιλιετία προ Χριστού. Οι Ινδοί την χρησιμοποιούσαν τότε στην διατροφή τους χωρίς όμως να την καλλιεργούν συστηματικά. Η πρώτη συστηματική της καλλιέργεια ξεκίνησε στην Κίνα τον 5ο π.χ. αιώνα .

Πέρασε αρκετός καιρός μέχρι να έρθει η μελιτζάνα στην Ευρώπη και πιο συγκεκριμένα στην Ιταλία. Αυτό έγινε τον 14ο αιώνα μ.Χ. όπου ξεκίνησε η καλλιέργεια της στην Γηραιά Ήπειρο για διακοσμητικούς μόνο σκοπούς. Ήταν η πικρή της γεύση που απέτρεπε τους Ευρωπαίους να την εντάξουν στο διαιτολόγιό τους. Περίπου τον 18ο αιώνα άρχισε η μελιτζάνα να χρησιμοποιείται στην Ευρώπη ως φαγητό και από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπημένα καλοκαιρινά λαχανικά. Στην διάδοση της συνέβαλε τα μέγιστα η δημιουργία ποικιλιών του φυτού που ο καρπός τους δεν είναι τόσο πικρός όσο αυτός του μακρινού προγόνου τους.



Η πρώτη χρήση της μελιτζάνας ήταν πιθανώς φαρμακευτική και όχι μαγειρική καθώς η σάρκα της έχει ακόμη και σήμερα μια πικρή επίγευση, παρά τους αιώνες εξημέρωσης. Με το που άρχισαν όμως οι προσπάθειες για λιγότερο πικρές ποικιλίες, δοκιμάστηκε στο μαγείρεμα και έγινε η βάση για μια πληθώρα συνταγών. Η μελιτζάνα άλλωστε είναι μια ευέλικτη πρώτη ύλη που μπορεί να ψηθεί, να φουρνιστεί, να τηγανιστεί, να σοταριστεί, να μαριναριστεί, να μαγειρευτεί, να γεμιστεί. Κάθε χώρα στην οποία ευδοκιμεί έχει τις αγαπημένες της συνταγές.



Φωτο: [giantsakiplants.gr](http://giantsakiplants.gr)

Η μελιτζάνα έγινε γνωστή στην Ελλάδα τον 11ο αιώνα μέσω των Αράβων. 6 αιώνες μετά η κατανάλωση της μελιτζάνας ήταν τόσο διαδεδομένη ώστε προκαλούσε την απορία πολλών Ευρωπαίων περιηγητών που δεν ήταν εξοικειωμένοι με τα φαγητά της Μεσογείου. Ωστόσο οι πιο αγαπητές σήμερα συνταγές- οι γεμιστές μελιτζάνες, το ιμάμ και ο μουσακάς προέρχονται είτε από την Οθωμανική κουζίνα ή έχουν αραβικές ρίζες.

Η μελιτζάνα είναι ετήσιο και καλοκαιρινό φυτό αφού χρειάζεται υψηλές θερμοκρασίες για να αναπτυχθεί. Μπορεί να φτάσει σε ύψος έως και ένα μέτρο ενώ τα λουλούδια της έχουν χρώμα βιολετί. Οι ρίζες της μπορούν να φτάσουν σε βάθος έως και ένα μέτρο. Οι καρποί του φυτού, που έχουν το ίδιο όνομα με αυτό, εξαρτώνται από την ποικιλία του. Υπάρχουν καρποί σε σχήμα κυλίνδρου, αυγού ή σφαίρας με το χρώμα τους να κυμαίνεται από το λευκό έως το σκούρο μωβ.

Στις μέρες μας έχουν αναπτυχθεί πολλές ποικιλίες και υβρίδια μελιτζάνας. Στην χώρα μας δύο από αυτές τις ποικιλίες είναι οι πιο γνωστές.

Πρώτη είναι η Τσακωνική μελιτζάνα. Καλλιεργείται κυρίως στο Λεωνίδιο, στην ανατολική Πελοπόννησο και ανήκει στα προϊόντα με Προστατευόμενη Ονομασία Προελεύσεως, μετά από απόφαση της Ευρωπαϊκής Ένωσης τον Μάρτιο του 1996. Ο καρπός της ποικιλίας αυτής είναι κυλινδρικός με μήκος που φτάνει έως τα 25 εκατοστά και διάμετρο έως τα 6 εκατοστά. Η εξωτερική επιφάνεια του καρπού είναι λεία και γυαλιστερή. Το χρώμα του είναι μωβ ενώ κατά μήκος του εμφανίζονται γραμμές με πιο ανοικτή απόχρωση. Έχει γλυκιά γεύση και εκτός από

την μαγειρική, η Τσακωνική μελιτζάνα χρησιμοποιείται και στην ζαχαροπλαστική. Το γλυκό μελιτζανάκι είναι ένα από τα πιο νόστιμα γλυκά κουταλιού που φτιάχνονται στην χώρα μας.

Το δεύτερο γνωστότερο είδος μελιτζάνας που καλλιεργείται στην Ελλάδα είναι η Λευκή μελιτζάνα της Σαντορίνης. Καλλιεργείται στην Θήρα και δίνει ένα καρπό σφαιροειδή χρώματος λευκού. Είναι πολύ νόστιμη, γλυκιά και έχει πολύ λίγους σπόρους στο κέντρο της. Επειδή απορροφά λίγο λάδι, τηγανιτή αποτελεί ένα θαυμάσιο μεζέ για ουζάκι το καλοκαίρι.

Η χώρα με την μεγαλύτερη παραγωγή μελιτζάνας στις μέρες μας είναι η Κίνα, με δεύτερη την Ινδία και τρίτη την Τουρκία. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση πρώτη χώρα παραγωγής μελιτζάνας είναι η Ιταλία και ακολουθούν η Ισπανία και η Ελλάδα στην δεύτερη και τρίτη θέση αντίστοιχα. Τα στοιχεία αυτά αναφέρονται στην συστηματική καλλιέργεια του φυτού. Ας δούμε όμως τι μπορούμε να κάνουμε εμείς στον κήπο μας.

### Καλλιέργεια

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει η μελιτζάνα είναι καλοκαιρινό φυτό. Τα νεαρά φυτά τα φυτεύουμε στον κήπο μας στις αρχές Μαΐου σε απόσταση περίπου 60 εκ. το ένα από το άλλο. Αν αγοράσουμε έτοιμες μελιτζάνες από φυτώριο, το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να μετρήσουμε τον χώρο που θα διαθέσουμε και να αγοράσουμε το ανάλογο πλήθος φυτών.

Το μυστικό στην καλλιέργεια της μελιτζάνας είναι η απαραίτητη ύπαρξη βασιλικών ανάμεσα στις μελιτζάνες. Για κάθε 4 - 5 φυτά μελιτζάνας πρέπει να έχουμε ένα φυτό βασιλικό που θα βοηθήσει στην γονιμοποίηση των φυτών της καλλιέργειας μας. Έτσι μαζί με τις μελιτζάνες αγοράστε και τους ανάλογους βασιλικούς. Θα σας χρησιμεύσουν άλλωστε και στην μαγειρική τόσο της μελιτζάνας όσο και άλλων φαγητών.

Αν δεν θέλουμε να αγοράσουμε έτοιμα φυτά θα πρέπει τον Μάρτιο να βάλουμε σπόρους μελιτζάνας σε πλαστικά ποτηράκια με χώμα, αφού προηγουμένως έχουμε ανοίξει μία τρύπα στον πάτο τους. Τα ποτηράκια αυτά τα τοποθετούμε σε μέρος που να μην τα πιάνει το κρύο και τα ποτίζουμε καθημερινά μέχρι τα φυτά που θα αναπτυχθούν σε αυτά να φτάσουν σε ύψος περίπου 10 εκατοστών.

Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο έχουμε φτάσει στον Μάιο και είμαστε έτοιμοι να φυτέψουμε τις μελιτζάνες μας. Αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι το μέρος του κήπου το οποίο θα αφιερώσουμε για την καλλιέργεια τους. Οι μελιτζάνες αγαπούν πολύ το φως. Βρείτε το μέρος του κήπου σας που έχει το περισσότερο φως και φυτέψτε τις μελιτζάνες σας ανοίγοντας μικρούς λάκκους σε απόσταση περίπου 60 εκ. ο ένας από τον άλλο. Τοποθετήστε μέσα τα φυτά σας και συμπληρώστε το κενό χώρο του λάκκου με χώμα. Μην ξεχάσετε να φυτέψετε και τους απαραίτητους βασιλικούς. Αν διαθέτετε κοπριά θα είναι καλό να εμπλουτίσετε το χώμα με αυτήν. Το μόνο που χρειάζονται πλέον οι μελιτζάνες είναι πότισμα. Πρέπει να έχετε στο νου σας ότι όσο περισσότερο νερό έχουν οι μελιτζάνες τόσο πιο γλυκούς καρπούς



θα δώσουν. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι τα φυτά μας είναι Νούφαρα και θα τα καλλιεργήσουμε σε λίμνη. Απλά πρέπει να ποτίζουμε τόσο ώστε το χώμα γύρω από το φυτό να είναι κανονικό δηλαδή ούτε πολύ υγρό, ούτε πολύ στεγνό.

Μαζεύουμε τους καρπούς τρυφερούς, όταν δηλαδή είναι σφικτοί ακόμα, και προσέχουμε μαζί με τον καρπό να κόψουμε και λίγο κοτσανάκι. Αυτό το κάνουμε για να διατηρηθούν οι μελιτζάνες μας περισσότερο διάστημα στο ψυγείο. Το πότε η περίοδος συγκομιδής πλησιάζει στο τέλος της θα το καταλάβουμε από το ότι το μέγεθος των καρπών του φυτού θα αρχίσει να μικραίνει σημαντικά.



Φωτο:giantsakiplants.gr

#### Ο καρπός

Όπως είπαμε οι καρποί της μελιτζάνας διαφέρουν στο σχήμα και στο χρώμα ανάλογα με την ποικιλία του φυτού. Όποια όμως και να είναι η εμφάνιση του καρπού, μέσα του θα βρούμε βιταμίνη Β3, βιταμίνη C, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο και κυρίως μια ουσία την nasunin. Η nasunin ανήκει στις ανθοκυανίνες και έχει υψηλή αντιοξειδωτική δράση.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση μελιτζάνας βοηθά στην σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, μειώνει την χοληστερόλη στο αίμα, βοηθά στην λειτουργία της καρδιάς, ασκεί διουρητική και καθαρτική δράση και τέλος διεγείρει τη λειτουργία του συκωτιού, του εντέρου και των νεφρών. Από τα φύλλα του φυτού φτιάχνονται καταπλάσματα για εγκαύματα και τα εξανθήματα. Τέλος να αναφέρουμε ότι τα κοτσάνια της μελιτζάνας χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μιας πούδρας που βοηθά στην θεραπεία των αιμορροΐδων.

**Πηγή:** [zoyridi.blogspot.gr](http://zoyridi.blogspot.gr)