**Баклажан - турецкий помидор**

Баклажан - растение, действительно уникальное. Сонники утверждают: «Если вам приснилось, что вы выращиваете баклажаны - вашим начинаниям будет сопутствовать удача»... Итак, баклажан – однолетнее (если он культурный) растение, принадлежащее к семейству пасленовых.

**Баклажан - это ягода**

На Балканском полуострове баклажан известен, как «турецкий помидор». А на наших рынках вам достаточно попросить килограмм «синеньких» - и вам дадут пакет с гладкокожими, фиолетовыми, блестящими баклажанами.

В Баку баклажаны называются «Демьянками», считается, что это название произошло от имени некоего человека по имени Демьян, который первым привез в Азербайджан диковинную ягоду.

Кстати, мало кто знает, что баклажан – это ягода! Но кем бы он ни был, он почитаем во всем мире.

А в целом человечеству эту ягоду подарила Восточная Индия, откуда баклажан проделал долгий путь: Азия - Египет - Испания - Америка и Европа. Говорят, в Турции один паша, впервые попробовав блюдо из баклажана, упал в обморок от восхищения.

Как попал баклажан в Россию установить трудно, точный маршрут до сих пор не известен. Да и важно ли это? Главное, что баклажан и вкусен, и полезен для здоровья.

Этот уроженец Юго-Восточной Азии нетороплив, капризен, чрезвычайно теплолюбив. И, как истинное дитя Востока, в неволе не размножается – если условия недостойные, баклажан сбрасывает цветы и завязи, отказываясь давать потомство.

А какого цвета и формы бывают баклажаны?

Помимо привычных для нас темно-фиолетовых сортов, есть баклажаны и абсолютно белые, и почти черные, и даже желтые и коричневые. Да и форма у них самая разная - от цилиндрической до грушевидной и шарообразной.

Особенно любят баклажан жители юга и востока Европы, а уж в странах Средиземноморья блюда из баклажана – одни из самых любимых.

Баклажаны не только вкусны, они еще и очень полезны. Они содержат в себе:

- всю полезную часть таблицы Менделеева, от кальция до цинка.

- балластные вещества (клетчатка, пектин и др.), выводящие холестерин, как не всякое лекарство. Поэтому баклажан – это отличное средство профилактики атеросклероза, ишемической болезни сердца, и других болезней, которые возникают от избытка холестерина. Еще клетчатка баклажана стимулирует деятельность кишечника, предупреждая развитие гнилостных процессов.

- много меди, способствующей кроветворению. Так что баклажан весьма полезен для людей с малокровием и беременных.

- много калия, который нормализует сердечную деятельность, водно-солевой обмен и способствует удержанию кислотно-щелочного равновесия в организме.

- пектиновые вещества, которые обладают бактерицидными свойствами.

Кроме того, в баклажанах содержится около 90 процентов воды и аскорбиновую кислоту, еще небольшое количество витаминов группы В, провитамина А.

Если баклажаны регулярно употреблять в пищу, они способствуют снижению давления, понижают уровень холестерина в крови у больных атеросклерозом.

В общем, эта ягода весьма полезна для сердца; благодаря содержащимся в ней солей калия, увеличивающих выведение жидкости из организма, она способствует снижению отеков. Так что баклажан еще и лечит.

**Как выбрать правильный баклажан?**

Только что сорванный плод баклажана гладкий, но не мягкий, без пятен, блестящий, но не скользкий. Если плодоножка коричневая, а кожа морщинистая и сухая, это говорят о том, что плод сорван давно. Хранятся эти « ягоды» в домашних условиях в сухом помещении плохо - сморщиваются. Их лучше всего хранить в полиэтиленовых открытых пакетах в прохладном месте.

Если перед готовкой баклажаны не вымочить, у них останется специфический горьковатый привкус. Этот привкус им придает вещество, называемое «соланин М». При большой концентрации оно ядовито. Но опасаться не стоит: в баклажанах этого вещества ничтожно мало, и от него легко избавиться - тем самым вымачиванием.

Баклажан нужно порезать, разложить на тарелке и посыпать солью; когда он даст сок - промыть холодной водой или отжать руками. Исчезнет горечь и в том случае, если баклажаны отварить в воде или запечь в духовке, а затем тоже слегка отжать. Но, в любом случае, лучше выбирать молодые плоды – в перезревших плодах соланина больше, и тогда может произойти как раздражение пищевода, так и неполадки в желудке.

**Что еще можно делать с баклажанами?**

Например, из них можно сделать из них косметическую маску, она окажет тонизирующее и питательное действие.

1 небольшой баклажан пропустите через мясорубку. После того, как выделится сок, добавьте 1 ч. ложку яблочного сока, хорошенько перемешайте. Нанесите маску на лицо и шею, подержите 15 минут и смойте прохладной водой, а после процедуры наложите на лицо питательный крем.

Можно обойтись и без мясорубки: нарезанные тонкими полосками овощи просто накладываются на лицо (за исключением области вокруг глаз), сверху прикрываются салфеткой или марлей. Через 10 минут полоски снимают и ополаскивают лицо молоком или минеральной водой. Это замечательная увлажняющая маска

Ну и несколько «баклажаньих» рецептов на заметку любой хозяйке.

Запеченный салат

Нам потребуется: 2 крупных баклажана, 2 болгарских перца (желательно красных), 2 побега зеленого лука, 1 зубчик чеснока. Для заправки: 0,5 ч ложки соли, 2 ч ложки яблочного уксуса, 2-3 ст. ложки растительного масла, щепотка черного молотого перца.

Перцы и баклажаны вымыть, не разрезать. Баклажаны нужно проколоть в нескольких местах, иначе при запекании они взорвутся.

Разогреть духовку до 200°С и положить запекаться овощи. Когда перцы перестанут держать форму и опадут – они готовы. Готовность баклажанов проверяется прокалыванием мякоти около плодоножки - вилка должна входить легко. Перцы пекутся прнимерно 10-12 минут, баклажаны 15-30 минут. Готовые овощи сложить в глубокую миску или кастрюлю, закрыть крышкой и дать остыть. В замкнутом пространстве кожица у овощей отмокает и очень легко снимется. Когда овощи остынут, очистить их от кожицы, у перцев удалить семена.

Баклажаны режутся небольшими кубиками, перцы - тоненькими полосками длиной 3-4см. Мелко порезать зеленый лук. Чеснок продавить через пресс. Баклажаны, перец, чеснок и лук сложить в салатницу, полить соусом, перемешать и оставить на 15-20 минут. Соус: в мисочку налить уксус, всыпать соль, перец и перемешивать до растворения соли. Добавить растительное масло и взбивать вилкой до получения однородной эмульсии.

Баклажаны «Вкуснятина»

Надо: 300 г чеснока, 10 шт. сладкого и 5 шт. горького перца, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 6% уксуса, 5 кг баклажанов.

Баклажаны порезать кружочками толщиной 0,5 см, посолить и оставить на 2 часа. После чего отжать и обжарить в растительном масле с двух сторон. Сложить жареные баклажаны в стерильные банки слоями, чередуя с кашицей и закрыть крышкой. Кашица готовится так: пропустить через мясорубку чеснок и перец, проварить 3-5 минут, влить масло. После закипания добавить уксус. Вскипит – выключить. Можно еще добавить зелень петрушки.

Очень вкусные сандвичи

Надо: 1 кг баклажанов, соль, майонез, сыр, зелень, чеснок.

Баклажаны почистить, вымочить, порезать кружочками и обжарить с двух сторон. Начинка: сыр и чеснок потереть на терке, порезать зелень и смешать сыр, зелень, чеснок, майонез и соль. Выложить баклажаны на блюдо, положить на каждый кружочек начинку и прикрыть сверху другим кружочком. Вегетарианская пицца

Тесто для пиццы: муку просеять, смешать с солью, собрать горкой и сделать в центре воронку, влить воду и оливковое масло. Вымесить до однородности, накрыть влажной салфеткой и оставить на 1-1.5 часа. Раскатать тесто толщиной примерно 5-7 мм. Оставить на 20 минут, чтобы тесто еще раз подошло. Этого теста хватит на 2 тонкие пиццы диаметром 20 см. Баклажаны нарезать кружками толщиной 5 мм. Каждый ломтик баклажана смазать растительным маслом, разогреть сковороду и до появления корочки обжарить баклажаны с двух сторон.

Смазать лепешки томатным соусом и выложить на них баклажаны, накладывая кружки один на другой, как черепицу. Перец промыть, срезать плодоножку и удалить семена. Нарезать кольцами и разложить поверх баклажанов. Обильно посыпьте пиццу тертым сыром и отправляйте противень с пиццей в нагретую до 180°С духовку примерно на 20 минут. Лучше взять сыр, который легко плавится. Соль можно добавлять, можно и нет: соленый вкус будет придадут соус и сыр.