Bakłażan bez tajemnic

Bakłażany, zwane też oberżynami, podobnie jak pomidory i awokado, przyjęło się określać mianem warzywa, choć w rzeczywistości są one owocami. Od dawna stosuje się je w kuchni europejskiej, a także jako składnik potraw bliskowschodnich i azjatyckich, popularnych dziś na całym świecie.

W sprzedaży

KIEDY Bakłażany są dostępne przez cały rok, ale najlepsze są latem.

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Jest wiele odmian bakłażanów o różnej wielkości, kształcie i zabarwieniu. Zawsze należy wybierać takie, które mają jędrną, błyszczącą, nienaruszoną skórkę i zdrową szypułkę. Nie można sprawdzić, czy bakłażan jest gorzki, ale wiadomo, że okazy długości 8–15 centymetrów są zazwyczaj mniej gorzkie niż większe. Najwięcej goryczy mają bakłażany przejrzałe, z miękkimi punktami na skórce.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Najlepiej zużyć bakłażan w dniu zakupu. Nigdy nie przechowujmy go w lodówce, gdyż bardzo szybko zmięknie i zrobi się gorzki.

PRZYGOTOWANIE Bakłażanów nie trzeba obierać przed gotowaniem, chyba że mają wyjątkowo grubą skórkę lub po prostu wolimy je obrane.

PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Do smażenia, pieczenia i grillowania bakłażanów potrzeba dużo tłuszczu. Warto wcześniej posolić plastry solą i odstawić, by wyciekł z nich sok, a następnie zetrzeć sól i osuszyć papierem kuchennym. Takie bakłażany słabiej wchłaniają olej. Do niektórych dań,

szczególnie bliskowschodnich, bakłażany piecze się lub gotuje w całości i uciera na purée. Aby przygotować prosty dodatek do dania głównego, należy pokroić je w poprzek na plastry o grubości nieco ponad 2 centymetry, posmarować każdy oliwą i umieścić nasmarowaną stroną na kratce grilla. Piec, aż plastry zrumienią się po obu stronach, obracając kilka razy i smarując oliwą. Tuż przed podaniem posypać solą, pieprzem i posiekaną natką pietruszki lub bazylią.

HISTORIA Bakłażany pochodzą z Indii i Birmy i tam były uprawiane, zanim sprowadzono je do południowo-wschodniej Azji, gdzie stały się niezwykle popularne. Starożytni Grecy i Rzymianie uważali, że jedzenie bakłażanów prowadzi do szaleństwa i między innymi dlatego długo nie były uprawiane w Europie. Dzisiejsza nazwa bakłażana pochodzi od hinduskiej nazwy „badidżan".

Inne propozycje

1) Plastry małego bakłażana posypać bułką tartą i piec w gorącym piekarniku, aż będą miękkie. Jest to doskonała przystawka, którą można posypać świeżą siekaną bazylią lub oregano.
2) Pieczone lub smażone bakłażany nabierają silnego mięsnego smaku. Przekroić bakłażan wzdłuż na połówki i nakłuć skórkę w kilku
miejscach. Ułożyć przecięciem w dół na patelni grillowej i smażyć, aż skórka przyrumieni się mocno. Włożyć do torby papierowej na kilka minut, by skórka odeszła od miąższu i by dało się ją łatwo usunąć. Posiekać miąższ lub utrzeć go na purée, skropić oliwą z oliwek oraz doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać jako dodatek do głównego dania.

Fot. Shutterstock