**Oberżyna odmiany – zapomniane, zdrowe warzywo**

**Bakłażany zostały sprowadzone do Europy z Indii. W Polsce bakłażana nazywa się także oberżyną. Uprawiany jest on podobnie do pomidora, czyli w szklarni oraz w tunelach. Najlepiej siać je w cyklu wiosenno-letnim. Oberżyna posiada dość duże wymagania termiczne. Należy posiać je w miejscach słonecznych, optymalna temperatura dla ich wzrostu wynosi ponad 20 stopni Celsjusza. Najlepszy okres dla wysiewu nasion to koniec stycznia, ich kiełkowanie odbywa się w około 2-4 tygodnie po ich wysianiu. Amatorska uprawa w gruncie wymaga wiele wysiłków oraz cierpliwości Oberżyna odmiany różnią się między sobą kształtem, kolorem oraz smakiem. W Polsce uprawia się przede wszystkim odmianę fioletową.**

Bakłażan stanowi bogate źródło błonnika, a co za tym idzie wspomaga trawienie tłuszczy. Bakłażan podobnie jak ogórek jest niskokaloryczny. W znacznej większości zbudowany jest z wody. Konsumując oberżynę zapewnimy sobie zapas potasu, wapnia oraz magnezu. Oberżyna to także bogate źródło wcześniej wspomnianego błonnika. Bakłażan zawiera także znikome ilości witaminy C, A oraz B. Bliskimi kuzynami bakłażana są pomidory oraz ziemniaki. Oberżyna polecana jest w przypadku kuracji antybiotykowej, ze względu na właściwości detoksykacyjne oberżyny. Bakłażan zmniejsza również ryzyko zachorowań na choroby nowotworowe.

Bakłażan pozytywnie wpływa na przemianę materii, zapobiega także chorobom układu krążenia oraz obniża poziom cholesterolu. Skórka bakłażana zawiera związki fenolowe, która poprawiają działanie organizmu. Chociaż bakłażany są ogólnie polecane, to radzi się je wyeliminować w kilku przypadkach, przede wszystkim nie są polecane dzieciom, kobietom w ciąży, osobom, które cierpią na reumatyzm oraz mającym problemy z nerkami i układem pokarmowym. Oberżyna w Polsce staje się coraz powszechniej uprawianym warzywem, choć wciąż nie doganiamy pod tym względem zagranicy i często opieramy się na imporcie. Z tego względu w zależności od kraju pochodzenia ceny bakłażanów na sklepowych półkach mogą być naprawdę różne.

[hortinet.pl](http://hortinet.pl)