

Daniela ANGHEL

VÂNĂȚA



Craiova

Februarie, 2026

Copyright © 2026, Autor
Tehnoredactare computerizată: Daniela ANGHEL
Corectura aparține autorului

Responsabilitatea pentru conținutul lucrării revine în exclusivitate autorului.
Studiu științific

Publicat: Februarie 2026
<http://www.edituraelse.ro/ped/ped.htm>

Vânăta



Vânăta

Vânătă



Clasificare științifică

Regn:	Plantae
Încrângătură:	Magnoliophyta
Clasă:	Magnoliopsida
Subclasă:	Asteridae
Ordin:	Solanales
Familie:	Solanaceae
Gen:	<i>Solanum</i>
Specie:	<i>S. melongena</i>

Nume binomial

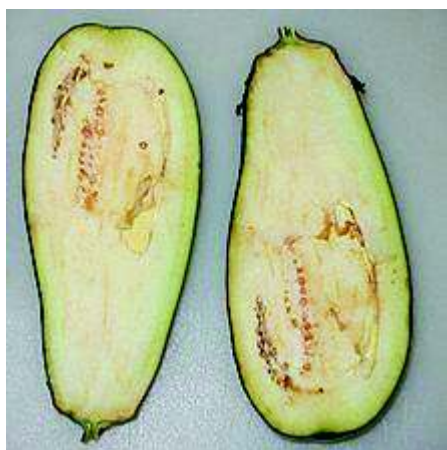
Solanum melongena
Linné

modifică

Vânătă (sau pătlăgea vânătă) (*Solanum melongena*) este o specie a genului *Solanum*, originară din India de sud și Sri Lanka. Este o plantă anuală, care are o înălțime de 0,4-1,5 m, de obicei spinoasă, cu frunze mari, lobate, lungi de 10-20 cm și late de 5-10 cm. Floarea este albă spre purpurie, cu o corolă cu cinci lobi și stamine galbene. Fructul este unul cărnos, cu un diametru de 3 cm la plantele sălbatice (și mult mai mari la cele cultivate), care conține numeroase semințemici și moi.

Cultivare

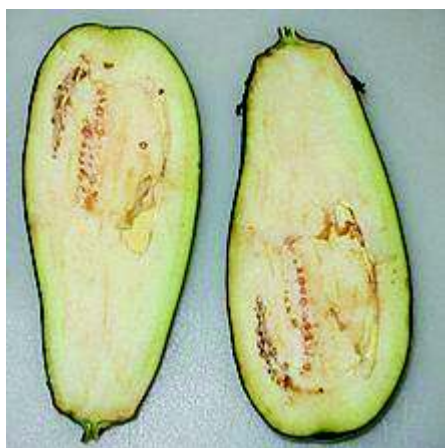
Este o plantă de cultură importantă, crescută pentru fructul ei alb sau violet. A fost cultivată în țările din Asia de sud și de est încă din preistorie, dar se pare că a fost cunoscută de către lumea occidentală acum nu mai mult de aproximativ 1500 de ani. Numeroasele denumiri arabe și nord-americane pentru ea, și lipsa de nume grecești și romane antice, arată că a fost transportată prin Marea Mediterană de către arabi la începutul Evului Mediu. Numele științific de *melongena* derivă de la o denumire arabă din secolul XVI pentru un fel de vânăță.



O vânăță mov care a fost tăiată în jumătate, evidențiindu-se interiorul. Pulpa care înconjoară semințele începe deja să se oxideze și să devină maronie la doar câteva minute după tăiere.

Plantele care sunt cultivate în Europa și America de Nord, astăzi sunt elongate, ovoidale, lungi de 12-25 cm și late de 6-9 cm, având coaja violet închis spre indigo. O mai mare varietate în ceea ce privește forma, mărimea și culoarea apare în India și în alte părți din Asia. Acolo, plantele cultivate seamănă foarte mult cu ouăle de găină din punct de vedere al mărimii și al culorii; culoarea poate varia de la alb, la galben, roșu, violet sau indigo. Unele dintre ele sunt colorate în degrade, de la alb la tulpină până la violet aprins sau indigo, chiar negre; de asemenea, există plante total albe. Vânăta chinezească are o formă de castravete mai îngust și puțin curbat. Numele de 'plantă ou' datează din anii 1700, când majoritatea europenilor cultivau plantele care erau albe-gălbui și semănau la formă și mărime cu un ou de gâscă.

Fructul crud nu are un gust prea plăcut, dar atunci când este gătit, devine fraged, obține o aromă complexă și o textură interesantă. Sărarea, iar apoi stoarcerea sa ajută la eliminarea aproape totală a gustului amar. Este folositoare pentru bucătărie datorită capacității sale de a absorbi o mare parte din grăsimile de gătit, făcând posibilă realizarea unor preparate savuroase. Pulpa fructului este fină; numeroasele semințe sunt moi și (ca și în cazul tomatei) sunt comestibile.



O vânăță mov care a fost tăiată în jumătate, evidențiindu-se interiorul. Pulpa care înconjoară semințele începe deja să se oxideze și să devină maronie la doar câteva minute după tăiere.

Etimologie

Aubergine este numele britanic atribuit acestui fruct. Denumirea provine din francezul *aubergine*, derivat din catalanul *albergínia*, de la arabul *البنجان* *al-bAdhinjAn*, din persanul *بندینجان* *Bâdinjân*, vânăta. Multe alte nume sunt folosite pentru această plantă, majoritatea derivate din sanscritul *vatinganah*, ceea ce a dus la apariția unor denumiri ale acesteia în diferite limbi: brinjal, badingan, melongena, melanzana, berenjena, albergínia, aubergine, brown-jolly și măr-nebun (interpretare greșită a italianului *melanzana* ca *mela insana*).

Beneficii

În afara conținutului foarte ridicat de apă (93%), vinetele conțin potasiu – mineral care ajută la stimularea inimii, magneziu – cunoscut pentru rolul său de combatere a stresului, calciu – pentru întărirea sistemului osos, vitamina A și C pentru sistemul imunitar. Specialiștii sunt de părere că delicioasele vinete reprezintă alimentul potrivit pentru zilele caniculare, datorită conținutului foarte mare de apă. În această perioadă, nutriționiștii

ne sfătuiesc să recurgem la consumul salatei de vinete, atât pentru potolirea foamei, cât și a setei. Legumele sunt bogate în fibre, dar foarte sărace în grăsimi. Aceste legume sunt indicate și în alimentația persoanelor care vor să țină cure de slăbire, datorită numărului mic de calorii (circa 20 de calorii la 100 g).

Printre alte beneficii ale consumului de vinete se numără:

- **Prevenirea bolilor cardiovasculare**

În testele efectuate pe animale s-a demonstrat că sucul de vânată scade nivelul colesterolului și relaxează pereții vaselor de sânge, îmbunătățind circulația sanguină.

- **Vinetele, pe locul doi în terapia anticancer**

Datorită conținutului bogat de acid clorogenic, vinetele au proprietăți anticancerigene, antimicrobiene, antiolesterol și antivirale. Studiile recente clasează vinetele pe locul doi, după varză, în terapia de prevenire a cancerului. În privința substanțelor amare din compoziția acestei legume, specialiștii semnalează efectele benefice asupra metabolismului și a sistemului imunitar.

- **Alungă insomnia și stările de nervozitate**

De aceea, specialiștii recomandă persoanelor nelinistite și agitate să includă în meniul lor cât mai multe preparate cu vinete.

16 lucruri inedite despre vinete :

1. Vinetele sunt originare din sudul Indiei și din Sri Lanka. Aici, aceasta leguma era considerată regina legumelor.
2. Vinetele fac parte din familia Solanacee, din care mai fac parte și roșiile, cartofii și ardeii iuți.
3. Ca și celelalte membre ale familiei Solanacee, vinetele sunt fructe.



4. Tutunul face si el parte din familia Solanaceee. Vinetele contin nicotina, insa intr-o proportie mai mica decat tutunul.

5. Multe persoane sunt alergice la vinete.

6. Daca suferi de artrita, este indicat sa nu mananci niciodata vinete.



7. Potrivit unor pergamente vechi din secolul V, femeile din China obisnuiau sa faca o vopsea din coaja vinetelor cu care se spalau pe dinti pana ce acestia capatau o nuanta gri.

8. O vanata contine 95% apa.

9. In Statele Unite si Canada, vinetele erau folosite pentru oranmentarea caselor si erau vopsite in alb.

10. In Marea Britanie si Franta, vinetele poarta numele de aubergine.

11. In Africa de Sud si in India, vinetele se numesc brinjal.

12. Italienii numesc vinetele melanzane, ceea ce in traducere libera ar insemna "mere nebune".

13. Vinetele sarate reduc absorbtia de ulei in timpul gatitului.

14. China este primul producator de vinete din lume

15. India, Egipt, Turcia si Japonia sunt alte tari mari producatoare de vinete.

16. Vanata este leguma cu cel mai mare continut de nicotina. Nu trebuie insa sa iti faci griji. Trebuie sa consumi cel putin 9 kilograme de vinete pentru a atinge nivelul de nicotina continut de o tigara .



Vânăta albă

Vânăta albă a fost obținută chiar în România, de un expert al Institutului de Cercetare-Dezvoltare Vidra. Dr. Mihai Tudor este cel care, după ani de ameliorări și hibridări, a reușit să transforme o vânăta obișnuită într-una care, la coacere, are culoare albă ca laptele.

Mai mult, pulpa vinetei albe este mai densă decât cea a vinetei tradiționale. În ciuda acestui amănunt, cumpărătorii români se feresc de aceste vinete noi, deși ele sunt excelente pentru consum și schimbă un pic aspectul farfuriei.

Metoda de Insamantare (sadire) - Prin rasad

Mediu insamantare - cultivarea în solarii încălzite și neîncălzite cât și în câmp

Temperatura germinare - 27-32 grade celsius

Ambalaj - Ambalaj 500 de semințe

Zile de maturitate - 55 zile

Forma fruct - Alungit

Perioada recoltare - Extra-timpuriu

Culoare - Alb

Greutate medie fruct - 220-240 gr





<http://ro.wikipedia.org/wiki/V%C3%A2n%C4%83t%C4%83>

<http://www.doctorulzilei.ro/vanata-previne-cancerul-si-bolile-de-inima-iata-si-alte-beneficii-uimitoare-pe-care-le-aduce-consumul-de-vinete/>

<http://gradina.acasa.ro/legume-114/16-lucruri-inedite-despre-vinete-13526.html>

<http://www.napocanews.ro/2013/07/legume-ciudate-vanata-alba-si-rosia-neagra-video.html>

<https://www.google.ro/search?q=vanata+alba&sa=X&biw=1366&bih=643&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ei=rKRYVfCmOe3B7Aa4-4LgDg&ved=0CB4QsAQ&dpr=1>