



La melanzana, la “mela dei folli”

Di Natasha Russo, dietista diplomata, 6514 Sementina

Il nome melanzana, altrimenti chiamata mela insana o malum insanum, era ritenuta una pianta che rende insani o folli. Il suo nome scientifico è *Solanum Melongena*, appartiene alla famiglia delle Solanaceae, ed è originaria dell'India, dove cresceva spontanea già più di 4.000 anni fa. In Italia la melanzana cominciò a diffondersi intorno al 400 d.C. ad opera degli arabi. Per molto tempo quest'ortaggio non riscosse un particolare successo perché si riteneva fosse tossica, causando anche disturbi intestinali con meteorismo.

La melanzana è un ortaggio tipicamente estivo, infatti, al di sotto dei 12°, la pianta smette di crescere; **non può essere consumato cruda**, in quanto, oltre ad avere un gusto non proprio gradevole, contiene una sostanza tossica il cui nome è solanina.

Sul versante delle vitamine annoveriamo: vitamina A, quasi tutte le vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6), vitamina C, vitamina K, vitamina J e in quantità molto ridotta la vitamina E o tocoferolo.

Proprietà e Benefici

La melanzana, una volta acquistata, si può conservare in frigorifero per circa una settimana, possibilmente senza toglierle il picciolo che contribuisce a mantenere più a lungo la freschezza. Se sbollentate in acqua possono anche essere conservate nel congelatore a fette.

Prima di cucinarle, per togliere loro l'amaro e spurgarle, vanno tagliate a fette e poi ricoperte con sale grosso per almeno due ore.

La melanzana non presenta controindicazioni, solo in caso di ipertensione è bene averne un consumo moderato. Può essere cucinata in svariati modi, fritta con impanatura, al vapore, al forno, alla griglia, in pentola a pressione, può essere impiegata in sughi per la pasta, conservata sott'olio; il piatto forse più famoso in cui si utilizzano le melanzane è appunto "melanzane" alla parmigiana.

A causa del suo alto contenuto di potassio, l'assunzione di melanzana è consigliata nei mesi estivi dove l'alta sudorazione favorisce la perdita di sali minerali, potassio in particolare.

Proprietà Curative e Benefici della Melanzana

Grazie al suo alto contenuto di acqua, la melanzana è considerata innanzitutto depurativa dell'organismo, ed è quindi consigliata nei casi di gotta, arteriosclerosi e problemi di infiammazione alle vie urinarie; la buona presenza di potassio e di altri minerali le conferisce poi proprietà remineralizzanti e ricostituenti.

Le melanzane contengono inoltre alcune sostanze amare, presenti anche nelle foglie dei carciofi, che contribuiscono a stimolare la produzione di bile ed anche ad abbassare il tasso di colesterolo "cattivo" nel sangue. Essendo un ortaggio molto povero di calorie e ricco di fibre, la melanzana è spesso inserita nelle diete dimagranti.

Esplora anche proprietà lassative, anche se non molto marcate, ed è quindi utile in casi di stitichezza.

Una cosa di cui dobbiamo tener conto, se vogliamo "approfittare" delle proprietà e dei benefici della melanzana, è quella di non eccedere con i condimenti, in particolar modo l'olio, in quanto questo frutto tra le sue caratteristiche quella di assorbire in modo particolare i grassi.