
Le melanzane

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Sconosciuta agli antichi greci e ai romani, la melanzana fu introdotta in Sicilia intorno al 1300 ad opera degli arabi, i quali già da molti secoli apprezzavano le sue virtù alimentari. A partire dal 1440 questo ortaggio, si diffuse in tutta l'Europa (sembra per merito dei padri carmelitani), ma per molto tempo non riscosse grandi successi perché si pensava che potesse provocare disturbi neurologici. Attualmente in Italia si producono circa 3 milioni di quintali di melanzane; la Campania detiene in questo settore il primato con circa un terzo della produzione nazionale, mentre la provincia di Napoli è al primo posto. La melanzana appartiene alla famiglia delle Solanacee; è una pianta annuale con fusto eretto e ramificato alto fino a circa 60 cm con grandi foglie e fiori di colore viola. I frutti sono bacche dalla forma più o meno allungata o rotondeggiante e dal colore bruno violaceo, rossastro o bianco. Sono numerose le varietà: la Violetta di Napoli, dalla forma allungata e caratterizzata da un sapore forte; la Violetta di Firenze; la Tonda gigante di New York ecc.ecc. Per il suo sapore gradevolmente amarognolo, la melanzana si presta a tanti modi di utilizzazione. Si badi, però, che contiene un alcaloide tossico, la solanina, che è inattivata dal calore; pertanto, va consumata sempre cotta. Prima di acquistarla si consiglia di fare attenzione al picciolo che deve essere ben attaccato, di colore verde e senza parti secche; la buccia deve apparire priva di ammaccature o parti nere ammuffite; la superficie deve essere liscia e tesa e la polpa ben soda. Conservate in frigorifero, le melanzane si mantengono fresche per pochi giorni; è consigliabile non togliere i piccioli perché in questo modo manterranno più a lungo la loro freschezza. Alle melanzane sono attribuite diverse proprietà: ricche di acqua, stimolano l'attività dei reni, hanno un buon contenuto di calcio, fosforo, potassio e vitamine, regolarizzano l'attività del fegato, aumentano la produzione della bile, sono blandamente lassative, ipocaloriche e consigliate nelle diete per abbassare il colesterolo se non sono condite da grassi. Di recente la rivista on line BMC Biotechnology ha pubblicato uno studio effettuato da alcuni ricercatori di Verona che sono riusciti ad ottenere una varietà di melanzana priva di semi. In questo ortaggio i semi sono spesso duri, di gusto sgradevole e la loro assenza è una caratteristica molto apprezzata dai consumatori.