

---

## La melanzana

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La melanzana è l'ortaggio tipico della stagione estiva ed è caratterizzata da un colore vivace e da una polpa carnosa. Deve essere sempre consumata cotta perché cruda è tossica per la presenza di della solanina, alcaloide presente negli ortaggi che appartengono alla famiglia delle solanacee (patate, ecc.).

Originaria dell'India era conosciuta da tempi antichissimi dai cinesi e fu introdotta in Europa dagli arabi da circa 1500 anni. Il nome è di origine araba e significa "mela non sana" proprio perché cruda è velenosa.

La melanzana è ricca di sali minerali tra i quali è presente una discreta quantità di potassio. È anche ricca di fibre e molto povera di calorie.

C'è da notare che contiene sostanze amare simili a quelle che si trovano nelle foglie dei carciofi, sostanze che stimolano l'attività del fegato. Ha fama di far diminuire il colesterolo, di stimolare la diuresi e di essere anche leggermente lassativa. Alla melanzana sono attribuite proprietà depurative e disintossicanti e per questo è indicata nei casi di arteriosclerosi, epatite e stitichezza.

Secondo il test che indica la presenza di antiossidanti in una sostanza, ne contiene una buona quantità.

Studiosi dell'Associazione diabetica americana raccomandano il consumo delle melanzane ai pazienti affetti da diabete di tipo 2, cioè quando si ha una insulino-resistenza o deficit nella secrezione dell'insulina.

Si badi però che è molto importante il modo di cottura perché influisce in maniera determinante sugli effetti benefici di questo ortaggio.

In cosmesi si utilizza la polpa per preparare maschere nutrienti per la pelle.

In Italia la coltivazione delle melanzane si concentra soprattutto nelle regioni del centro e del sud: Puglia, Sicilia, Campania, Calabria, Lazio, Basilicata, Marche, Umbria, Toscana ed Emilia Romagna.

In Sicilia è diffusa la melanzana tonda nera, in Campania la lunga nera, nel centro Italia la tonda bianca sfumata di violetto più o meno intenso. Le melanzane di forma allungata e di colore scuro hanno in genere un gusto più intenso rispetto a quelle rotondeggianti.

Quando si acquistano bisogna dare la preferenza alle melanzane giovani, con pelle sottile perché al loro interno hanno semi più piccoli.