



La melanzana

Il nome “melanzana” significa “mela non sana”, perché questo ortaggio era ritenuto, in passato, non adatto per l'alimentazione. La melanzana contiene effettivamente una sostanza velenosa, la solanina, che però viene distrutta con la cottura e per tale motivo deve essere consumata sempre cotta. Originaria dell'India venne introdotta in Europa dagli arabi a partire dal 1400. È poverissima di calorie, circa 16 per 100 grammi, ma la sua polpa tende ad assorbire facilmente condimenti calorici come l'olio. Ricca di acqua, circa il 90 per cento, questo ortaggio stimola l'attività dei reni. È depurativa, blandamente lassativa, è benefica per il fegato perché contribuisce a stimolare la secrezione della bile, contribuisce anche a ridurre il colesterolo. È ricca di fibre benefiche per combattere la stipsi. Studiosi dell'American diabetes association raccomandano le melanzane ai pazienti affetti dal diabete di tipo 2 (che colpisce gli anziani e non è insulino-dipendente), perché questi ortaggi hanno sostanze antiglicemiche. Da diversi anni si stanno studiando le proprietà di una sostanza contenuta nella buccia violacea della melanzana denominata nasunin, che avrebbe straordinarie proprietà antiossidanti e anti-invecchiamento. ■