

# Proprietà nutritive e benefici della Melanzana

Da un punto di vista nutritivo, la presenza di pochissime calorie rende questo prodotto particolarmente indicato nelle diete ipocaloriche; la cosa importante è la tipologia di cottura, in quanto la consistenza spugnosa di questo delizioso frutto violaceo porta ad assorbire qualsiasi tipo di condimento (ad esempio l'olio).

Contiene inoltre una grande quantità di fibre che aiuta l'intestino nel suo funzionamento corretto e regolare; contiene inoltre molta acqua, il che favorisce la diuresi ed una corretta funzionalità del fegato - sembra che favorisca la produzione della bile. Esistono anche utilizzi nella medicina tradizionale, viste anche le sue origini; sembra che il prodotto abbia proprietà antinfiammatorie,

che si riscontrano anche nelle foglie della pianta stessa, che pare si utilizzino per curare appunto infiammazioni ed ascessi.

I valori nutrizionali vedono la presenza per lo più di acqua, pochi grammi di carboidrati, e fibre. A livello di sali minerali sono presenti per lo più potassio, fosforo, sodio e calcio. Sono anche una fonte di vitamine A, B e C.

## **Utilizzo della Melanzana in cucina**

Come detto in precedenza, esistono diversi tipi di melanzane: lunghe, globose, viola. In qualsiasi caso, per accertarsi che il frutto che andiamo ad acquistare sia fresco, controllare la consistenza dello stesso. La buccia deve essere tesa e non presentare ammaccature, e il picciolo deve essere secco ed ancora attaccato alla bacca. Si può conservare in frigo ma non

più di 4 o 5 giorni, altrimenti tende ad annerire all'interno e a diventare ancora più amara di quanto non lo sia normalmente.

È proprio il sapore amarognolo la caratteristica principale del frutto; per eliminare il problema prima della cottura e del consumo, è consigliabile tagliare la melanzana a fette spesse, coprirla di sale grosso, e lasciare che l'acqua in eccesso esca portando via con sé l'amaro che ne renderebbe poi la degustazione non troppo piacevole.

Una volta eseguita questa operazione, sono numerosi gli impieghi che se ne possono fare; in particolar modo è la cucina siciliana che ne fa largo uso, incoronando la Pasta alla Norma come regina dei primi piatti (si tratta di un piatto composto da pasta magari di grano duro,

condita con salsa di pomodoro, basilico, melanzane fritte a cubetti e spolverata con della ricotta salata). Ad ogni modo, la più famosa forse tra le ricette tipicamente italiana che contiene questo prelibato prodotto è la parmigiana, che ne celebra il perfetto connubio con il profumato pomodoro e la deliziosa mozzarella fiordilatte.

Nome scientifico: *Solanum melongena*.  
Famiglia: Solanaceae.

Terreno ideale: medio impasto, sciolto, drenante.

pH ideale: da 5,5 a 6,5.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante; letame maturo circa 6 kg al m<sup>2</sup>, stallatico pellettato 0,6 kg al m<sup>2</sup>; attenzione a non esagerare con pollina o concimi

particolarmente ricchi di azoto.

Quando trapiantare: da metà marzo, temperature minime di 10 °C.

Clima ideale: mite, con estati calde; non tollera temperature inferiori ai 10 °C o superiori ai 33 °C.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: 50 – 60 cm tra le piantine e circa 70/100 tra le file.

Sostegni: necessari; canne di bambù o sostegni simili dove si lega il fusto principale e all'occorrenza eventuali branche secondarie.

Mantenimento: sarchiature per eliminare le infestanti; teli ombreggianti se le temperature superano i 33 °C.

Potatura: consigliata, si tolgono i germogli ascellari.

Irrigazione: media; resiste bene alla siccità tuttavia, per una costante produzione, è necessario irrigare con costanza.

Rincalzatura: gradita se leggera, favorisce l'ossigenazione del terreno e sostiene maggiormente il fusto.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le malerbe e diminuisce l'evaporazione dell'acqua dal terreno.

Rotazione colturale: non coltivare melanzane dove l'anno prima sono state coltivate solanacee; l'anno seguente coltivare sulla stessa parcella di terra leguminose.

Consociazioni consigliate: fagioli, finocchi, insalate.

Consociazioni sconsigliate: prezzemolo, pomodoro.

Coltivazione in vaso: consigliata, buona produzione. (Articolo completo sulla coltivazione in vaso della melanzana)

Avversità principali: peronospora, fusarium.

Insetti e parassiti: afidi, dorifora, ragnetto rosso.

Quando raccogliere: dopo aver raggiunto buone dimensioni si riconosce la melanzana matura dalla buccia lucente, col passare del tempo la buccia diventa via via sempre più opaca e il frutto invecchia.

Conservazione: una settimana circa in frigorifero.

