

Ortaggio dal gusto irresistibile

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 17.05.2021 Брой: 5/2021



La melanzana (*Solanum melongena* L.) è una pianta coltivata arbustiva, un ortaggio spesso presente nell'orto e in tavola. Appartiene alla famiglia delle Solanacee (*Solanaceae*). È un parente stretto del pomodoro e della patata e ha origine in India e Sri Lanka. Alcuni la chiamano anche "pomodoro blu". La specie si presenta anche in forma selvatica, i cui frutti sono molto più piccoli di quelli coltivati nell'orto.

La melanzana è coltivata per i suoi grandi frutti penduli di colore blu scuro e viola fino al bianco. Esiste una grande diversità di varietà e forme. È ricca di minerali e vitamine e per valore nutritivo è paragonabile ai pomodori. Tra le colture orticole, le melanzane sono di particolare interesse per il loro gusto insolito. L'amarrezza

della polpa conferisce una nota piccante ai piatti preparati con questo prodotto vegetale. A molte persone piacciono i frutti blu per il loro alto contenuto di vitamine e microelementi.

La melanzana è ricca di nutrienti benefici che supportano vari aspetti della salute. Inoltre, se preparata in modo appropriato, può essere un cibo davvero irresistibilmente gustoso. In alcune parti del mondo, la melanzana è chiamata il "re degli ortaggi", sebbene tecnicamente parlando, la melanzana sia un frutto.

La coltivazione della melanzana risale a più di 1500 anni fa. In sanscrito, sono state trovate riferimenti letterari alla melanzana, risalenti al III secolo d.C. L'uso di diversi tipi di melanzana è documentato anche nella storia cinese nel periodo dal VII al IX secolo d.C. In un libro britannico relativo alla botanica, la melanzana appare nel XVI secolo. Successivamente, con lo sviluppo delle rotte commerciali, la melanzana entrò nella cucina di sempre più paesi.

Durante il Medioevo in Europa, la melanzana era considerata un ortaggio d'oltremare "esotico", che a quel tempo veniva raramente consumato. Fu solo nel XV e XVI secolo che Spagna e Grecia iniziarono a coltivare attivamente le melanzane, e presto questo ortaggio si diffuse in tutta Europa.

Oggi esistono decine, persino centinaia di diverse varietà e ibridi di melanzana, che differiscono per forma, colore, gusto e contenuto di determinati microelementi.

Le varietà più ampiamente coltivate in Europa e Nord America oggi sono frutti allungati a forma di uovo, lunghi 12–25 cm e larghi 6–9 cm, con buccia viola scuro. Una diversità molto maggiore di forme, dimensioni e colori è coltivata in India e altrove in Asia. Lì, sono diffuse varietà che assomigliano molto a un uovo di gallina per dimensioni e forma. I colori vanno dal bianco al giallo o verde, così come al rosso-violaceo e al viola scuro. Alcune varietà presentano una gradazione di colore dal bianco al peduncolo al rosa chiaro o al viola intenso o persino nero. Esistono anche tipi verdi o viola con strisce bianche. Le melanzane cinesi sono generalmente più sottili e allungate, come un "cetriolo" leggermente gonfio.

La melanzana è ricca di nutrienti che hanno un effetto benefico sulla salute umana. Contiene fibre utili, potassio, magnesio, vitamine C, K, B1, B6, ferro, manganese, rame, acido folico, folati e antiossidanti. La melanzana cruda è povera di grassi, proteine e carboidrati. Solo il manganese è presente in quantità maggiori e fornisce l'11% dell'assunzione giornaliera raccomandata. L'annerimento della sua polpa è il risultato dell'ossidazione dei polifenoli, con l'acido clorogenico che è il composto fenolico più comune nei frutti.

Cento grammi di melanzana contengono 25 calorie, 229 mg di potassio, 1 g di proteine, il 3% della dose giornaliera raccomandata di vitamina C, l'1% della dose giornaliera di ferro e un altro 5% della quantità desiderata di vitamina B6 per la giornata.

La melanzana è una ricca fonte di fitonutrienti, che hanno la capacità di potenziare le capacità cognitive e migliorare la salute generale del cervello. I fitonutrienti combattono i radicali liberi e riforniscono il cervello di sangue arricchito con più ossigeno, aiutando così i percorsi neurali a svilupparsi. Questo a sua volta migliora la memoria e il pensiero analitico. La melanzana contiene anche potassio, che è altrettanto importante per il corretto funzionamento del cervello. Contiene antocianina (un composto idrosolubile che rafforza il sistema nervoso centrale), **protegge la salute degli occhi e previene la formazione di cataratta**. Le fibre che contiene stimolano la secrezione dei succhi gastrici, il che aiuta l'organismo a digerire più facilmente il cibo e i nutrienti in esso contenuti.

Il consumo regolare di melanzana aiuta a prevenire l'osteoporosi, aumenta la forza ossea e aumenta anche la densità minerale. Il collagene nella melanzana supporta la formazione di tessuto connettivo e ossa. Il potassio nella melanzana è responsabile di un migliore assorbimento del calcio, che è anche molto importante per la salute delle ossa.

Grazie al loro alto contenuto di fibre e ai bassi livelli di carboidrati solubili, le melanzane sono un alimento ideale per combattere il diabete. Le loro proprietà le rendono utili come regolatori dell'attività del glucosio e dell'insulina nell'organismo. Quando i livelli di insulina sono stabili, si possono prevenire forti fluttuazioni della glicemia, insieme al lato potenzialmente pericoloso del diabete.

Insieme all'effetto benefico delle fibre, le melanzane aumentano la resistenza dell'organismo a varie malattie. Sono eccellenti fonti di antiossidanti, una delle migliori linee di difesa dell'organismo contro una vasta gamma di malattie. Contengono vitamina C, una parte importante del sistema immunitario, in quanto stimola la produzione e l'attività dei globuli bianchi. La melanzana contiene anche manganese, un antiossidante naturale e un minerale essenziale.

La melanzana è usata principalmente come alimento, ma è anche importante per la salute umana. Il consumo di questo ortaggio mantiene i livelli di colesterolo nell'organismo aumentando quello buono e riducendo quello cattivo. Bassi livelli di colesterolo cattivo riducono significativamente il rischio di infarti e aterosclerosi. La melanzana è anche efficace nel regolare la pressione sanguigna, il che allevia il sistema cardiovascolare. La pasta di frutta riscaldata da essa è usata per il trattamento delle articolazioni doloranti. Un decotto delle foglie

aiuta con ferite aperte ed emorragie. Impacchi delle foglie vengono applicati in caso di ustioni, ascessi, herpes, ecc. Si deve tenere presente che le foglie sono velenose e sono usate solo esternamente.

Nonostante la sua origine meridionale, la melanzana è resistente al freddo, il che facilita la sua coltivazione anche nelle condizioni del fresco clima europeo. Secondo i dati della FAO (2012), la produzione di melanzane è altamente concentrata, con il 90% della produzione mondiale concentrata in 5 paesi. Il più grande produttore è la Cina – 58%, seguita dall'India con il 25%, poi Iran, Egitto e Turchia. In tutto il mondo, 1.600.000 ettari sono piantati a melanzane. Nella top 10 dei paesi produttori di melanzane ci sono Cina – 28.800.000 t, India – 12.200.000 t, Iran – 1.300.000 t, Egitto – 1.193.854 t, Turchia – 799.285 t, Indonesia – 518.827 t, Iraq – 460.000 t, Giappone – 327.400 t, Spagna – 246.600 t e Italia – 217.690 t. In Bulgaria nello stesso anno, sono stati raccolti 2.237 decari con melanzane. La produzione ottenuta è stata di 7.830 tonnellate.

Oggi la melanzana è presente in molte cucine di tutto il mondo. Ecco perché ci sono moltissime ricette diverse per la sua preparazione. La sua buccia è ricca di molti nutrienti, quindi non trascuratela. Le melanzane fritte hanno un gusto eccellente, ma assorbono più grasso. Per questo motivo, l'opzione migliore per il consumo è la melanzana al forno o stufata.

Per quanto benefica possa essere la melanzana, non esagerate. Come per tutto nella nutrizione, anche qui l'equilibrio è importante. Il consumo di melanzana in grandi quantità potrebbe avere alcuni effetti avversi sulla salute. Contiene un fitochimico chiamato nasunina, che può legarsi al ferro e rimuoverlo dalle cellule.