



Melanzana:

Amiche della funzionalità epatica e della salute cardiovascolare, le melanzane sono tra gli ortaggi più apprezzati dell'estate



Di **Patrizia Pellegrini**
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
www.patriziapellegrini.com

AI FERRO AL FORNO: DEPURATIVE

Cotte in padella o su una griglia, mantengono meglio che in altre cotture tutto il loro contenuto in iodio, e risultano dunque utili per accelerare il metabolismo, non soltanto a scopo dimagrante, ma anche per indurre una più veloce eliminazione di sostanze tossiche, offrendo all'organismo un ottimo effetto depurativo. Lo stesso effetto si avrà anche cuocendole intere al forno (avendo cura però di bucherellarle prima con una forchetta così che non "scoppino" durante la cottura). Una volta cotte, si possono tagliare a pezzi o ridurre in purea.



L'ORTAGGIO STIMOLANTE che ci "PULISCE DENTRO"!

La melanzana appartiene alla famiglia delle Solanacee. Il frutto commestibile è una bacca solitamente violacea (ma esiste anche un ibrido bianco candido!) che può avere forma, grandezza e sfumature o striature differenti a seconda della cultivar. Infatti, di melanzane ne esistono numerose qualità, come quella gigante, la violetta di Napoli, la tonda di Firenze... e tutte hanno in comune ottime proprietà nutritive.

Proprietà nutrizionali

In generale, sia la buccia che la polpa della melanzana hanno capacità coleretiche e colagoghe (cioè facilitano la produzione ed espulsione della bile), per cui questo ortaggio è utile per normalizzare la funzionalità del fegato e per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue (il colesterolo viene infatti prodotto dal fegato). Inoltre, favorisce il transito intestinale e risulta utile in caso di stipsi. Il suo

contenuto in iodio contribuisce a sollecitare l'attività tiroidea. La presenza notevole di ferro, in particolare, la rende un'ottima alleata delle persone anemiche e delle donne, che spesso presentano vari stadi di carenza di tale minerale. Contiene anche acido folico, molto utile in gravidanza per il corretto sviluppo del feto.

Essendo un alimento in grado di stimolare il metabolismo e il sistema nervoso, la melanzana è utile nei casi di obesità e astenia.

Va impiegata con cautela nelle gastriti, nelle coliti plastiche, nelle calcolosi biliari e renali (per la presenza di ossalati). L'apporto calorico è basso, appena 25 kcal per 100 g, tuttavia bisogna fare attenzione, perché le melanzane tendono ad assorbire olio come spugne, e si rischia di condirle troppo, facendo aumentare a dismisura le calorie realmente ingerite quando si mangia questo ortaggio.



Come avrete notato dalla foto, lo chef si è divertito a decorare il piatto utilizzando un mosto d'uva a cubetti che potete ottenere semplicemente unendolo ad un addensante (come agar agar o gomma di guar), oppure mettendo il mosto puro nelle vaschette per i cubetti del ghiaccio e congelandolo!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di stoccafisso già ammolati
- 4 ciuffi di barba di finocchi
- 70 g di melanzane
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 8 foglie di menta
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 4 foglie di alloro
- Sale integrale marino
- Barbe di finocchio per decorare
- Riduzione di mosto d'uva per servire (o aceto balsamico)



Arcangelo Dandini

Chef del Ristorante L'Arcangelo, Roma
www.larcangelo.com

Stoccafisso con morbido aromatico di melanzane

Lavate le melanzane e tagliatele a cubetti. Fatele asciugare in una teglia in forno a 180° C per circa mezz'ora. Poi mettetele in un recipiente con l'olio, l'aceto, uno spicchio d'aglio privato della camicia e le foglie di menta. Lasciate riposare in frigo per 3 ore.

1 Frullate il tutto in un robot da cucina per ottenere una crema densa e consistente, dopo aver tolto l'aglio. Aggiustate di sale e lasciate da parte. Mettete in padella un filo d'olio, l'alloro, il rosmarino e uno spicchio d'aglio in camicia.

2 Aggiungete i filetti di stoccafisso dalla parte della pelle e lasciate cuocere per 2 minuti. Girate dall'altro lato e cuocete per un minuto. Adagiate il morbido di melanzane su ogni piatto e disponetevi sopra un filetto di stocco, decorando con barba di finocchio e una riduzione di mosto d'uva.

3

Acquisto e conservazione

Quando le comprate, scegliete melanzane piccole, turgide e viola intenso se scegliete quelle scure; in generale, devono avere la buccia liscia, senza graffi o ammaccature. La parte con il picciolo, deve essere verde ed evidentemente fresca! La conservazione in frigorifero, a una temperatura di 10-15° C nello scomparto di frutta e verdura, non dovrebbe superare i 7 giorni. Per eliminare il loro tipico sapore amaro, basta tagliarle a fette o a dadini (a seconda della ricetta) e sistemarle in uno scolapasta, aggiungendo un po' di sale grosso e coprendole con un piatto, sopra al quale metterete un peso. Lasciatele scolare per un paio d'ore, poi sciacquatele dal sale e cucinatele come preferite. **Se le**

tagliate a dadini per saltarle in padella, eliminate la parte centrale più bianca, spugnosa e acquosa: saranno più saporite e consistenti. A proposito di cottura, ecco un mito da sfatare: non è vero che mangiare melanzane poco cotte può causare un'intossicazione da solanina (come accade invece nel caso delle patate); infatti, la solanina non è presente, nelle melanzane, in quantità tale da causare un problema per l'organismo se non vengono ben cotte (questo alcaloide è inibito con la cottura). Per avere degli effetti indesiderati pericolosi, una persona di 70 kg di peso dovrebbe ingerire ben 1,5 kg di melanzane crude! In ogni caso, è bene consumarle sempre previa cottura. 🐦



MELANZANE E IODIO, ATTENZIONESE...

Le melanzane devono essere consumate con cautela in presenza di ipertiroidismo, a causa del loro notevole contenuto in iodio. Per lo stesso motivo, poiché stimolano l'attività della tiroide e il sistema nervoso, possono causare insonnia nei soggetti predisposti.