

Conoscere le erbe novembre 2019

EGK Newsletter Melanzana

Melanzana = Solanum melongena // Solanaceae = Solanaceae
Nomi comuni e nomi triviali: pianta delle uova, pomo d'amore, mela insana

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Molte solanacee sono originarie dell'America, dell'Indocina tropicale e della Cina. Le testimonianze sull'uso della melanzana nella cucina cinese risalgono addirittura a 650 anni fa. Nel XIII secolo, questa pianta erbacea è stata introdotta nelle regioni meridionali d'Europa (Spagna e Portogallo), verosimilmente dagli arabi. Si può quindi tranquillamente affermare che la melanzana abbia una lunga storia e tradizione.

La melanzana fa parte delle più importanti specie di ortaggi estivi sul nostro pianeta. In Europa Centrale le melanzane hanno però cominciato a essere conosciute solo tra la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70. I lavoratori stranieri provenienti da Spagna, Portogallo e altri paesi hanno portato con sé questa pianta, offrendola nei propri ristoranti e negozi.



Botanica e cultura

La melanzana è una specie vegetale subtropicale che fa parte del vasto genere delle solanacee (= Solanaceae). La più nota varietà alle nostre latitudini è la *Solanum melongena*, caratterizzata da frutti a forma di clava, di colore da viola scuro a nero e con una lunghezza di circa 15 cm. Altre varietà possono tuttavia avere il colore delle uova fino a sfumature viola chiaro. Non appena iniziano a essere troppo mature possono cambiare di colore. Da questo punto in poi perdono sempre più il loro segno distintivo, ossia la lucidità della buccia.

Le melanzane vengono da noi coltivate per lo più come verdura annuale. Questa pianta erbacea e talvolta anche leggermente legnosa raggiunge un'altezza di crescita da mezzo metro a un metro e mezzo. È ricoperta quasi interamente da tricomi stellati eretti. Le foglie hanno una disposizione alterna, sono ovoidali-oblunghe, con una lunghezza di 10-20 cm e una larghezza di 5-10 cm. Sono inoltre irregolarmente lobate o ad angoli arrotondati e la base fogliare è irregolare, da quasi rotonda a smussata. I tricomi della faccia superiore sono per lo più viola, mentre quelli della faccia inferiore sono grigi. La pianta è molto somigliante a quella del pomodoro, ma se ne differenzia per i suoi fiori brillanti, ben diversi da quelli gialli della pianta consimile. Le melanzane hanno un gran bisogno di sole e temperature elevate. La pianta viene riprodotta dai semi e per una crescita rigogliosa ha bisogno di un suolo ricco di nutrienti. Di tanto in tanto può essere attaccata da nocivi. Per rafforzare le sue capacità di difesa raccomandiamo quindi l'impiego di prodotti naturali. Infusi di ortica o macerati di equiseto dei campi possono essere molto efficaci a questo scopo.



Impiego nella medicina naturale

In letteratura, le proprietà terapeutiche vengono descritte come segue: lassativo, ipocolesterolemizzante, diuretico.

La pianta trova applicazione sia per uso interno che esterno. Il pomo d'amore, come viene anche chiamata la melanzana, non ha tuttavia mai acquisito una grande importanza in medicina.

Impiego in cucina

Nella classifica delle verdure a frutto estive di maggior successo la melanzana si guadagna una posizione particolare. Dal punto di vista organolettico le melanzane crude non sono particolarmente interessanti. A causa del loro contenuto di sostanze amare e solanina, soprattutto i frutti giovani e immaturi non sono adatti al consumo allo stato crudo. Solo dopo essere state cucinate acquisiscono un sapore molto delicato.

Le melanzane possono essere consumate tagliate a fette, speziate e rosolate, ma risultano deliziose anche dopo cottura in una ratatouille. Le melanzane possono essere inoltre gustate in metà ripiene, stufate in un piatto di lasagne oppure anche sulla pizza o impanate e fritte. Nell'arte culinaria dei nostri paesi confinanti meridionali vengono usate le più diverse varietà di melanzana anche semplicemente per gioco, p.es. la melanzana «bianco a uovo», la melanzana «white sword» o anche la melanzana rosa-violacea, che tra l'altro porta il nome altisonante di «italian pink bicolor». Questa varietà è superbamente adatta per la coltura nell'orto di casa. Il suo colore rosa-violaceo non è sempre uniforme, ma può assumere le sfumature più variegata. Come potete pensare, la melanzana è in grado di ispirare sia meravigliosi piatti estivi leggeri sia grigliate più impegnative. Consentiteci un ulteriore consiglio: le ricette a base di melanzane possono essere affinate ottimamente con erbe mediterranee quali l'origano, il timo comune, il timo arancio, il timo limone e l'abrotano, per citarne solo alcune.



Ricetta

Orecchiette con le melanzane

Ricetta per 4 persone

Ingrediente

- 400 g di orecchiette
- 600 g di melanzane
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 4-5 cucchiaini di olio di oliva
- 150 g di gorgonzola
- ½ mazzetto di prezzemolo

Cuocere le orecchiette al dente in acqua salata.

Togliere il picciolo dalle melanzane e tagliarle a dadini di 1 cm.

Sbucciare e tritare finemente le cipolle.

Premere gli spicchi d'aglio.

Rosolare le melanzane, le cipolle e l'aglio in olio di oliva a fuoco moderato per 5-7 minuti.

Tagliare il gorgonzola in piccoli pezzetti e amalgamarlo con le melanzane.

Impiattare le orecchiette e le melanzane e decorare con qualche foglia di prezzemolo.