



LA MELANZANA, L'ORTAGGIO PER L'ESTATE

La melanzana, disponibile in abbondanza nella stagione estiva, grazie alle sue proprietà, risulta essere particolarmente utile per il nostro organismo. Grazie al suo alto contenuto di acqua, la melanzana è considerata innanzitutto depurativa ed è quindi consigliata nei casi di gotta, arteriosclerosi e problemi di infiammazione alle vie urinarie; la buona presenza di potassio e di altri sali minerali le conferisce poi proprietà rimineralizzanti e ricostituenti.

Le melanzane contengono inoltre alcune sostanze amare, presenti anche nelle foglie dei carciofi, che contribuiscono a stimolare la produzione di bile ed anche ad abbassare il tasso di colesterolo "cattivo" nel sangue. Essendo un ortaggio molto povero di calorie e ricco di fibre, la melanzana è spesso inserita nelle diete dimagranti.

Una cosa di cui dobbiamo tener conto, se vogliamo "approfittare" delle proprietà e dei benefici della melanzana, è quella di non eccedere con i condimenti, in particolare modo l'olio, in quanto la melanzana ha tra le sue caratteristiche quella di assorbire in modo particolare i grassi.

La melanzana non contiene glutine e può quindi essere consumata dalle persone interessate dal morbo celiaco.