

Tonde o lunghe, di colore chiaro o più scuro, le melanzane hanno tutte una consistenza, tendenzialmente spugnosa, e il sapore tra l'amaro e il piccante, a seconda della varietà.

Per alleggerire un po' il gusto amaro, prima di cuocerle si usa tagliarle a fette o a tocchetti, a seconda della preparazione scelta, e tenerle qualche decina di minuti sotto sale o in acqua e sale.



Ecco 5 buoni motivi per mangiarle:

1

Fonte di sali minerali

Ricche di minerali, come potassio, fosforo e magnesio; sono di grande aiuto durante l'estate, quando con la sudorazione si tende a perdere minerali.

2

Fonte di vitamine

Contengono una buona dose di vitamine, in particolare vitamina A, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina K e vitamina J.

3

Depurative dell'intestino

Le melanzane sono ricchissime di acqua e, per questo motivo, possono essere considerate un alimento depurativo, utile in caso di ritenzione urinaria. Sono poco caloriche e piuttosto ricche di fibre, indicate nelle diete e contro la stitichezza.

4

Contro il colesterolo

Stimolano la produzione di bile e aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue.

5

Blu e antiossidanti

Come tutti i vegetali di colore viola blu, le melanzane sono molto ricche di antiossidanti.

Dr.ssa Stefania Ripamonti - *Nutrizionista*