

Alimento da scoprire: *la MELANZANA*



COS'È? La melanzana, *solanum melongena*, fa parte della famiglia delle Solanaceae, la stessa delle patate, dei peperoni e dei pomodori; la melanzana è una pianta molto diffusa, si trova in tutti i Paesi del Mar Mediterraneo e anche oltre. La pianta ha una dimensione che va dai 30 centimetri a circa un metro o poco più.

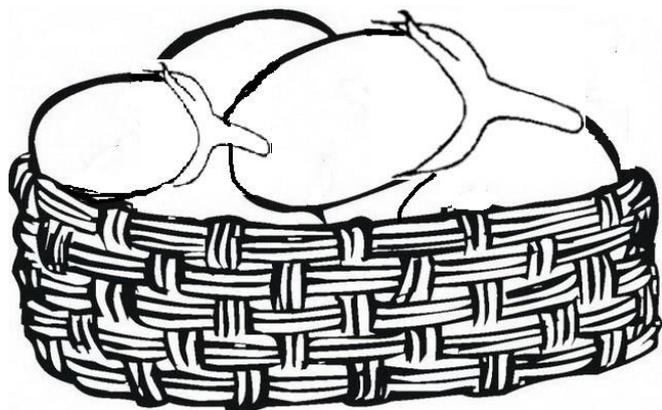
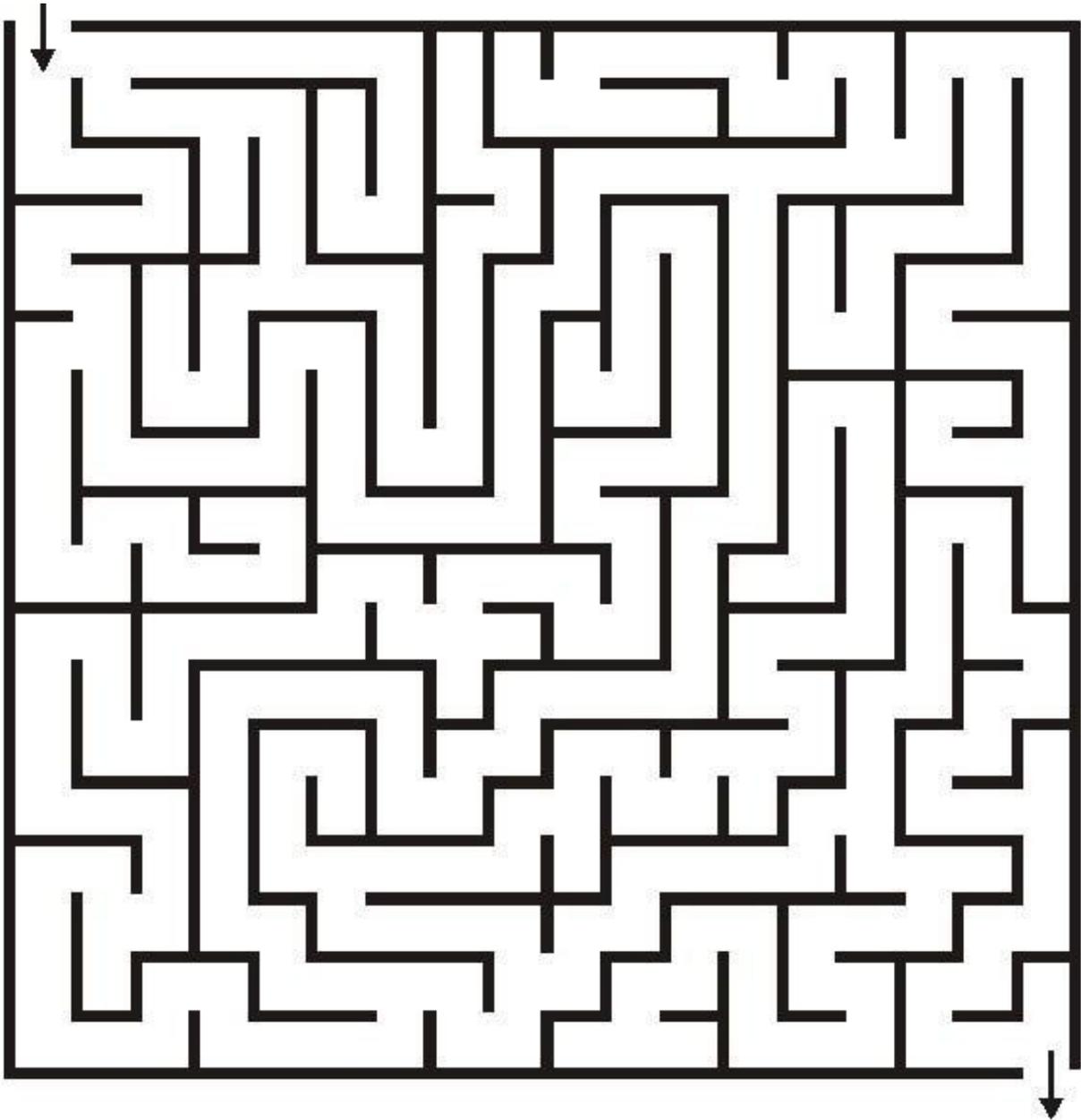
È una pianta con origini antiche, documenti la fanno risalire addirittura alla preistoria ma in Europa se ne attesta l'esistenza a partire dal XVI secolo. L'origine è asiatica, dell'India per l'esattezza, tra i maggior produttori di melanzane ci sono l'Italia, la Turchia, l'Egitto, la Cina e il Giappone.

Esistono diverse varietà che si differenziano per la forma che può essere tonda, globosa o allungata, e per la varietà di colori: nera, bianca, viola striata, rossa e anche verde. La melanzana è il tipico ortaggio estivo, la si trova da giugno a ottobre, il ciclo vitale della pianta termina con l'arrivo del freddo autunnale o invernale. Le melanzane sono fonte di fibre solubili che possono aiutare a tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue, apportano antiossidanti, vitamine del gruppo B e di potassio.



GIOCA

Sai raggiungere il cestino di melanzane? Una volta raggiunto divertiti a colorare tutto!



LA CURIOSITÀ:

Il termine melanzana significherebbe “mela non sana” proprio per la sua non commestibilità quando è cruda.