

la Signora<sup>®</sup>  
**Melanzana**  
naturalmente dolce

**il Giornalino**

**MAGGIO 2017**



[www.lasignoramelanzana.it](http://www.lasignoramelanzana.it)

# LA SIGNORA MELANZANA

Cari lettori,

Maggio e' il mese delle rose, e quale rosa piu' bella se non la mamma. Infatti, la storia della Signora Melanzana vedra' come protagonista la grande mamma.

In questo numero parleremo del rapporto tra melanzana e Parkinson: la notizia era già conosciuta, ma recentemente è stata pubblicata dai giornali italiani per far conoscere i benefici della melanzana e di altri frutti al fine di sollecitare i consumatori ad un maggiore consumo. Inoltre, le ricette proposte sono state mandate da diverse amiche, le quali, variando alcuni ingredienti, hanno dato vita a nuove specialità con l'uso della melanzana.

Vi ricordo che potete seguirci su Facebook, alla pagina della Signora Melanzana, dove troverete ricette e curiosità.

Un abbraccio dalla vs Nuccia.

## **PROTETTI DAL PARKINSON CON I FLAVONOIDI PRESENTI ANCHE NELLA MELANZANA**

Che i flavonoidi fossero potenti antiossidanti era già noto ai ricercatori: questi composti chimici che si trovano nella frutta e nella melanzana, infatti, aiutano le funzioni epatiche e il sistema immunitario, e contribuiscono a prevenire le patologie cardiovascolari e anche alcuni tipi di tumore. Ma che potessero ridurre il rischio di insorgenza del morbo di Parkinson nessuno se lo aspettava.

E invece proprio questo è stato scoperto da un team dell'Università di Harvard, dell'Università di East Anglia e del Massachusetts General Hospital, pubblicato su *Neurology*.

“Si tratta del primo studio sugli esseri umani che ha indagato le associazioni tra diversi flavonoidi e la malattia”, ha commentato **Aedin Cassidy**, ricercatore della Norwich Medical School alla UEA.

“In particolare una sottoclasse di questi composti, ovvero le molecole chiamate antocianine, hanno dimostrato di avere effetti neuroprotettivi”.

Le antocianine, nello specifico, sono presenti in tutti i tipi di bacche, come ribes nero, more e mirtilli, nelle fragole e nelle [melanzane](#).

**Gli scienziati hanno scelto un campione di 130 mila uomini e donne** e li hanno seguiti per un periodo lungo 20 anni. In questo intervallo di tempo, più di 800 persone hanno sviluppato il morbo di Parkinson. Ma ad un'analisi attenta delle abitudini alimentari, i ricercatori hanno scoperto che le persone che assumevano più flavonoidi presentavano un rischio minore del 40% di sviluppare la patologia neurologica rispetto agli altri.

“È interessante notare come il consumo di melanzana, nota per essere ricca di antocianine, sia associato ad un rischio minore di sviluppare il morbo”, ha detto **Xiang Gao** della Harvard School of Public Health. “I partecipanti allo studio che consumavano una o più porzioni a settimana di questi alimenti vedevano la probabilità diminuire di circa il 25%, rispetto a chi non ne mangiava affatto.

I risultati, secondo i ricercatori, dovranno tuttavia essere confermati in altri studi epidemiologici e trial clinici.

“Lo studio solleva molte questioni interessanti su come la dieta possa influenzare la salute, dunque bisognerà portare avanti nuove ricerche che ci possano aiutare per la prevenzione di patologie come il quelle neurodegenerative”, ha commentato **Kieran Breen**, direttore di ricerca di Parkinson's UK, associazione di beneficenza britannica.

“Ci sono infatti ancora molte domande cui dare risposta, e molti altri studi dovranno essere fatti prima di sapere veramente quanto sia importante la dieta nella cura del Parkinson”.

## NOTIZIE AZIENDALI

Cari Lettori, vi ricordo che sulle nostre cassette abbiamo apposto un codice QR. Esso è l'abbreviazione dell'inglese "quick response", cioè risposta rapida. Ormai anche le casalinghe sono dotate di smartphone, pertanto attraverso la lettura del codice a barre bidimensionale entreranno immediatamente nel nostro sito, alla sezione ricette. Non solo: laddove dovessero trovarsi dinanzi ad una varietà particolare di melanzana, potranno associarla alle ricette proposte. Inoltre, potranno completare il loro giro sul web leggendo le diverse notizie, curiosità e benefici della melanzana, interloquire con noi per suggerimenti, consigli e quant'altro!".



## CURIOSITA' DAL WEB



Certo che in questo periodo di crisi, una novità del genere fa tendenza. Ovviamente, utilizzando delle melanzane tonde molto sode, dotate di picciolo, sono sicura che ogni membro della famiglia beneficerà di un paio di scarpe veramente alla moda. Oltretutto, grazie alla loro naturalezza contribuiranno alla salvaguardia dell'ambiente, e quando terminerà il loro ciclo biologico, la loro eliminazione avverrà in modo naturale rispettando i canoni di biodegradabilità. Alla luce di ciò, vi invito a sperimentare nuove idee utilizzando semplicemente delle Signore melanzane.

## LE VOSTRE MAIL

Cara Nuccia, sono Daria da Foggia e nella mia zona si coltiva un tipo di melanzana chiamata: **MELANZANA ROSSA DI ROTONDA**; volevo chiederti, se tra le ricette che pubblichiamo, potresti consigliarmene qualcuna da utilizzare per questa varietà. Inoltre, a quale varietà della vostra si avvicina, sia per gusto che per consistenza? Sono una tua fedele lettrice e da quando pubblichiamo ogni giorno su facebook una ricetta, sto lì a cercare quella che più piace alla mia famiglia. Ti abbraccio e un augurio per il tuo lavoro.

Grazie Daria, voi lettrici siete sempre molto gentili e ciò mi sostiene a perseguire infaticabilmente in questo meraviglioso lavoro; con la tua domanda mi hai colto di sorpresa in quanto non ho mai assaggiato questa varietà di melanzana. Ti prometto che nelle prossime uscite del giornalino darò risposte esaurienti alle tue domande. Con affetto. Nuccia.



## MELANZANA DI ZIA ANTONIA

Ingr.: 2 melanzane striate, filetti di acciughe sott'olio, 2 scatolette di tonno, prezzemolo, aglio, mollica, grana gratt., capperi, 10 olive nere, 10 pomodorini ciliegino, mezzo bicchiere di acqua, mezza tazzina di aceto bianco, sale e olio.

Tagliate le melanzane a metà per il senso della lunghezza e con uno scavino togliete la polpa. Disponetele su una pirofila. Intanto, in una ciotola mettete il tonno sgocciolato, prezzemolo, aglio, mollica, grana, la polpa di melanzana tagliata a dadini, i filetti di acciuga, i capperi, le olive e amalgamate. Distribuite il composto sopra le melanzane, aggiungete sopra i pomodorini tagliati a spicchi e irrorate con olio. Sul fondo della teglia aggiungete l'acqua e l'aceto ed infornate a 180° finché il liquido si sarà prosciugato.



## INVOLTINI SICILIANI

Ingr.: 2 melanzane lunghe, 200 g di ricotta, 2 scatolette di tonno, sale, limone, origano e olio extra vergine.

Tagliate la melanzana a fettine sottili, grigliatele sulla griglia ben calda, per pochi minuti. In una terrina mettete la ricotta e lavoratela con una forchetta in modo da renderla cremosa. Aggiungete quindi il tonno scolato dall'olio e continuate a lavorare con la forchetta, sminuzzandolo bene e amalgamandolo alla ricotta. Infine aggiungete qualche goccia di succo di limone e aggiustate di sale. Ora mettete una fetta di melanzana sul piatto, disponete al centro una mezza cucchiata del composto di ricotta e tonno, quindi avvolgete la melanzana e fissate il tutto con uno stuzzicadenti.

Alla fine, salateli leggermente, irrorateli di un filo d'olio, spolverizzateli con un po' di origano e guarniteli con qualche fogliolina di prezzemolo.



## COTOLETTE CON SORPRESA

Ingr.: 2 melanzane viola, 3 uova, pangrattato, 150 g di provola affumicata a fette, 150 g di prosciutto, sale e olio extra vergine.

Tagliate la melanzana a fette sottili. Imbottite le due fettine con una fetta sottile di provola e una di salame.

Rompete le uova in un piatto e sbattetele leggermente. Mettete in un altro piatto il pangrattato. Passate le cotolette di melanzane imbottite prima nell'uovo battuto e poi nel pangrattato. Mettete abbondante olio in una padella e fatelo scaldare. Friggete le cotolette una per volta, facendole dorare bene da entrambi i lati.



## LE AVVENTURE DELLA SIGNORA MELANZANA

E' meraviglioso come il tempo sia trascorso, siamo a Maggio e l'aria profuma di rose rosse, gialle, rosa, blu ed anche viola. Sì, ho detto viola, anche se insolito trovarne in giro.

Si narra che al tempo dell'arrivo della bis bis nonna Virginia nelle terre del conte Piano di Savia, la terra fosse ricoperta da una polvere nera tale da impedire il passaggio ai raggi solari, procurandole un sonno profondo.

Il povero conte, aveva chiesto il parere dei più grandi luminari della scienza, aveva adottato ogni sorta di espediente, ma a nulla era servito: la grande madre era caduta nel letargo eterno.

Virginia, a tale vista non si scoraggiò, prese una pala ed iniziò a sollevare quella polvere nera, ma, nonostante riuscisse a toglierla, come per magia ricadeva nuovamente sulla terra; poi aspettò l'arrivo della pioggia, ma non servì a nulla; insomma, dopo vari tentativi il risultato era sempre il medesimo.

Un giorno, passò di lì una vecchina, la quale, vedendo Virginia esasperata le chiese il motivo di tanta sofferenza; ella le parlò del suo problema, dei rimedi che aveva utilizzato, ma senza ottenere alcun risultato. La vecchina, dopo aver ascoltato quel triste racconto, le suggerì che c'era solo un modo per risvegliare la terra da quel sonno: cospargerla di petali colorati di rose, attendere la luna piena e il profumo inebriante, scendendo fino allo strato più profondo, avrebbe risvegliato dolcemente Madre Terra. All'udir ciò, Virginia si mise subito all'opera; si recò fino all'estremità dei quattro filari, raccolse tutti i petali di rosa e quando la luna mostrò tutta la sua pienezza, i petali si posarono dolcemente sulla terra.

Virginia, attese fino all'alba, quando, destata da un dolce profumo, con sua grande meraviglia, si accorse che intorno a lei c'era un tappeto di rose viola.

La terra si era finalmente svegliata e per ringraziare Virginia, aveva creato per lei, un nuovo colore di rose: il viola.

