



Ancora una volta dobbiamo registrare che e' dall'Oriente che ci e' arrivato uno dei vegetali diventato per noi estremamente familiare: la melanzana.

Questa pianta, originaria dell'India, dove nasceva spontaneamente gia' quattromila anni fa e dove, fin da quell'epoca, veniva consumata conservata in salamoia e arricchita di spezie piccanti.

E' ricca di acqua e stimola cosi' l'attivita' dei reni, di potassio, vitamina A e C, fosforo, calcio, tannino e contiene pochi zuccheri.

Possiede inoltre proprieta' depurative e blandamente lassative; regolarizza e stimola l'attivita' del fegato aumentando la produzione e l'eliminazione della bile, e' consigliata nelle diete per abbassare il colesterolo nel sangue.

Il valore nutritivo delle melanzane (di qualsiasi varieta') e' poco elevato: poche calorie, basso contenuto di grassi, proteine e glucidi, quantita' ridotte di sali minerali, per queste ragioni le melanzane entrano con successo nelle diete dimagranti a una ferrea condizione: non arricchirle con condimenti ricchi di oli e di grassi che moltiplicano in modo eccessivo le calorie di questo ortaggio eliminando cosi' tutti i buoni propositi di chi si mette a dieta.

- **Baba-ghannug**



Tradizionalmente mangiato con il pane arabo (tipo shami) direttamente con le mani. **Preparazione**

Dopo aver punzecchiato le melanzane con la forchetta, metterle nel forno caldo.

Quando la pelle è raggrinzita (dopo circa 45 minuti) estrarle dal forno e sbucciarle.

Frullare la polpa con un po' d'aglio (o schiacciarla con la forchetta) , aggiungere la Tahina, il succo di limone e il sale.

Decorare con il prezzemolo.

- **Calzone ricco Preparazione**



Tagliate le melanzane a cubetti e rosolatele per una decina di minuti in una padella antiaderente con qualche cucchiaino d'olio.

Lontano dal fuoco, unite i pomodori a dadini, il basilico spezzettato, l'aglio tritato e una presa di sale e mescolate bene.

Stendete la pasta e con essa foderate una teglia rotonda oliata.

Distribuitevi al centro le verdure, poi ripiegatevi sopra i bordi della pasta, in modo da congiungerli al centro ma non completamente, così che si veda il ripieno.

Fate cuocere in forno caldo a 220 gradi per 25-30 minuti e servite.

Potete aggiungere al ripieno 1 cucchiaino di capperi sotto sale, dissalati sotto l'acqua corrente.

- **Composta alla trinitapolese Preparazione**



Lavate con cura le verdure, asciugatele con della carta assorbente e tagliatele a liste lunghe circa 7/8 cm, larghe circa 2 e spesse circa mezzo.

Disponetele in un colapasta a strati, cospargendo il sale fra uno strato e l'altro e sottoponetelo a pressione uniforme per circa 24 ore sul piano del lavello, in modo che l'acqua di vegetazione coli via.

Dopo, strizzatele (vi accorgete che avranno perso volume), riponetele in un recipiente di vetro, colmate con l'aceto e lasciate riposare per 12 ore

Infine, strizzate bene e sistemate a strati la composta in vasi di vetro da 1000 g, intervallando con foglie di menta fresca, aglio sminuzzato, origano e, se piace, peperoncino.

Colmate con Olio D'oliva Extra-vergine facendo in modo che esso, colando sul fondo del vaso, riempia ogni spazio vuoto, quindi tappate e riponetelo in luogo fresco.

Suggerimento: la composta, può essere consumata subito.

Accorgimento: mantenete il livello dell'olio più alto di quello delle verdure.