



INCONTRI CON IL CUOCO

# Il sapore dell'estate in tavola

LE MELANZANE  
UNA SCELTA DI GUSTO E DI SALUTE



**Maria Fava**

La melanzana, con il suo bel colore che vira dal viola al violetto, regina degli orti estivi, è considerata uno degli ortaggi salutari per antonomasia. Le sue proprietà benefiche sono davvero molte. Grazie al suo alto contenuto in fibre, ha una elevata capacità saziante ed è un ottimo alimento da consigliare a chi ha problemi di stipsi. Per l'elevato contenuto in potassio è anche adatta per chi soffre di crampi muscolari, ha notevoli proprietà diuretiche, essendo formata da circa il 93% di acqua. In base ad alcune studi, è stata messa in evidenza l'utilità della melanzana nella riduzione della pressione arteriosa poiché svolge un'azione molto simile a quello svolto dai farmaci anti-ipertensivi. Non meno importante è l'azione sull'aspetto estetico: tra le caratteristiche più interessanti c'è la capacità di combattere la ritenzione idrica, al punto da essere indicata fra i sette super cibi che aiutano a combattere la cellulite. Ortaggio estivo ottimo, se non fosse che, per quel suo tipico sapore amaro non è gradito a tutte le persone. Caratteristica alla quale si può ovviare cospargendole con del sale o sbollentandole per alcuni minuti in acqua sa-



**A lato:**  
**Marisa Calatroni**

*Agriturismo  
Calice dei Cherubini  
Località Casa Grande  
Montecalvo Versiggia (PV)  
Tel. e Fax 0385.99013*



lata, leggermente acidulata con alcune gocce di limone dopo averle affettate. Inoltre è consigliabile, a chi le trovasse difficili da digerire, di evitare le melanzane troppo mature perché più ricche in semi e più dure a causa del ridotto contenuto in acqua.

La ricetta che Marisa Calatroni dell'agriturismo Calice dei Cherubini ha preparato per Oltre è semplice, casalinga, abbastanza veloce per chi ha dimestichezza con la spianatoia e la farina. Unisce tutte le virtù della melanzana alla semplicità degli gnocchetti di patate, un must della cucina delle nonne. Invoglianti, facili a farsi, anche gli gnocchetti richiedono però essenziali accorgimenti: si devono scegliere patate a pasta bianca (perché "farinose") e vecchie (le nuove essendo molto acquose assorbirebbero troppa farina rendendo gli gnocchetti gommosi). La lavorazione deve essere fatta quando il passato di patate è tiepido e deve avvenire velocemente prima che il passato di patate si raffreddi. La quantità di farina da utilizzare è puramente indicativa visto che ogni patata ha la sua capacità di assorbimento quindi meglio iniziare con una piccola dose per poi aggiungerne man mano dell'altra.

La scelta della ricotta salata per condire il piatto, è vincente per il perfetto equilibrio di leggerezza e sapore, aggiunge quel pizzico di gusto in più e tanta genuinità.

## Gnocchi alle melanzane con ricotta salata di pecora

### Ingredienti

1 Kg di patate, e hg di farina, 2 melanzane, pomodori pelati, 150 gr panna da cucina, sale, pepe nero.

### Preparazione degli gnocchetti

mettere in una pentola con dell'acqua salata le patate senza sbucciarle, e lasciarle bollire. Ancora calde, sbucciarle, schiacciarle e metterle su un piano di lavoro ben infarinato. Aggiungere un pizzico di sale, la farina e impastare il tutto fino ad ottenere un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. Dividere l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 centimetri e iniziare a tagliare gli gnocchetti riponendoli su una superficie o un vassoio infarinato. Per finire, praticare le caratteristiche rigature degli gnocchetti facendo scivolare ogni gnocco sulla forchetta.

### Preparazione del sugo

far appassire le melanzane nel forno, scottare i pelati con poco sale, frullare con il minipimer e mettere a bagnomaria. Scavare la polpa delle melanzane, aggiungervi la panna, il sale e il pepe. Frullare. La buccia della melanzana sarà tagliata a spicchi e messa in forno ad essiccare, servirà per la guarnizione del piatto. Mettere in padella la crema di melanzane e aggiungerci gli gnocchetti scolati con la schiumarola. Nel piatto di portata stendere un fondo di sugo di pomodoro, impiattare gli gnocchetti e guarnire con la buccia di melanzana essiccata, foglie di basilico e la ricotta salata grattugiata.

