

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

80
NUOVE
RICETTE

**CETRIOLO
SUPERSTAR**
**VARIAZIONI
SUL CARPACCIO**
INSALATE
PIATTO UNICO
**DAL MARE
ALLA GRIGLIA**

SOLARE
Succo di mango
e peperone
con pomodorini

REINVENTATA
Caprese
al cucchiaino
con gelatina
aromatica

Mangia & bevi

PRANZI
E SPUNTINI
D'ESTATE
**IN UN
BICCHIERE**



LA CUCINA
ITALIANA*Li conosci davvero?*

Le solanacee

PATATE, PEPERONI, POMODORI, MELANZANE. QUATTRO ORTAGGI GUSTOSI E SALUTARI, CHE DANNO IL **BUON ESEMPIO** IN UNA FAMIGLIA CHE NON GODE DI GRANDE REPUTAZIONE...

TESTI GIORGIO DONEGANI, NUTRIZIONISTA, PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

ACURA DI LAURA FORTI RICETTA SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI RICETTA BEATRICE PRADA

In effetti tra le oltre duemila specie vegetali che costituiscono la famiglia delle solanacee ce ne sono centinaia dalle quali è meglio tenersi lontani, e lo stesso nome di "solanacee" rimanda alla presenza di una sostanza tutt'altro che salutare: la solanina, un composto amaro e tossico che, in quantità eccessive, può provocare disturbi anche gravi. Ma tra tante "pecore nere" i nostri antenati sono riusciti a individuare quattro eccezioni che, quasi a voler riscattare il resto della parentela, sono tra gli ortaggi migliori e più salutari che la natura ci regala. Patate, pomodori, peperoni e melanzane non solo contengono quantità praticamente irrilevanti di solanina, ma possiedono, ciascuno, particolari proprietà **benefiche e protettive**. Per sfruttarle al meglio, occorre solo un po' di attenzione nella scelta e nel modo di prepararli.

QUATTRO ORTAGGI, TANTE DOTI

1 LA MELANZANA
Ha 74 calorie per 100g; la polpa contiene la solanina e la nasunina, stimolanti dell'apparato digerente e del fegato. La buccia, poi, è ricca di **antociani** che proteggono l'elasticità dei vasi sanguigni e di una sostanza di recente scoperta chiamata scopolone, ad azione rilassante.

3 IL POMODORO
Solo 19 calorie per 100 g e si fa il pieno di vitamine A e C e di **potassio** (ne contiene quasi come la banana). Senza dimenticare gli acidi cumarico e clorogenico, dal potere antitumorale, e il licopene, il pigmento rosso antiossidante acerrimo nemico dei radicali liberi.

2 LA PATATA
Diversa dagli altri ortaggi per il suo elevato **contenuto di amido** (ben il 15-18%), ha 350 calorie per 100 g ed è ideale anche come ingrediente di piatti unici: gnocchi al ragù, tortini di patate e formaggio, sformati di patate e prosciutto... In più è ricchissima di minerali: potassio, calcio, magnesio, zolfo e in alcune varietà anche selenio.

4 IL PEPERONE
Dà pochissime calorie (22 per 100 g) ed è una miniera di **vitamina C**: il triplo dell'arancia e quasi il doppio del kiwi. Grazie alla capsicina, la sostanza che dà il piccante, stimola le secrezioni gastriche, facilitando la digestione.

