

## “Maranciane bbuttunate”

### Melanzane al forno

#### Ingredienti:

Melanzane; 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva per il sugo ; 1 l. di salsa di pomodoro; 1 spicchio d'aglio; 1 mazzetto di basilico; 500 gr. di pecorino grattugiato; olio per friggere; sale.

Preparazione: Pulire e tagliare a metà le melanzane, fare degli spacchi e infilarvi l'aglio tagliando a lamelle sottili le foglioline di prezzemolo e 3-4 capperi. Friggere in abbondante olio. Sistemare ben serrate in una teglia le melanzane, coprirle con la salsa di pomodoro piuttosto liquida, aggiungere qualche foglia di basilico e una spolverata di pecorino. Mettere in forno a 180° per 15-20 minuti.

Curiosità: Si sostiene che l'aglio sia originario dall'Asia Centrale, molto apprezzato da Greci e Romani, non raccogliera i favori degli dei che non gradivano gli effetti di questa pianta aromatica sull'alito dei fedeli: chi ne aveva mangiato, infatti, non doveva entrare nei templi. Nell'Esodo l'aglio è citato fra i più preziosi beni che gli ebrei dovettero lasciare in Egitto e tutti i medici naturalisti parlano di questa pianta.

Proprietà: L'odore particolare dell'aglio e la maggior parte della sue proprietà sono dovute alla presenza, nel bulbo, di un'essenza sulfurata, il cui principio attivo, l'"allicina", è antisettico.

I soldati italiani durante la 2° guerra mondiale, portavano con sé degli spicchi d'aglio che dovevano schiacciare sulle ferite contro le infezioni.

Inoltre ha proprietà antidiabetiche, antispasmodiche, ipotensive e vermifughe.