



Conoscere le erbe

## Melograno

*Punica granatum Lythraceae o Punicaceae*



### Storia, botanica e cultura

Come mela dell'imperatore, la melagrana simboleggia il potere.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Dal dolce succo del frutto viene prodotta la granatina, un ingrediente per sorbetti e cocktail.



### Ricetta

Crema al quark con melagrana



## Cenni storici

La mela che Adamo ed Eva avrebbero mangiato in Paradiso potrebbe essere già stata la melagrana. Perciò non c'è da meravigliarsi che si trovino numerosi accenni su questo alberello legnoso anche in saghe mitologiche e scritti religiosi.

In antichi scritti egizi datati intorno al 1500 a.C. appaiono testimonianze che indicano che i frutti del melograno venivano utilizzati come medicinali contro la tenia. Attribuito nell'antichità al mondo sotterraneo, nell'antica Grecia associato alla dea della bellezza Afrodite e descritto come simbolo della fertilità, nei secoli il melograno ebbe una considerazione variegata. Mangiare il melograno dovrebbe aumentare la fertilità. Sembra che il primo re d'Israele, Saul, abbia cercato quiete all'ombra di un melograno. Nel Corano, come anche negli scritti cinesi, si trovano numerosi riferimenti e accenni al melograno come simbolo degli eroi, della forza greca, dell'invincibilità, del sangue e della morte.

## Botanica e cultura

La riproduzione del melograno avviene in primavera mediante semina, per cui la temperatura non dovrebbe scendere sotto i 20°C. Questo alberello o arbusto si riproduce anche per talea, preferibilmente all'inizio dell'estate quando i germogli non sono ancora legnificati. Originario dell'area del Mediterraneo orientale fino all'Himalaya, l'arbusto verde d'estate sopporta solo per breve tempo le temperature sotto lo zero. Perciò da noi questa pianta commestibile deve essere coltivata in vaso. Alle nostre latitudini si trova sostanzialmente il tipo *Punica granatum* var. *nana*, un arbusto nano che serve solo da pianta ornamentale. L'arbusto ha bisogno di una terra permeabile e si deve evitare in ogni caso l'acqua stagnante. Affinché i luminosi fiori vermigli si possano aprire completamente, è indispensabile una posizione soleggiata. Il melograno, con la sua corteccia rosso-marrone, può vivere diversi secoli.



## Impiego nella medicina naturale

Sebbene venga utilizzato da noi uomini da tempi remoti, nella medicina occidentale il melograno non fu tenuto in grande considerazione per parecchio tempo. Solo quando un medico di origine indiana, un alto ufficiale britannico, prescrisse un intruglio a base di melograno contro i parassiti, in Europa furono riconosciuti gli effetti coadiuvanti della salute di questo arbusto.

Il melograno è antivirale e riscaldante. Il frutto aiuta contro la diarrea cronica e uccide i parassiti intestinali. In questa sede, però, desideriamo sottolineare che per il suo impiego sarebbe meglio consultare un naturopata o un erborista. In alcuni paesi l'utilizzo del melograno – soprattutto sotto forma di estratti di corteccia – è soggetto a limitazioni di legge.

I primi studi e le prime ricerche mediche promettenti sull'efficacia degli ingredienti del *Punica granatum* in caso di malattie cardiocircolatorie e per la cura del cancro alla prostata sono solo all'inizio e richiedono ancora un po' di tempo.

Inoltre, dai frutti, dalla buccia e dalla corteccia si può produrre un colorante.

## Impiego in cucina

I frutti si possono mangiare freschi come ingredienti principali di macedonie e dessert. Dal succo dei frutti si realizzano gelatine e sciroppi rinfrescanti. Facendo fermentare il succo si ottiene anche una sorta di vino che viene servito come piacevole bevanda soprattutto nel vicino Oriente nelle occasioni speciali. Nella cucina orientale, la polpa del frutto senza semi e pressata viene utilizzata per rifinire paste e salse, nonché ricette a base di pollame.

Il melograno, un frutto dal grande potenziale che alle nostre latitudini non ha ancora trovato impiego nella cucina creativa.



## Ricetta

# Crema al quark con melagrana

250 g	di quark parzialmente scremato
1	stecca di vaniglia
1	bustina di zucchero vanigliato
1	melagrana
20 g	di GrooVia (polvere di stevia) oppure 80-100 g di zucchero
2 dl	di panna
4 piccole	meringhe

- Aprire la stecca di vaniglia ed estrarre il midollo (la stecca può essere utilizzata per decorare).
- Tagliare in due la melagrana e spremere una metà. Togliere i chicchi dall'altra metà.
- Aggiungere il midollo della vaniglia, lo zucchero vanigliato e la polvere di stevia al quark. Aggiungere il succo di melagrana.
- Montare bene la panna e unirla delicatamente alla massa del quark.
- Mettere una meringa in ciascuna coppa (si può anche spezzettare). Distribuire la crema di quark nelle coppe.
- Cospargere con i chicchi della melagrana.

