



## ***II MELOGRANO***

**Melograno** (mela con semi) nome latino: Punica granatum viene coltivato sia come pianta da frutto che come pianta ornamentale

Origine dall'Asia occidentale

### **Coltura della macchia mediterranea**

Il melograno fiorisce a luglio (fiori di color rosso vermiglio) - i frutti (le melagrane) maturano in autunno.

Il frutto è una bacca (balausta) di forma sferica con buccia coriacea, suddivisa in più sezioni da una membrana di colore giallo (cica) dove sono presenti i chicchi.

La buccia del frutto è di colore giallo che a maturità si trasforma in un colore rossastro

La parte edule è costituita dai chicchi (arilli), di color rubino trasparente, con una parte esterna carnosa di sapore acidulo ed una parte legnosa interna (semi).

**Una melagrana contiene circa 600 semi ed ha circa 80 Kcalorie.**

Della melagrana si mangiano i chicchi; recentemente studi scientifici hanno dimostrato che il succo ottenuto dalla spremitura giornaliera di una melagrana, bevuto a colazione, rappresenta un toccasana per la salute umana

Il succo è costituito da un 80 % di acqua, nel restante 20 % sono presenti zuccheri, proteine e grassi ed un alto contenuto di potassio e magnesio. Nei chicchi vi è un'elevata presenza di **composti fenolici** (acido ellagico), antiossidanti naturali che contrastano i radicali liberi, rallentando l'invecchiamento precoce dell'intero organismo.

Il succo di melagrana ha proprietà cardioprotettive; gli studi scientifici hanno dimostrato di poter prevenire l'ipertensione, l'ipercolesterolemia (in commercio sono presenti integratori che contengono estratti del melograno)

Alto contenuto di **vitamina C** che migliora le difese immunitarie soprattutto per i primi freddi invernali

Riconosciute le proprietà benefiche del succo di melagrana, sarebbe opportuno approfittare nel periodo autunnale dell'utilizzo del succo fresco per far rifornimento di sostanze antiossidanti importanti per la salute umana.

*A tal proposito si suggeriscono dei metodi di spremitura della melagrana che può essere facilmente fatta a casa, ricordando che il succo macchia i vestiti.*

*Prendendo le dovute precauzioni, indossando un grembiule, si procede:*

*Con un semplice spremiagrumi, tagliando preventivamente la melagrana in due parti come si fa con le arance;*

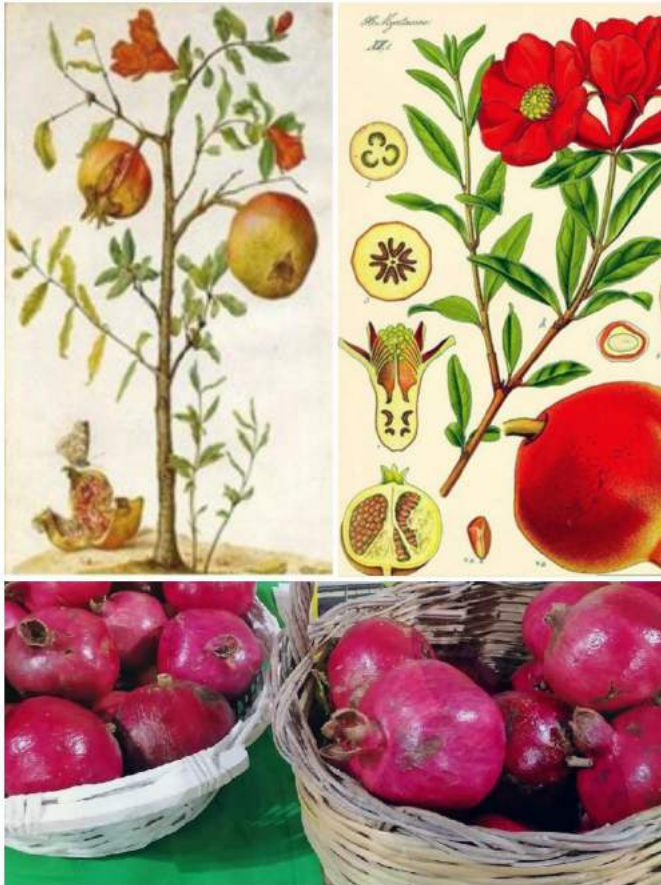
*Oppure, dopo aver liberato i chicchi, questi si pressano con uno schiacciapatate.*

### **Curiosità**

*All'epoca dell'impero romano le spose intrecciavano dei rami di melograno ai capelli come augurio di fecondità.*

*Piantare nel proprio giardino una pianta di melograno o regalare i frutti significa propiziare benessere abbondanza e ricchezza.*

*I greci chiamavano il melograno "frutto della vita"*



Pieghevole realizzato dai Divulgatori Arzac di Reggio Calabria Caterina D'Aquì e Maria Rumi in collaborazione con Luigi Polifroni Pelle, imprenditore agricolo che coltiva melograni da succo, sui terreni dell'antica azienda di famiglia, ad Antonimina un piccolo paese nella provincia di Reggio Calabria.