

# CONOSCO LA MELAGRANA

## La pianta



Il melograno è una **pianta ad arbusto** spinosa; ha rami contorti e spinosi, che in estate si ricoprono di **bellissimi fiori rossi**.

È originaria dell'Asia occidentale. Questo frutto viene **coltivato nell'area del Mediterraneo**, fino all'Estremo oriente, sia per la produzione di frutti che a scopo ornamentale.



Il suo nome significa mela con semi, per la somiglianza con la mela e la consistenza del frutto interno composto di grani simili al mais.



## Il frutto



La melagrana, detta anche balausta, è un **pomo grande all'incirca quanto un'arancia**. È una bacca carnosa con una buccia dura e spessa di colore giallo e con sfumature rosso-arancio.

**All'interno**, la melagrana è formata da una decina circa di cavità che racchiudono **moltissimi semi** (circa 600 per frutto), ricoperti da una polpa commestibile traslucida che va dal bianco al rosso. A seconda delle varietà il sapore della polpa può essere acido o molto dolce. La polpa che circonda i semi è l'unica parte commestibile del frutto.



La melagrana è costituita principalmente da acqua, è ricca di sali minerali, ma contiene anche zuccheri, fibre e grassi.

I semi, detti arilli, possono essere consumati direttamente oppure si può ricavare il succo di melagrana o la granatina.

La melagrana è un frutto che matura solo sulla pianta, quindi al momento dell'acquisto deve avere sfumature giallo-rosso, con una buccia priva di spaccature e parti molli. Va poi conservata a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, in modo da mantenersi da 7 a 10 giorni.

### **In cucina**

La melagrana è ottima sia per fare dolci che per condire primi. Ottima con la carne, sia con quella di pollo che con la carne di maiale. Il succo può essere utilizzato per preparare salse ispirate alla cucina orientale oppure sorbetti, gelatine e bibite.



### **Proprietà benefiche per il nostro corpo**

Nel succo di melagrana sono presenti sostanze permettono al nostro organismo di stare meglio e hanno un ruolo importante nella difesa contro diverse malattie.



È un frutto ricco di vitamine, di potassio, di fosforo che hanno proprietà benefiche per il cuore. Contiene anche "enzimi" che proteggono la pelle dai raggi ultravioletti del sole.