

MELAGRANA, il frutto della prosperità



La melagrana è il frutto del melograno. Di forma sferica, con la buccia di colore rosso brillante, ne si consumano solo i semi, chicchi interni (arilli), dal sapore acidulo e ricco di tannino. La melagrana è un frutto con poche calorie e grandi valori nutrizionali, presente sulle tavole delle feste, come simbolo di abbondanza, fertilità e prosperità. Si considera il re dei frutti per il suo particolare picciolo a forma di corona. Generali. In genere si possono spremere per ottenere succhi dissetanti, oppure da usare in ricette, insalate, o come frutta e dessert o per fare golose gelatine, bevande dissetanti, granite, marmellate.

L'olio di semi di Melograno si ottiene per spremitura a freddo dai piccoli semi bianchi (rimasti dopo l'estrazione del succo e la separazione dalla polpa). Rappresenta circa il 12-20% del peso totale dei semi ed è una ricca fonte di vitamina E, acido ellagico, steroli e acidi grassi polinsaturi, soprattutto acido linolenico (omega3) e sono presenti numerosi composti polifenolici con attività antiossidante per questo è molto usato in estetica per la preparazione di creme.

il frutto

Il frutto è comunemente noto con il nome di "melagrana".

proprietà nutrizionali

Il frutto è particolarmente ricco di vitamina A e B ed il suo succo sembra giovare al buon mantenimento dell'apparato cardiovascolare. Le sue virtù mediche sono davvero molteplici: antinfiammatorio, antitumorale, antiossidante e disturbi della menopausa e ipercolesterolemia.

Tra le sue proprietà è anche quella di essere priva di glutine

curiosità

È anche un simbolo di fecondità. Demetra dea della fecondità della terra è rappresentata in un gran numero di rappresentazioni con frutti di melograno, come simbolo di abbondanza e di fertilità.