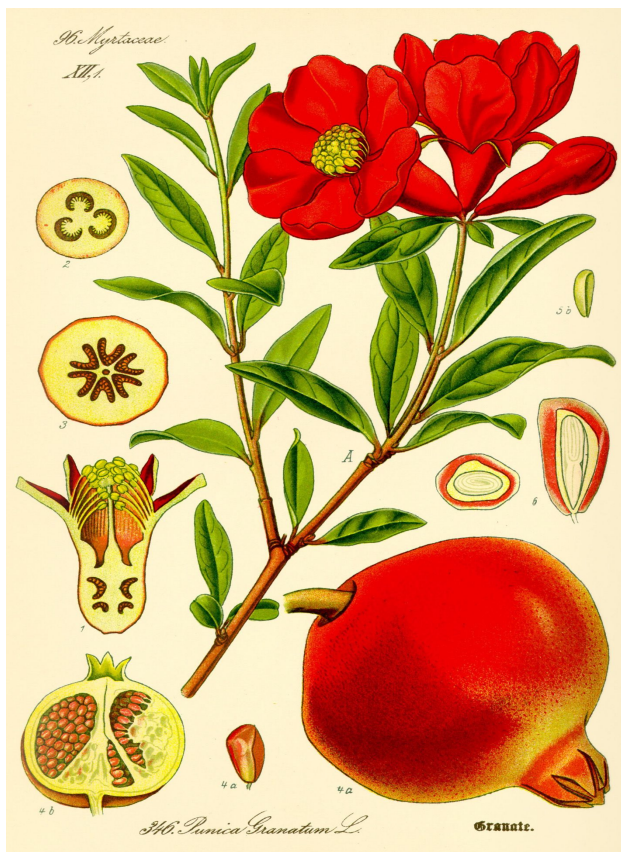


LE MILLE STORIE RIGUARDANTI IL MELOGRANO



Nella ricerca di una storia o di una leggenda legata all'albero del melograno è facile perdersi in una miriade infinita di significati e simboli. Vita, rinascita, ardente passione, passaggio. Ogni popolo, moderno o antico che sia, ha legato a questa pianta una sua simbologia e intrecciato con lei storie e racconti che si perdono fra il mito e la realtà. Una delle storie più interessanti e forse conosciute riguardanti quest'albero dai caratteristici frutti a forma di pomo, ricchi al loro interno di semi rosso rubino, affonda le proprie radici nella mitologia greca e riguarda la storia della dea Persefone. Il mito racconta che Ade, re degli Inferi, non riuscendo a trovare nessuna dea disposta a sposarlo, nonostante disponesse di infinite ricchezze, decise di rapire la bella Persefone, figlia della sorella Demetra. Quest'ultima venne colta dalla disperazione a causa del rapimento della figlia, tanto da far intervenire Zeus in persona. Il re degli dei però non riuscì a portar via Persefone dal regno degli Inferi perché la bella dea aveva mangiato dei

chicchi di un frutto di melograno offertole da Ade, ignorando il fatto che chi mangia dei frutti nel regno dei morti è vincolato a permanervi per sempre. Zeus però riuscì a far trovare un accordo ad Ade e a Demetra. Poiché Persefone aveva mangiato soltanto sei chicchi di melograno sarebbe rimasta negli Inferi solo per sei mesi all'anno, durante l'autunno e l'inverno, per trascorrere sulla terra, insieme alla madre, il resto dell'anno. In questa leggenda il melograno rappresenta il vincolo e il passaggio fra il mondo dei vivi e quello dei morti, un modo per permanere nel luogo eterno. Secondo la tradizione romana invece, Venere, dea della bellezza, avrebbe piantato nel suo giardino un albero di melograno facendolo diventare simbolo per eccellenza di fertilità. Le spose romane erano infatti solite intrecciare fra i capelli fiori e foglie di melograno come buon auspicio. Albero dall' **incredibile valore estetico**, il melograno, il cui nome in botanica è *Punica Granatum*, è utilizzato per lo più come ornamento nei parchi e nei giardini. E' una pianta forte e resistente, che si adatta sia ai terreni calcarei che ai terreni secchi. Vuole un ambiente soleggiato e **fiorisce da giugno a settembre**. L'autunno è invece la stagione in cui è possibile assaggiare i suoi caratteristici frutti. E' una pianta antichissima, estremamente longeva. Se ne hanno tracce che risalgono ad oltre quattromila anni fa. E' un arbusto che può raggiungere i 4 metri d'altezza e un'età millenaria. Originario della Persia, è stato introdotto in epoca preistorica nell'area del Mediterraneo, mentre ha raggiunto l'America solo a metà del 1700. E' uno dei sette frutti che rappresentano il popolo di Israele. Simbolo araldico della città di Granada, in spagnolo granada e in antico francese la grenade significavano appunto melograno. Legato al popolo armeno da un'infinità di storie, se ne hanno tracce anche nei testi biblici. Molte anche

le proprietà magiche e curative che vengono attribuite a questa pianta nelle diverse culture. Sembra ad esempio che il legno di questo albero venisse usato dai raddomanti per ricercare l'acqua.

LE PROPRIETA' DEL MELOGRANO



Il melograno, piccolo arbusto appartenente alla famiglia delle Punicaceae, deve le sue numerosissime proprietà benefiche alla ricca presenza d'acqua, fibre, proteine, vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamine del gruppo B, potassio, ferro, manganese, sodio, fosforo e acido folico. Diversi studi condotti in questi anni, hanno confermato che si tratta di un validissimo antiossidante, per cui [bere il succo di melograno](#) o semplicemente mangiarne i frutti, aiuta a proteggere la salute delle arterie anche quella del cuore, si favorisce il corretto funzionamento del metabolismo, si riduce il colesterolo LDL, si abbassa la pressione sanguigna e si previene la degenerazione delle cellule cerebrali.

RISOTTO AL MELOGRANO CON CREMA DI PORRI

Per prepararlo avete bisogno di riso carnaroli, 400 gr, porri, 200 g, burro, 70 g, olio extravergine di oliva, 4 cucchiai brodo vegetale q.b. vino rosè, 1 bicchiere, 2 melograni. Cominciate sgranando le melagrane: con un coltellino incidetele e prelevatene i chicchi, che terrete da parte. Affettate grossolanamente i porri e fateli cuocere a fuoco non molto alto con 50 grammi di burro; all'occorrenza se tendessero ad asciugare troppo,

aggiungete del brodo vegetale caldo. Quando si saranno inteneriti passate il tutto al frullatore o al mixer per ottenere una crema uniforme. Nel frattempo fate tostare il riso nell'olio e poi sfumatelo con il vino rosè. Quando il [vino](#) sarà evaporato, aggiungete la crema di porri, continuando la cottura e aggiungendo, ogni qualvolta serve, un mestolino di brodo vegetale e mescolate con un cucchiaio di legno. Passate i chicchi della melagrana nel passaverdura a maglia fine, lasciandone da parte 4 cucchiai interi per guarnire il risotto al termine della cottura; otterrete un liquido rosato che aggiungerete al riso a metà cottura. Quando il [riso](#) sarà cotto, aggiustate di sale, pepe e mantecate con il resto del burro (20 gr), poi aggiungete nel riso, metà dei chicchi tenuti da parte e amalgamate bene; usate l'altra metà per guarnire i piatti da portata.

COLTIVAZIONE

Il melograno è una tipica specie degli ambienti temperato-caldi e soffre se le temperature scendono sotto i - 10 °C. Per questo motivo è diffuso soprattutto al centro e al sud d'Italia, ma lo si può coltivare anche a nord, dove però è meglio prediligere zone riparate e ben esposte al sole per la messa a dimora. Pur essendo una specie adattabile l'albero di melograno predilige i terreni sciolti e non soggetti ai ristagni idrici. Il melograno tollera bene il calcare e la carenza di ferro nel terreno, perché è una specie capace di sfruttare condizioni pedologiche poco ottimali in termini di elementi nutritivi. Per la messa a dimora del melograno i periodi indicati sono l'autunno e l'inizio della primavera, mentre sono da evitare il pieno inverno a causa del freddo, e i periodi troppo piovosi in cui il terreno è bagnato e impraticabile.

Maggiori info: www.ortodacoltivare.it

