

Melograno

Punica granatum

Famiglia Punicacee

La specie proviene dall'India, ma fin dall'antichità si era diffusa in Asia Minore e poi nei Paesi mediterranei. La melagrana veniva utilizzata abitualmente nella cucina medioevale a grani interi nei ripieni, oppure se ne ricavava il succo che si univa a salse e sughi. Alle nostre nonne però l'uso della melagrana in cucina era assolutamente estraneo, a eccezione di poche famiglie benestanti che le impiegavano in sostituzione del limone, sull'onda della moda dannunziana.



Il nome *Punica* deriva dal latino *malum punicum*, cioè melo fenicio, perché Plinio, ritenendolo per errore di origine nordafricana, lo denominò così. Il nome comune proviene dal latino *granatus* ("con grani"), in riferimento ai numerosi semi.

BOTANICA. È un arbusto o un piccolo albero, dell'altezza di 3-4 m. Le foglie ovate, caduche in autunno, coriacee, sono lunghe 6-8 cm, di colore verde chiaro lucido. I fiori sono ermafroditi autofecondanti, di colore rossastro o aranciato. Esistono anche varietà ornamentali a fiore doppio (generalmente sterile).

Il frutto è una falsa bacca ("balausto"), di forma globosa con diametro variabile fra 6 e 14 cm. La parte interna della polpa è sottile e forma alveoli entro cui sono contenuti i semi, rivestiti da una polpa di colore rosso brillante, succosa e di sapore dolce.

COLTIVAZIONE. Predilige ambienti temperato-caldi, anche se manifesta una discreta resistenza al freddo. Nelle zone più settentrionali d'Italia si coltiva a ridosso dei muri delle case o in posizioni protette dai venti freddi ed esposte verso sud. Non viene danneggiato dalle gelate tardive. Si adatta a molti tipi di substrato, anche se preferisce quelli fertili, ricchi di sostanza organica, permeabili. Non sono necessari interventi fitosanitari, perché di solito non viene attaccato da parassiti. Inoltre è poco esigente in

fatto di concimazione e di irrigazione.

VARIETÀ. Le cultivar coltivate a scopo alimentare sono suddivise in base all'epoca di maturazione, alla grossezza del frutto e alla forma dei grani interni. Fra le più note si ricordano Dente di cavallo e Tondo verde. La varietà Legrellei ha fiori doppi rosa salmone variegati di bianco. Esistono numerose altre cultivar a fiore doppio e altrettante nane, in grado di vivere in vaso.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. Si raccoglie in ottobre e novembre, quando il frutto deve già avere una colorazione esterna accentuata, perché una volta staccati dall'albero non maturano più. Il picciolo è robusto e di consistenza legnosa, pertanto va reciso con le cesoie. I frutti si ripongono in cassette di legno, in ambienti freschi e ventilati, dove possono durare anche per 2-3 mesi.

VALORE NUTRIZIONALE. I semi sono piuttosto ricchi di calorie (ben 70 kcal) e di carboidrati (16% di zuccheri) in un solo etto. È però difficile consumarne anche solo questa modica quantità, visto che in ogni frutto la parte edibile è solo il 59%.

IN CUCINA

Il frutto si consuma tal quale, gustando la polpa dei granuli interi, di sapore dolce e gradevolmente acidulo. Per estrarli, si taglia il frutto in quarti recuperando i chicchi battendo con il manico del coltello sulla buccia per farli cadere, o sgranandoli con la punta della lama, o estraendoli con un cucchiaino da caffè. La membrana bianca va sempre eliminata. I grani si aggiungono come guarnizione alle carni rosse e bianche, ai formaggi morbidi, alle insalate e ai risotti mantecati. Dai chicchi si può spremere il succo (tagliando il frutto a metà e spremendolo sullo spremiagrumi), da impiegare anche per cocktail, macedonie e dolci da forno, e per lo sciroppo industriale chiamato Granatina.

ALTRI IMPIEGHI

Dai piccoli semi bianchi rimasti dopo l'estrazione del succo e la separazione dalla polpa, per spremitura a freddo si ricava l'olio, ricco di acidi grassi e di composti polifenolici, utilizzato in cosmesi.

Petti di pollo con verza e melagrana

Mondare e lavare 600 g di verza, tagliarla a listarelle e stufarla a fuoco medio in una padella con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, sale e pepare portando a cottura. Rosolare in padella con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva 4 petti di pollo, sale, pepare e bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco secco; un minuto prima della completa cottura aggiungere il succo di una melagrana.