

# Melagrana sulla tavola di Capodanno

Alimentazione



di Santo Morabito\*

**A**l cenone di Capodanno non potranno mai mancare sulla tavola tante bontà in relazione a culture regionali o di singole comunità, ma per tutti ci saranno, preparate con cura, le lenticchie.

Ad accompagnare il cotechino e le salsicce, in zuppa o stufate almeno un cucchiaino bisogna assolutamente mangiarne. Nella tradizione popolare mangiare le lenticchie la notte di Capodanno è di buon auspicio perché il nuovo anno sia ricco di guadagni. E così tutti gli anni, un po' per scaramanzia, un po' perché pressato dal resto della famiglia, attingo generosamente alla zuppiera.

Il risultato? O io senza accorgermene ho ridotto le porzioni o l'effetto munifico delle lenticchie si è ormai esaurito, poiché il mio bilancio ha sempre più bisogno di controlli e quadrature.

Quest'anno ho pensato di cambiare genere, non si sa mai, e di rivolgermi alla melagrana, un frutto tipico della stagione autunnale, molto simile ad una mela rossa con un'infinità di granelli, dal sapore dolce aspro, in cui sono contenuti i semi. Matura ad ottobre, ma viene raccolta prima che il guscio si apra per lasciare cadere i semi e conservata per essere consumata durante tutto il periodo invernale.

Il melograno è presente ovunque in Italia ma non è oggetto di coltivazione intensiva, al contrario della Spagna dove esistono intere aree dedicate alla monocoltura che inonda l'Europa con tonnellate di prodotto.

Il prodotto italiano si può trovare al mercato ed è spesso usato per scopi ornamentali.

Per il colore dei numerosi semi di un rosso tra-

slucido brillante, racchiusi da un involucro robusto, il frutto ha colpito l'immaginazione umana come prezioso prodigio della natura, tanto da essere riportato in molte culture come quella ebraica, greca, babilonese, araba e cristiana.

L'immagine della melagrana, scolpita sul fronte del tempio di Gerusalemme, rappresenta nella simbologia ebraica onestà e correttezza, dato che il suo frutto conterrebbe 613 semi, tanti quante le prescrizioni scritte nella Torah, 365 divieti e 248 obblighi dalla cui osservazione dipende un comportamento saggio ed equo.

In realtà i semi della melagrana sono in numero variabile ma, comunque, in media circa 600.

Proprio per i suoi numerosi semi la melagrana è simbolo di fertilità, produttività e ricchezza (cosa su cui conto io!).

Cosa succederà ve lo potrò raccontare il prossimo anno, ma è certo che, male che vada, non ci perderò niente, anzi ...

La melagrana è stata definita "**frutto della medicina**", in quanto contiene una vasta quantità di sostanze benefiche tra cui l'acido ellagico che ha effetto antidiarroico. Nella cultura popolare ha potere vermifugo in particolare sul cosiddetto "verme solitario", allevia i disturbi della menopausa e migliora i sintomi del-

l'artrite e della depressione. Ma soprattutto contiene vitamine, flavonoidi ed altri antiossidanti che contrastano nel nostro organismo gli effetti dei radicali liberi che, sicuramente, si formeranno nelle nostre cellule, in abbondanza, dopo il cenone di Capodanno. Ogni 100 grammi di grani non so quanti € mi porteranno il prossimo anno, ma in termini di calorie lo so: solo 63.

È consumata come frutta, ma è molto versatile in cucina.

Possiamo utilizzare i chicchi per guarnire salmone o tonno affumicato, l'insalata insieme a gherigli di noce, per preparare risotti o abbinandoli alle carni soprattutto di maiale. E allora buon appetito, tanta salute e tanti auguri a tutti e ... se verrà abbondanza e prosperità, tanto meglio.

**\*Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Responsabile U.O. Servizio  
Dietetico A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina**

