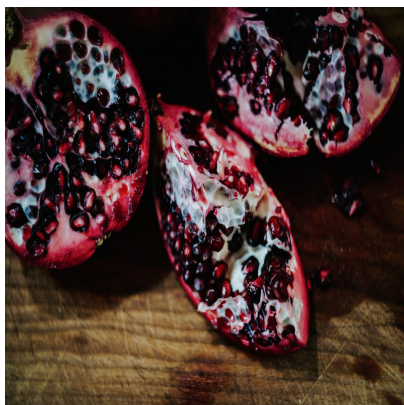




Frutta autunnale: tutti i benefici della melagrana

Descrizione

Con l'arrivo del freddo autunnale cambiano i frutti di stagione e, tra quelli che fanno il proprio debutto proprio in queste settimane, c'è anche la melagrana.

Proveniente dall'Asia sudorientale ma ormai comunemente coltivata in America e in Europa, la melagrana è nota in Italia anche con il nome di melograno, che è invece il termine con il quale si indica la pianta da cui proviene. Equivoci lessicali a parte, i tipici semini di colore rosso brillante e i cosiddetti arilli che riempiono questo frutto presentano delle peculiarità da non sottovalutare; questi possono essere infatti impiegati in cucina in diversi modi, dando un tocco di originalità e sapore a varie preparazioni.

Vantaggi e usi in cucina della melagrana

Gli effetti benefici che la melagrana ha sul nostro corpo sono davvero preziosi, motivo per cui bisognerebbe consumare questo frutto il più possibile durante i mesi freddi. Tra le peculiarità più conosciute e da apprezzare di questo frutto c'è la sua azione antitumorale, dovuta alla presenza di tannini e polifenoli, che aiutano l'organismo a contrastare in particolare i tumori al seno e alla prostata. La melagrana, inoltre, è in grado di agire sulle infezioni che coinvolgono gli apparati gastrointestinale, respiratorio o urinario, ed è anche un ottimo aiuto per la digestione e la diuresi, grazie all'alto contenuto di fibre. Il suo essere ricca di vitamine, poi, dà un sostegno in più all'apparato cardiocircolatorio e al sistema immunitario.

Come consumare questo frutto tipico dell'autunno? L'ideale sarebbe mangiarlo fresco, dunque una buona idea è acquistare porzioni già pronte all'uso come quelle di [melagrana in chicchi](#) dei Fratelli Orsero, ad esempio, perfette per fare uno spuntino sano durante la giornata. Questa modalità di consumo per non è l'unica: la melagrana si presta infatti a diversi usi in cucina e si può aggiungere ad esempio a uno yogurt o a una macedonia di frutta, ma anche a delle ricette salate, come le insalate di cavolo rosso, di farro o di cous cous, per dare un sapore davvero insolito e stuzzicante alla preparazione. Un altro modo per consumare questo prezioso frutto è farne una bella spremuta, avendo poi cura di filtrare i piccoli semini contenuti nei chicchi.

Un integratore ottimo per i piÃ¹ piccoli

La melagrana Ã¨ particolarmente indicata per dare un sostegno in piÃ¹ all'organismo, cosa che vale ancora di piÃ¹ se si parla di bambini. Per i piÃ¹ piccoli, infatti, questo frutto puÃ² fungere da vero e proprio integratore, fornendo al loro corpo elementi necessari per una crescita corretta ed equilibrata: Ã¨ il caso, ad esempio, dell'azione di supporto che la melagrana dÃ al sistema immunitario, grazie all'alto apporto di vitamine, di grande aiuto per combattere influenze e allergie stagionali. Da non sottovalutare neanche la carica di minerali presente nella melagrana, che rafforza le ossa e [aiuta la memoria visiva](#), favorendo il rendimento nello studio.

L'agone 2024