

## Sabato Al mercato



# Melegrane, le regine dell'autunno

## Coreografici frutti ricchi di simboli

CARLO BOGLIOTTI



**A** ottobre è impossibile trattenersi dal parlare e consigliare l'acquisto delle melegrane, i frutti del melograno. Sono sempre più diffuse, tanto che in Italia (in Sicilia e Puglia soprattutto) se ne sta sviluppando un produzione consistente e programmata, dopo che per anni abbiamo «subito» l'importazione massiccia di frutti da Spagna, Israele, Turchia e Iran, dove esiste una vera e propria «melegranicoltura». Le nostrane sono ancora più care delle estere, ma sono decisamente più buone (in Sicilia, bisogna ammetterlo, cresce tutto più buono), sostenibili, non trattate e colte al giusto punto di maturazione.

Sono sempre più diffuse e consumate perché sta scoppiando una certa mania per questi frutti decisamente coreogra-

fici (anni fa si usavano più a scopo ornamentale) che in realtà hanno ottime proprietà nutritive. Il succo che se ne ottiene è un toccasana. La moda degli estratti, estrattori e centrifughe ha fatto il resto: la melagrana è perfetta per queste nuove macchine che sempre più italiani hanno in cucina. Gli abbinamenti possibili sono molti e vi vogliamo consigliare il nuovo libro uscito per Slow Food Editore, *Succhi, estratti, marmellate e conserve - Frutta tutto l'anno*, ideale per imparare a combinare e conservare nei modi più svariati i frutti di ogni stagione. Scoprirete ricette e tecniche, che vi consentiranno di utilizzare al meglio le melegrane, e farne addirittura delle confetture o dei dolci golosi. Gli usi in cucina però sono tanti: c'è anche chi ne prepara risotti e le abbina alle carni, soprattutto di maiale e non soltanto a scopo decorativo del piatto.

La melagrana si coglie prima che si apra per lasciar cadere i semi presenti all'interno. È un simbolo di fertilità in diverse culture e l'emblema della città spagnola di Granada (cui ha dato il nome: in spagnolo melagrana si dice per l'appunto granada). Per aprire la sua buccia coriacea è meglio eliminare la parte dove sta iniziando ad aprirsi, dividerla a spicchi senza staccarli e immergerla dieci minuti in acqua. Poi si pulisce facilmente a mano nell'acqua stessa: i chicchi vanno a fondo, membrane e buccia galleggiano. Chicchi lucenti e d'un bel colore rosso acceso, dolci e un po' aciduli, piccoli gioielli che riescono a illuminare l'autunno. Meglio spendere fino a quattro euro al chilo e portarsi a casa le nostrane, adesso colte dalle colline di Torino fino giù a Pachino in Sicilia.

[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)

