



# MELAGRANA che passione!

Tutti i segreti del frutto della salute





# Sezioni

- 5 Storia del Melograno tra miti e leggende
- 6 Le proprietà della Melagrana e suoi benefici
- 10 Curiosità
- 14 Corretto consumo
- 28 La Melagrana in cucina: Ricette e Cocktail
- 34 Ricette di Bellezza
- 42 Codice Etico del Frutto: smaltimento e compostaggio
- 44 Il mondo iMelo
- 46 Come sgranare le melagrane?

# MELAGRANA che passione!

*La melagrana, frutto appartenente alla famiglia delle Punicacee, è una specie originaria dell'Asia Minore, della Persia e dell'Afghanistan.*

*Arrivato sulle coste europee attraverso le antiche rotte marittime internazionali seguite dai fenici circa xx secoli a.C., il melograno è una pianta ornamentale robusta, dai generosi frutti, che non faticò a diffondersi velocemente in tutto il bacino del Mediterraneo.*





# Storia della Melograna tra miti e leggende

**La melagrana mette d'accordo mito e religione, potendosi vantare d'essere protagonista assoluto di innumerevoli leggende ed antiche credenze popolari.**

Si narra che Era, stufa dei tradimenti coniugali di Zeus fece rapire Dionisio, Re dei Titani ancora bambino, e lo mise a bollire in un paiolo. Quando ne gettò i resti sulla terra dal sangue di Dionisio nacque la pianta del melograno, albero sacro anche a Venere e Giunone e conosciuto in Grecia col nome di “mela di Cartagine”.

**Nell'antico Egitto** il succo di melagrana veniva miscelato in aggiunta alla birra per trasformarla in una bevanda “salvifica”, mentre **in Africa ed in India** le donne ne bevevano il succo per sconfiggere l'infertilità.

**La Bibbia** lo definisce il “frutto dei chicchi buoni”, mentre nella simbologia Cristiana rappresenta l'energia vitale.

Pittori del XV e XVI sec. come **Donatello e Piero della Francesca** amavano raffigurare Gesù bambino con una melagrana in mano.

L'albero del melograno è un simbolo di fertilità e felicità coniugale tanto che, ancora oggi, **in Dalmazia** è usanza che il novello sposo trasferisca una pianta di melograno dal giardino del suocero al proprio come augurio di prole numerosa.

**Le spose turche** invece, terminata la cerimonia, sono solite scagliare una melagrana matura a terra. Il numero di chicchi che ne fuoriescono equivalgono al numero di figli che si concepiranno all'interno del matrimonio.

**In Cina** la melagrana simboleggia l'organo sessuale femminile ed ha un forte richiamo alla sfera erotica, essendo considerata un vero e proprio afrodisiaco.

# Proprietà del frutto e suoi benefici

Il succo di melagrana spremuto a freddo non è solo buono e dolce; viene infatti definito, a ragione, il "frutto della medicina". I suoi "arilli" (l'involucro rosso che racchiude i semi) sono ricchi di acido ellagico e flavonoidi, sostanze dalle note proprietà antitumorali ed antiossidanti.

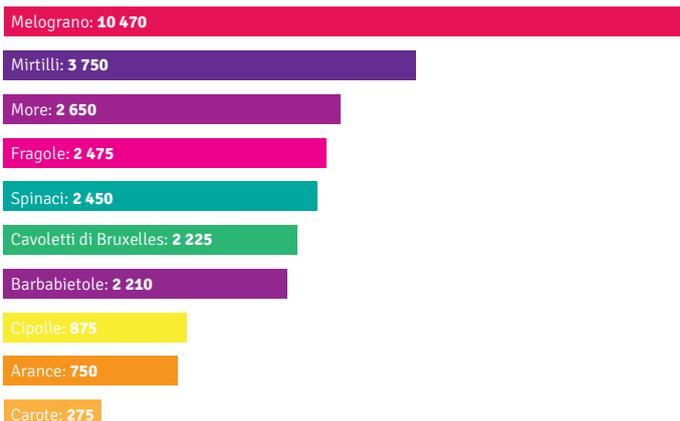
La comunità scientifica è attualmente impegnata in un lavoro di ricerca improntato a dimostrare gli effetti benefici nei confronti della prevenzione e nella cura di alcuni tipi di tumore.

Vediamo insieme le proprietà ed i benefici della melagrana.

## Valori per 100g nutrizionali

<b>Calorie</b>	63,00 Kcal
<b>Lipidi</b>	0,20 g
<b>Carboidrati</b>	15,90 g
<b>Potassio</b>	250 mg
<b>Calcio</b>	10 mg
<b>Vitamina A</b>	30 mg
<b>Vitamina B</b>	50 mg
<b>Vitamina C</b>	20 mg
<b>Grassi saturi</b>	0,03 g
<b>Proteine</b>	0,50 g
<b>Fibre</b>	2,20 g
<b>Fosforo</b>	20 mg
<b>Magnesio</b>	5 mg

## Valori ORAC Contenuto di antiossidanti



## Vitamine

**B1 B2 B3 B5 B6**  
**C e K j**

Ricco di

## ACIDO ELLARGICO

contrasta i mutamenti del DNA e previene invecchiamento e tumori.

Calorie

 = **63** Kcal per 100g



## ANTITUMORALE

L'acido ellagico svolge un' azione anticancro molto potente. Secondo lo studio di ricerca effettuato dal Translational Oncology e dalle Università del Wisconsin e della California, la melagrana è in grado di **contrastare la crescita e la formazione di cellule tumorali**, in particolare a carico di pelle, mammella, polmoni e prostata.

## ANTISTAMINICO

I polifenoli combattono gli allergeni più comuni e **rinforzano il sistema immunitario**.

## ANTI-ETÀ

Le sostanze antiossidanti ed i flavonoidi idratano il corpo e **contrastano la formazione dei radicali liberi**, causa dell'invecchiamento, mantenendo così la pelle soda ed elastica.

## PROTEZIONE DNA

La melagrana possiede fitonutrienti che interagiscono con le strutture genetiche per **proteggere i filamenti del DNA** e conservarne la struttura.

## ANTICELLULITE

La melagrana favorisce la **scomparsa della cellulite**, grazie all'alta concentrazione di polifenoli e di sali minerali. I chicchi contengono inoltre vitamina C e potassio, che contribuiscono all'eliminazione dei liquidi in eccesso e a ridurre la compattazione della pelle.





### **ANTIDEPRESSIVO**

Contiene sostanze estrogeniche, **utilissime durante la menopausa.**

### **DENTI E GENGIVE**

Le proprietà antinfiammatorie del frutto **curano la carie dentale e ne impediscono la formazione.**

### **ASTRINGENTE**

Rimedio naturale contro la dissenteria, **svolge un'azione astringente e disinfettante dell'intestino**, combatte i batteri causa di infezioni e protegge la mucosa gastrica.

### **ANTITENIA**

La melagrana risulta un **efficace vermifugo.**

### **RAGGI UV**

I polifenoli **contrastano i danni alla pelle causati dai raggi solari** prevenendo il melanoma.

### **ARTERIE**

Assunta costantemente **contrastata l'ispessimento delle arterie** prevenendo l'arteriosclerosi.

### **RENI**

Li **protegge dalle tossine nocive** e ne aiuta la metabolizzazione.

### **ARTRITE**

Rimedio efficace, **migliora lo stato ossidativo e inibisce la degradazione** della cartilagine che forma le articolazioni.

### **FEGATO**

Svolge un'azione **protettiva** e ne aiuta la **rigenerazione.**

## ANTICOAGULANTE

Potentissimo anticoagulante naturale secondo una ricerca israeliana.

## IPOTENSIVO

L'assunzione regolare del succo fresco di melagrana abbassa la pressione.

## ALZHEIMER

Studi in corso riguardanti l'effetto benefico del succo di melagrana rispetto al morbo.

## OSSA

Aiuta a mantenere ossa forti e contrasta l'osteoporosi.

## COLESTEROLO

Permette all'organismo di sintetizzare al meglio il colesterolo buono (HDL), riducendo nel contempo quello cattivo (LDL).

## TESTOSTERONE

Considerato un "viagra naturale", è ottima per chi soffre di ipertensione. Dopo 15 giorni consecutivi d'assunzione, il succo di melagrana aumenta il livello di testosterone del 30%.

## MENOPAUSA

Ricco di sostanze estrogeniche aiuta a combattere i sintomi tipici della menopausa, come fragilità ossea e vampate di calore.

## VITAMINE

Contiene un alto apporto di vitamine A, B, C, E e K che rinforzano il sistema immunitario. Il succo di un frutto contiene fino al 40% della GDR di vitamina C ed è quindi un valido antinfluenzale.

# Curiosità

## Simbolismo

### Cristianesimo

La melagrana è anche presente nella decorazione religiosa cristiana, soprattutto per gli abiti e paramenti dei sacerdoti per le funzioni religiose, oltre che in scultura e architettura.

Anche nel libro biblico Cantico dei Cantici, il melograno ottiene un forte valore simbolico dato il contesto e il genere dello scritto: l'amata è paragonata ad un giardino pieno di alberi di melograno e l'amore potrà essere consumato proprio quando gli alberi saranno fioriti

### Ebraismo

Il libro dell'Esodo (Esodo; 28:33 – 34) prescrive che **le immagini delle melagrane siano applicate sugli abiti rituali dei Grandi Sacerdoti**. Il libro dei Re (Re; 7:13 – 22) descrive le melagrane rappresentati sui capitelli che erano sul fronte del Tempio di Salomone in Gerusalemme. **La corona**, che nella simbolistica ebraica indica la santità, sarebbe rappresentata anche dalla "corona", **residuo del calice florale che permane nella parte apicale del frutto**.

### Islam

In accordo col Corano, il melograno è citato per crescere nel giardino del paradiso (55:068). È anche menzionato in (6:99, 6:141) dove i melograni sono descritti tra le buone cose create da Dio.

### Massoneria

All'interno del Tempio Massonico, la melagrana è posizionato sulla colonna J e indica la fecondità rappresentata dei molti semi collocati nello stesso frutto. La melagrana simboleggia l'unione di tutti i Fratelli uniti nella Massoneria Universale.

## Altri legami culturali

### Azerbaigian

Ogni anno si tiene un festival a Goychay, conosciuto come **il Festival del Melograno**; il festival presenta le specialità della cucina locale, che utilizza le locali varietà di melagrane, e dove poi si fa sfoggio delle danze e delle musiche tradizionali del paese. Il festival ha tradizionalmente luogo in ottobre, che è l'epoca della maturazione delle melagrane.

### Induismo

Nell'Induismo, uno dei nomi del Dio Ganesha è "Bijapuraphalasakta", "colui che gradisce la frutta dai molti semi" (la melagrana). Ogni parte della pianta (radici, corteccia, fiori, foglie) è usata nella medicina Ayurveda.



# Altre cusiorità

- Esiste un minerale chiamato **granato**, per probabile riferimento con la melagrana.
- Nello stemma della bandiera della Spagna è presente una melagrana con due foglie che si biforcano.
- La città spagnola di **Granada** ha nello stemma un frutto di **melograno**, in spagnolo (granada) e in antico francese (la grenade) significavano appunto melagrana, la denominazione della città spagnola deriva dall'introduzione del frutto operata dalla dominazione moresca nella penisola iberica.
- La melagrana è uno dei simboli della **Armenia**, rappresenta fertilità, abbondanza e matrimonio.
- È compreso nello stemma di molte città in **Turchia**.
- Il melograno è origine di tinture di fibre vegetali tradizionali.



- In **Messico**, i semi di melagrana sono usati per preparare particolari **chili**, a cui conferiscono un colore rosso.
- La regione di **Kandahar** è nota in **Afghanistan** per le sue varietà pregiate di melagrane.
- La melagrana fu presente nella decorazione dell'emblema della regina **Caterina di Aragona** (1485 – 1536), che fu la prima moglie del Re **Enrico VIII**, in seguito all'incapacità di dare un figlio maschio al Re fu ripudiata, ed il re sposò in seconde nozze **Anna Bolena**. Non appena regina, questa ultima, come primo decreto **cambiò la decorazione del blasone con un falcone bianco che becca i chicchi della melagrana**.
- Dal nome del frutto "**granata**" trae origine il sostantivo con cui, originariamente e ancora oggi nel linguaggio comune, viene indicata l'attuale **bomba a mano** che, similmente a una melagrana, nelle sue prime forme era costituita da un guscio rotondeggiante contenente un grande numero di pallini di metallo che, in seguito all'esplosione dell'ordigno, venivano proiettati all'intorno per arrecare danni e ferite ai soldati avversari.
- Dal colore del frutto trae origine il **rosso granata**, un rosso scuro tendente al bordò particolarmente noto per essere il colore sociale della squadra di calcio del **Torino** frequentemente appellata come "i granata".
- La **corona del re Salomone** è progettata sulla base della "**corona**" del melograno (calice). In una citazione dei **Cantici di Salomone**, "Le tue labbra sono come un filo di scarlatta, e la tua parola è avvenente: le tue tempie sono come un pezzo di melagrana dentro le tue serrature." (Cantico dei Cantici 4: 3).

# La Madonna della melagrana nasconde un segreto



L'arte appaga la vista e lo spirito, ma racchiude anche significati su più livelli, soprattutto nel caso di capolavori come la **celeberrima tela del Botticelli, la Madonna della Melagrana.**

Realizzato nel 1487, è stato ammirato e studiato per secoli, ma **soltanto ora si è scorto all'interno del frutto che il bambin Gesù tiene in mano la riproduzione anatomica di un cuore.**

Responsabile della scoperta il chirurgo esperto di medicina dell'arte Davide Lazzeri, che ha divulgato il suo studio su Interactive CardioVascular and Thoracic Surgery.

Con il suo team ha ravvisato nel frutto del dipinto le fattezze di un cuore umano; **sbucciato in maniera particolare, semi e setti sarebbero tratteggiati in modo da riprodurre fedelmente i due atri e i due ventricoli ed il tronco polmonare.** In più la corona del frutto, divisa in due parti, richiamerebbe la vena cava superiore e l'arco dell'aorta.

Tale simbologia viene rafforzata dal fatto che il frutto si trova proprio in corrispondenza del cuore di Gesù, alla sinistra del suo piccolo torace.

La melagrana del dipinto era già stata caricata della valenza di simbolo di morte e rinascita per i chicchi e il loro succo rosso, a simboleggiare

**morte e resurrezione del Figlio di Dio, che è arrivato a versare il suo sangue per l'umanità.** Ha inoltre un calice a forma di corona a evidenziare la regalità di Gesù.

Botticelli, come altri artisti suoi contemporanei, aveva seguito le lezioni di anatomia a Bologna, per riprodurre più fedelmente e più consapevolmente il corpo umano e non è da escludere che tali richiami (come ad esempio i dettagli dei polmoni nel fogliame della sua più celebre opera, La Primavera) si debbano anche ai disegni anatomici del suo amico Leonardo da Vinci.

**Un'opera quindi, la Madonna della melagrana, che non finisce mai di svelare nuovi significati a chiunque sia in grado di recepirli.**



# Melograno o Melagrana?

È giusto far chiarezza anche sul nome di questo frutto così importante per il nostro benessere.

La melagrana è il frutto del melograno. Ormai non viene considerato un errore ma bisogna sapere che melograno è il nome dell'albero, legato al nome della città di Granada.

Mentre il suo frutto si indica con il termine melagrana, rifacimento del latino malum granatum «mela granata», considerato il frutto della fertilità nella cultura occidentale e in quella orientale.



# Corretto consumo

## Perchè fa così bene?

La melagrana, il cui colore ideale è rosso intenso con sfumature gialle, è un frutto composto principalmente da acqua e ha pertanto un **apporto calorico molto basso** (circa 63 kilocalorie per 100 grammi).

È necessario spremerla a freddo e senza l'ausilio di frullatori o centrifughe elettriche; le lame rotanti degli apparecchi ne andrebbero altrimenti ad intaccare le naturali proprietà fitonutrienti, questo perché girando più o meno velocemente producono calore ed elettricità statica, favorendo con l'esposizione all'aria l'ossidazione ed il degrado degli enzimi vivi contenuti nel frutto fresco.

In commercio esistono numerose tipologie di integratori a base di melagrana, ma è stato dimostrato, a seguito di una denuncia all'antitrust, che i benefici non sono riscontrabili e gli slogan risultano ingannatori.



# Metodo dei 21 giorni

## Poche regole per stare meglio

L'organismo necessita di aiuto per risultare efficiente e purificarsi dalle tossine normalmente accumulate dal corpo umano. In particolare è **consigliato eseguire almeno due volte l'anno un ciclo di cura** disintossicante e depurativa.

Normalmente si consiglia di effettuare il ciclo in primavera ed autunno, per poi continuare come buona abitudine ad assumere il succo di melagrana a colazione. I benefici che otterrete vi sorprenderanno!

Il "metodo dei 21 giorni" è semplicissimo da seguire comodamente a casa, consiste nel **consumare per almeno 21 giorni consecutivi ogni mattina un bicchiere di succo fresco di melagrana appena spremuto.**

Grazie agli effetti super benefici della melagrana infatti, **dopo 21 giorni il tuo corpo sarà depurato e rigenerato.**

**E' fondamentale spremere a freddo i frutti,** utilizzando l'apposito spremitore per melagrane poiché consente di spremere correttamente il frutto senza alterarne le proprietà e le caratteristiche.

Al termine del ciclo è buona norma mantenere questa sana abitudine, iniziando la giornata con una gustosa spremuta di melagrana da integrare nella regolare colazione eventualmente miscelandola, secondo la tua fantasia e il tuo gusto, con succo d'arancia o succo di limone, per creare squisiti mix ed assaporare gusti sempre nuovi.

Se stai pensando "Come faccio a spremere la melagrana?" visita il nostro sito [www.imeलो.it](http://www.imeलो.it) troverai i nostri spremitori creati appositamente per spremere le melagrane, ma anche arance, limoni e agrumi in genere.

Ma c'è di più, puoi provare **i nostri kit** che contengono tutto il necessario per seguire il ciclo comodamente a casa proprio, e fare le tue super spremute.



# La melagrana in cucina

## **Ricette e cocktail**



# Introduzione

La melagrana è un ingrediente prezioso da sfruttare al meglio nella vostra cucina, che ne utilizzate gli scintillanti chicchi interi o il succo spremuto a freddo, otterrete fantasiose creazioni dai gusti sorprendenti. Utilizzando lo sgranatore e lo spremitore iMelo avrete velocemente a disposizione l'ingrediente della salute!





# Insa-Melagranata

## Preparazione:

Sciacquare il farro e bollirlo in abbondante acqua salata per circa 30-40 minuti, scolare e lasciare intiepidire in un recipiente.

Sgranare la melagrana utilizzando lo sgranatore e rimuovere eventuali residui di membrana perché renderebbero amaro il piatto. Mondare il sedano e tagliarlo a tocchetti, pelare la mela verde e tagliarla a fettine molto sottili.

A piacere preparare, cuocendo al vapore, l'ingrediente a scelta più gradito e tagliarlo a tocchetti una volta raffreddato.

Aggiungere quindi al farro tutti gli ingredienti ed il mais, condire a piacimento con sale, olio extravergine d'oliva, limone o salsa yogurt.



## Proprietà

- Difficoltà: bassa
- Tempo: 15 minuti
- Dosi per: 2 persone

## Consigli

A piacere aggiungere:  
200 grammi di petto di tacchino, petto di pollo, polipo o tonno.

## Ingredienti

- 1 melagrana
- 1 sedano
- 50 grammi di mais
- 1 mela verde
- 200 grammi di farro perlato



# Zuppa Persiana

## Ash e Anar

### Preparazione:

Creare il corpo della zuppa, scaldare l'olio utilizzando una grande pentola, rosolare le cipolle ed aggiungere i 3 spicchi d'aglio e continuare a soffriggere a fuoco vivace fino alla doratura del tutto. Versare i piselli e le lenticchie e saltare in padella per un minuto e poi coprire il tutto con 800 ml d'acqua. Portare ad ebollizione, poi abbassare la fiamma e lasciare cuocere il tutto, parzialmente coperto, per 20 minuti.

A questo punto aggiungere il sale, il pepe, la curcuma, il prezzemolo, il coriandolo, la menta, le foglie dei cipollotti tritate e la barbabietola. Continuare a cuocere parzialmente coperto per altri 20 minuti.

Nel frattempo preparare le polpette: scaldare il latte, mettere il pane in ammollo. In un recipiente mescolare la carne, la cipolla grattugiata, sale, pepe e prezzemolo. Incorporare al composto il pane strizzato dal latte e mischiare. Formare delle polpette della dimensione di una castagna lavorando velocemente l'impasto.

A questo punto aggiungere le polpette ed il riso alla zuppa, lasciare cuocere parzialmente coperto a fuoco medio per circa mezz'ora, aggiungendo acqua se necessario.

Incorporare il succo di melagrana, lo zucchero e la polvere di angelica. Bollire a fuoco basso per un quarto d'ora. Assaggiare ed aggiungere un pizzico di zucchero se risulta troppo acida o qualche goccia di limone se risultasse troppo dolce. Per la guarnizione scaldare in un pentolino un po' d'olio, soffriggere gli spicchi d'aglio schiacciati. Una volta dorati, toglierli dal fuoco e mantecare con coriandolo e menta secca.

Impiattare la zuppa e guarnire con i chicchi di melagrana ed il prezzemolo tritato fresco.



## Proprietà

- Difficoltà: media
- Tempo: 60 minuti
- Dosi per: 4 persone

## Ingredienti per il corpo della zuppa

- 3 cucchiai di olio EVO
- 80 grammi di burro
- 2 cipolle medie
- 3 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere di piselli spezzati gialli
- 1 bicchiere di lenticchie
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe nero q.b.
- 1 pizzico di zucchero
- 1 cucchiaino di curcuma
- prezzemolo fresco tritato q.b.
- menta fresca tritata q.b.
- 2-3 foglie di cipollotti freschi
- 1 barbabietola media pelata e tritata
- 1 tazza e mezza di riso basmati
- 2 cucchiai di polvere d'angelica
- 1 bicchiere di succo di melagrana

## Ingredienti per le polpette

- 500 grammi di carne macinata (manzo o agnello)
- 1 cipolla media grattugiata
- sale e pepe q.b.
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- mezzo bicchiere di latte caldo
- 1 fetta di pane bianco senza crosta

## Per la guarnizione

- olio EVO
- 4 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 cucchiai di menta essiccata
- mezzo cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiai di semi di melagrana



# Salmone marinato alla Melagrana

## **Preparazione:**

Sciogliere velocemente il pesce sotto l'acqua corrente ed asciugare tamponando con carta da cucina.

Sgranare una melagrana e spremere il succo della seconda. Adagiare le fette di salmone in una pirofila ed irrorare con il succo di melagrana, dopo avervi aggiunto sale e rosmarino. Cospargere con i grani ed un filo d'olio EVO.

Coprire con la pellicola per alimenti e lasciare a marinare per circa 30 minuti, avendo cura di girare le fette trascorsi i primi 15.

Nel frattempo foderare una teglia con carta forno, cospargere il fondo con un poco di marinata, un filo d'olio ed adagiare sopra le fette di salmone. Infornare a 180 ° per circa 25 minuti.

**Impiattare e guarnire con rosmarino, pepe e qualche grano.**



## Proprietà

- Difficoltà: bassa
- Tempo: 60 minuti
- Dosi per: 6 persone

## Ingredienti

- 6 fette di salmone
- 2 melagrane
- 4 cucchiaini di olio EVO
- rosmarino
- sale e pepe

## Descrizione

Una ricetta diversa e veloce dai sapori insoliti.

Il salmone è un pesce dalle numerose proprietà benefiche e ricco di omega 3 (acido che fluidifica il sangue); accostato alla melagrana risulta un piatto goloso e molto salutare!



# Petto d'anatra con aglio, zenzero e melagrana

## **Preparazione:**

Pulire e sgranare la melagrana con l'ausilio dello sgranatore.

Tagliare il petto d'anatra in filetti, avendo cura di mondarlo dal grasso in eccesso, rosolarlo con poco olio in una wok e spolverarlo con le spezie.

Una volta rosolato all'esterno unire la melagrana e la salvia.

Proseguire la cottura per circa 10 minuti, quindi sfumare con  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco alzando la fiamma per sfumare, dopo circa due minuti spegnere.

**Aggiustare di pepe e sale, guarnire con qualche grano e servire il piatto ben caldo.**



## Proprietà

- Difficoltà: bassa
- Tempo: 30 minuti
- Dosi per: 4 persone

## Ingredienti

- 350/400 grammi di petto d'anatra
- 1 melagrana matura
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaio d'olio EVO
- spezie essiccate per arrosto
- sale e pepe
- salvia fresca

## Descrizione

Una ricetta ideale per il menù natalizio ma che può rallegrare la tavola in ogni occasione. Per prepararla ci vorrà un po' più di tempo del solito ma ne varrà la pena!



# Crema dolce alla melagrana

## **Preparazione:**

Spremere tre o più melagrane servendosi dello spremitore iMelo, in modo da ottenere la quantità di succo fresco desiderata.

Ripetere l'operazione con i limoni e filtrare da eventuali semi caduti.

In una ciotola a parte stemperare la maizena con l'acqua e mescolare in modo da ottenere una crema liquida ed omogenea, da trasferire poi in una pentola sui fornelli e, a fuoco basso, cominciare a scaldare girando.

Aggiungere lentamente lo zucchero, poi il limone ed infine il succo di melagrana. Mescolare con una frusta e lasciare addensare fino al raggiungimento della consistenza desiderata. Lasciar raffreddare.

**Riporre la crema in frigo ricoperta di pellicola trasparente. La si può gustare al cucchiaino o utilizzare per guarnire svariate ricette!**



## Proprietà

- Difficoltà: bassa
- Tempo: 20 minuti
- Dosi per: 4/6 persone

## Ingredienti

- 400 ml di succo di melagrana
- 100 ml d'acqua
- 100 ml di succo di limone
- 200 grammi di zucchero
- 50 grammi di maizena

## Descrizione

Una crema base senza latte, uova o burro, molto salutare e golosa, da utilizzare con fantasia per creare dolci al cucchiaio o farcire crostate e muffin.



# Liquore alla melagrana

## **Preparazione:**

Sgranare i chicchi di una melagrana con l'aiuto dell'apposito sgranatore e disporli al sole su un canovaccio per 2 o 3 giorni.

Una volta essiccati riporli in un vaso a chiusura ermetica, coprire il tutto con l'alcool ed agitare. Conservare il vaso (chiuso ermeticamente) in un luogo buio, ricordandosi di agitarlo una volta al giorno, per 7 giorni.

Passata una settimana preparare lo sciroppo scaldando lo zucchero in mezzo litro d'acqua (senza farlo caramellare).

Aggiungere il bastoncino di cannella e lasciare raffreddare. Una volta raffreddato lo sciroppo aggiungere l'alcool, filtrare con un colino per due volte ed imbottigliare il liquore.

**Lasciare riposare per almeno 20 giorni.**



## Proprietà

- Difficoltà: bassa
- Tempo: 1 mese circa
- Dosi per: 1 litro

## Ingredienti

- 1 melagrana
- 250 grammi di zucchero
- 1/2 litro d'acqua
- 1/2 litro di alcool alimentare a 95°
- 1/2 stecca di cannella

## Descrizione

Un delicato liquore aromatico dalle proprietà digestive e dal sapore sorprendente



# Tintoretto Cocktail

## Descrizione

Tintoretto:

Variante del famoso Bellini, così chiamato per rendere omaggio al pittore veneziano, è un aperitivo classico ma di grande effetto.



## **Ingredienti**

- 1/3 succo di melagrana
- 2/3 prosecco

## **Consigli**

Servire fresco in flûte.



# Melo-Spritz Cocktail

## Descrizione

Melo-Spritz:  
Rivisitazione del classico Spritz, si può realizzare anche in versione analcolica sostituendo vino e bitter con la soda.



## Ingredienti

- 1/4 prosecco
- 1/4 bitter
- 1/4 seltz (o acqua gasata)
- 1/4 succo di melagrana

## Consigli

Servire in bicchiere con ghiaccio e guarnire con una fetta d'arancia o di limone.

# Ricette di bellezza

Il succo di melagrana è un valido alleato per la bellezza e la cura della pelle. È infatti ricco di vitamine e antiossidanti che contrastano i radicali liberi - uno dei principali fattori di ossidazione delle cellule cutanee e di invecchiamento della pelle - e riducono l'iperpigmentazione.

Gli acidi ellagico e punico in esso contenuti, inoltre, contribuiscono alla rigenerazione delle cellule, favorendo la riparazione dei tessuti. In particolare allungano il ciclo di vita dei fibroblasti, che sono cellule che si trovano nel derma e hanno la funzione di sostenere il tessuto connettivo e di produrre elastina e collagene, le quali a loro volta contribuiscono a mantenere la pelle compatta ed elastica.

Assumere quotidianamente questo frutto stimola anche la proliferazione dei cheratinociti - le cellule che formano lo strato più esterno della pelle, favorendone il processo di autoriparazione - e la difesa dell'elastina, l'altra proteina che si trova nello strato meno superficiale della pelle e che è fondamentale per mantenerla soda e tonica.

Per tutti questi motivi la melagrana è fortemente consigliata per i fumatori, la cui pelle è spesso sottile e più soggetta a rughe, colorito spento e segni di invecchiamento precoce.



# Maschera anti-age ed antiossidante

Grazie all'azione anti radicali liberi è ottima per ogni tipo di pelle matura, svolge un'efficace azione antiossidante sia sulla pelle del viso che del corpo.

## **Occorrente:**

- 1 melagrana
- 1 vasetto di yogurt bianco
- 1 cucchiaio di miele

## Preparazione ed utilizzo:

Prendere un recipiente non metallico. Frullare 1 melagrana e unirla ad un vasetto di yogurt bianco e 1 cucchiaino di miele e mescolare il tutto con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una crema più o meno omogenea.

Spalmare su viso, collo e décolleté e lasciare agire per venti minuti. Rimuovere la maschera con un dischetto di cotone e sciacquare il viso con acqua tiepida.



# Maschera astringente nutriente

I tannini presenti nel frutto svolgono un'importante azione astringente, tonificante e rinfrescante. Adatta a pelli miste, grasse e con tendenza acneica.

## **Occorrente:**

1/2 banana matura  
2 cucchiaini di succo di melagrana  
2 cucchiaini di succo di aloe vera  
2 cucchiaini di miele d'acacia

## Preparazione ed utilizzo:

Schiacciare in un recipiente non metallico la mezza banana, unire all'impasto il succo di melagrana, l'aloè vera ed il miele d'acacia e mescolare fino ottenere una miscela omogenea.

Spalmare su viso e collo, lasciare agire per circa 15 minuti e risciacquare.



# Scrub per pelli secche e disidratate

Un esfoliante naturale delicato, adatto alle pelli sensibili e secche. Ottimo preparato sia per il viso che per il corpo.

## Occorrente:

100 grammi di zucchero  
½ tazza di chicchi di melagrana frullati  
2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine

## Preparazione ed utilizzo:

In una piccola terrina mescolare lo zucchero ai chicchi di melagrana frullati, unire l'olio EVO e mescolare.

Massaggiare poi il composto ottenuto con movimenti circolari su viso, collo e corpo, insistendo sulle zone più ruvide come gomiti, ginocchia e talloni. Risciacquare ed applicare la crema idratante usuale.

Ripetere il trattamento circa una volta a settimana.

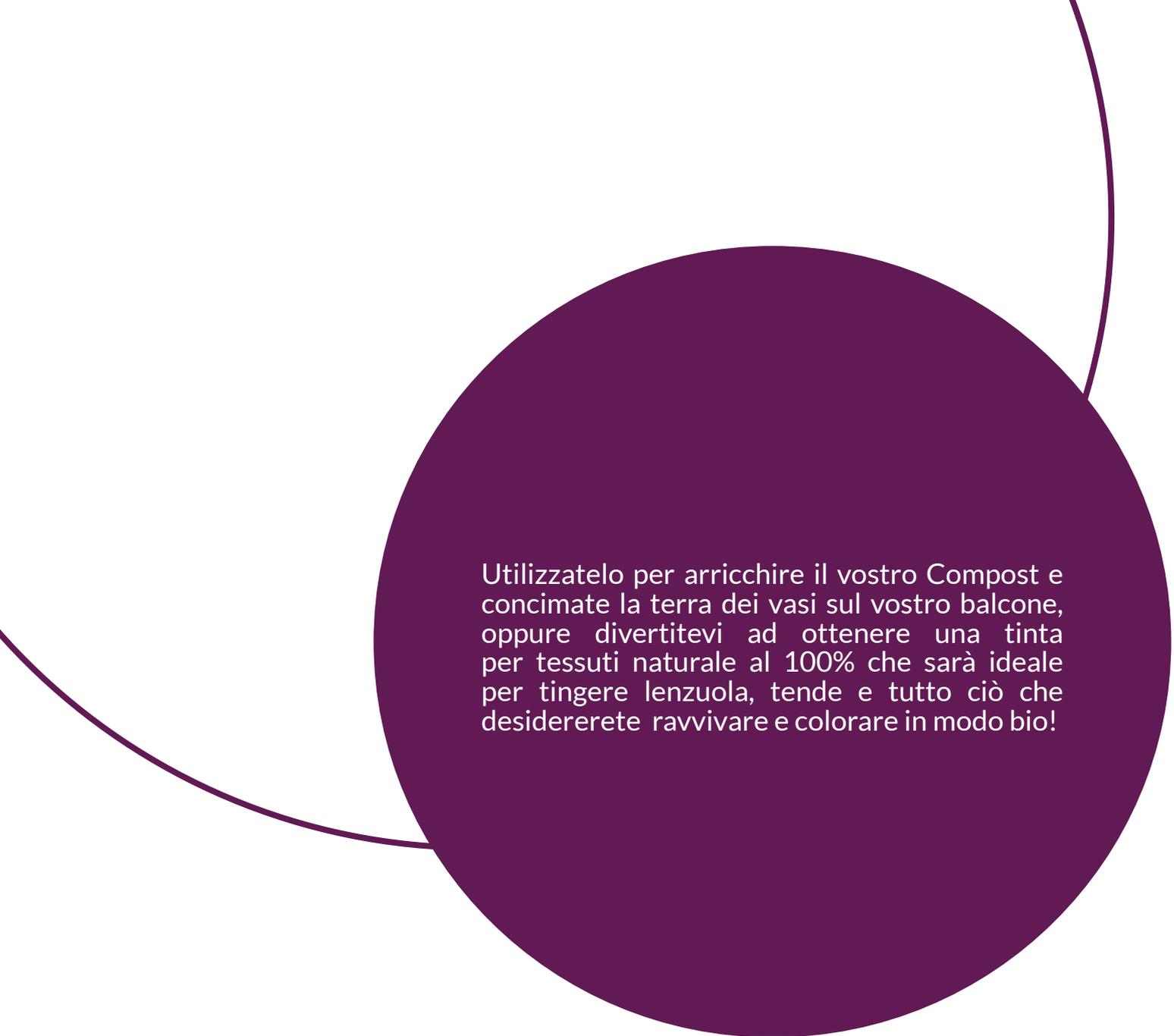


# Compostaggio ed utilizzo

## **dello scarto della melagrana**

Una volta gustato il vostro frutto della salute preferito non gettate le sue bucce nel cestino dei rifiuti!





Utilizzatelo per arricchire il vostro Compost e concimate la terra dei vasi sul vostro balcone, oppure divertitevi ad ottenere una tinta per tessuti naturale al 100% che sarà ideale per tingere lenzuola, tende e tutto ciò che desidererete ravvivare e colorare in modo bio!

## **Procedimento:**

Dalla buccia della melagrana si ottiene una tinta naturale per i tessuti color giallo/arancio più o meno chiaro (a seconda del tempo di infusione). Immergere le bucce in una pentola d'acciaio inox contenente acqua bollente. Lasciare riposare una notte.

Il giorno dopo riportare ad ebollizione e rimuovere le bucce.

A questo punto rimuovere le bucce ed immergere le stoffe nella pentola. Lasciare agire 24 ore e controllare la tonalità di colore ottenuta, se si desidera una tonalità di arancio più carica lasciare agire ulteriormente. Risciacquare la stoffa così tinta con un leggero lavaggio.



## Il mondo iMelo

*La melagrana è la nostra passione*

**Imelo nasce nel 2014 dopo un viaggio in Turchia,** dove centinaia di venditori ambulanti vendono le loro spremute per strada.

Dopo avere assaggiato la spremuta (“wow è buonissima!”) e aver scoperto gli infiniti benefici del frutto, abbiamo deciso di importare questa sana abitudine nel nostro paese.

Siamo stati i primi in Italia ad offrire questo fantastico frutto 365 giorni all’anno.

Noi di iMelo, siamo appassionati di melagrana, la consumiamo ogni giorno e cerchiamo sempre i migliori frutti in commercio.



## Le melagrane del benessere iMelo

Selezioniamo per voi solo le migliori melagrane presenti sul mercato a seconda della stagione. Siamo attenti al metodo di coltivazione, conosciamo i produttori ed effettuiamo un'attenta selezione. Cerchiamo sempre di offrirvi il miglior frutto al prezzo più basso possibile!



## Lo spremitore professionale e indistruttibile

Lo spremitore di melagrane a vite consente di spremere i frutti senza alterarne le proprietà, in modo semplice e veloce, e di ottenere quindi spremute di melagrana e di tutti gli agrumi fresche e gustose.



## Il ciclo iMelo semplice ed efficace

E' sufficiente una spremuta di melagrana al giorno per godere degli effetti benefici di questo frutto  
Una spremuta equivale a circa 1 o 2 frutti, da spremere solo grazie all'esclusivo spremimelagrane.  
Dai primi giorni potrai notare il potere energizzante e benefico di questo frutto  
21 giorni perché 21 giorni è il periodo minimo per rendere un semplice gesto una sana abitudine giornaliera.



[Acquista i prodotti iMelo](#)

# Come sgranare le melagrane?

**Ecco il trucco per farlo in  
modo rapido ed efficace**





## Da Israele, lo sgranatore Shoham. Per gustare le melagrane al naturale!

Sgrana le melagrane velocemente, con questo strumento che ti permette di godere della melagrana senza fare alcuna fatica!

Se utilizzi melagrane per le tue ricette di cucina o ti servi degli arilli per i tuoi preparati, con questo strumento risolvi definitivamente il problema della sgranatura!

Questo prodotto è BPA-free e totalmente lavabile in lavastoviglie.

### Istruzioni di utilizzo:



1  
Porre la metà del  
frutto sulla base



2  
Battere ripetutamente  
con un cucchiaio



3  
Gli arilli sono pronti

## Vuoi acquistare lo sgranatore Shoham?

Sul nostro sito puoi averlo in 24/48h al prezzo di 13,50€

[Acquista lo sgranatore](#)



**Vuoi saperne di più o  
acquistare i nostri prodotti?**

**Visita il sito**

**[WWW.IMELO.IT](http://WWW.IMELO.IT)**

