

Cucina, menù a base del fin troppo snobbato melograno



Li scorgiamo appesi agli alberi, e lì li lasciamo: i melograni sono frutti autunnali spesso e volentieri snobbati forse perché **troppo insidiosi da sgranare** per poi ritrovarsi a sgranocchiare qualche magari insipido semino.

Eppure, quei **fagottini color rubino**, in fondo, non meritano tale infelice fine quando al loro interno tutti quei chicchi racchiusi in un unico frutto sono **intrisi di significati e pure di proprietà**. Hanno attraversato tutte le culture del Mondo antico, per giungere ancora oggi ad essere simbolo di ricchezza, fertilità, fratellanza e unità, tanto che in Turchia per le spose è usanza scagliare un frutto di melograno per terra, contare il numero di chicchi fuoriusciti e avere una lieta (o meno) anteprema sul numero di figli che partoriranno; mentre in India, è diffusa la credenza che il loro succo combatta la sterilità. C'è poi chi sostiene che il melograno sia proprio il **pomo offerto da Eva ad Adamo**. C'è pure William Shakespeare che decise di piazzare il suo Romeo all'ombra di un melograno mentre canticchiava la celebre serenata a Giulietta. Si aggiunge anche il nutrizionista che ci dice che è **ricco di vitamine e antiossidanti** e addirittura amico del cuore, contribuendo a ridurre la formazione di placche nelle arterie e ad abbassare i livelli di pressione sanguigna.

Insomma, **sotto quel cappotto rossiccio** si celano leggende che forse vale la pena raccontare, gusti che rinfrescano e colorano le solite pietanze autunnali, rievocando con un po' di nostalgia l'estate che abbiamo oramai lasciato alle spalle.

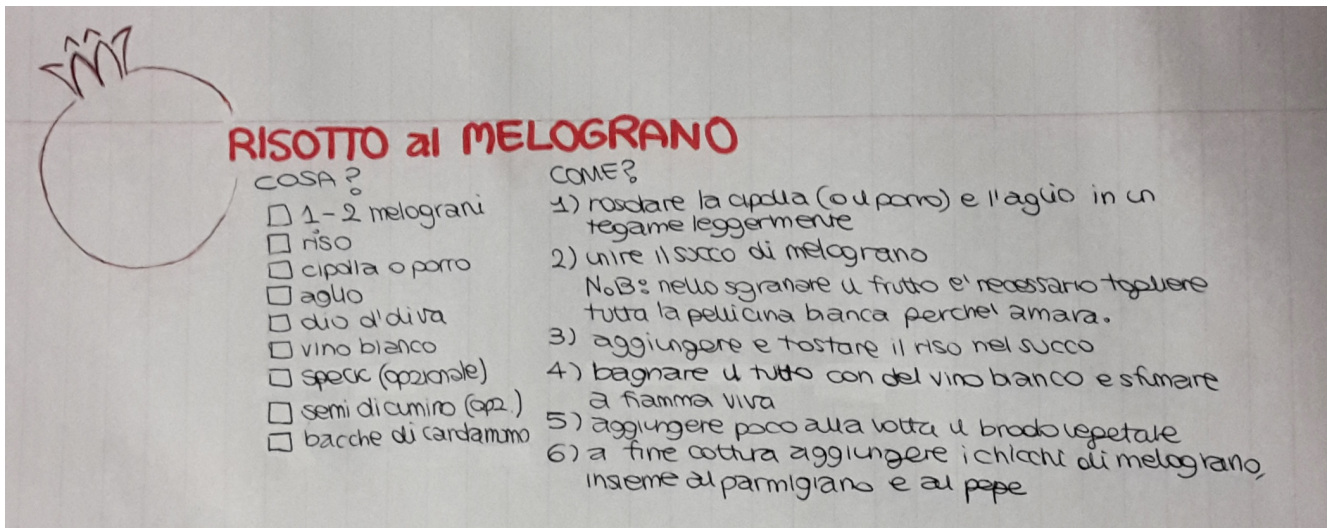


Perciò, per celebrare questo frutto ho raccolto per voi alcune ricette, e ne ho provata una mica male: il risotto al melograno, estremamente **fresco e aromatico**.

RISOTTO AL MELOGRANO

Il procedimento è quello del classico risotto, a cui si aggiunge l'accortezza di unire il succo di un melograno al riso appena tostato in olio, aglio e cipolla, una volta evaporato si unisce poi del brodo fino a che il riso non è cotto.

Per un gusto in più, ma leggero: abbinare della crema di porri; per chi pensa che questo sia da femminucce: vada per una manciata di cubetti di speck da scottare insieme alla cipolla. Per un tocco speziato: spolverate con un cucchiaino di semi di cumino e 4-5 bacche di cardamomo.



INSALATA DI MELOGRANO (da combinare con cavolo rosso, pistacchi, mandorle tritate, uvetta, spicchi di mandarino, radicchio tagliato a listarelle; da condire con del succo d'arancia. Inoltre, da provare anche l'insalata con melograno, pere, feta greca e noci)

POLLO (o tacchino) **AL MELOGRANO** (da abbinare con avocado o castagne)

Link

ricetta: <http://ricette.giallozafferano.it/Strisce-di-pollo-alla-melagrana.html>

alla