

## L'ULIVO O OLIVO

l'olivo o ulivo è una pianta da frutto il cui nome scientifico è *Olea europaea*. L'albero è molto diffuso nelle zone del Mediterraneo e nell'occidente. I suoi frutti, le olive, sono preziosi. Sin dai tempi antichi l'uomo le ha utilizzate per ricavarne un ottimo olio impiegato per usi alimentari.

L'olivo è noto scientificamente con il nome di *Olea Europaea* ed appartiene alla famiglia delle *Oleaceae*. L'albero è assai longevo, può vivere infatti per diverse centinaia di anni; in condizioni favorevoli è in grado di raggiungere i mille anni di età.

È una pianta sempreverde con un fusto cilindrico e piuttosto contorto. La sua corteccia ha un colore grigio scuro ed il legno che se ne ricava è molto pesante; da esso si possono ricavare dei mobili davvero molto pregiati. Le radici dell'olivo sono possenti, rimangono in superficie e non vanno mai oltre i 100 cm. di profondità. Le foglie sono molto piccole ed hanno una forma lanceolata di colore verde glauco. Il frutto, l'oliva, è una drupa di forma ovale che può pesare fino a 3 grammi; l'olio che se ne estrae è contenuto nella sua polpa al 25-30%.

L'albero dell'olivo ben si adatta ad un clima mite, come quello mediterraneo, ma non troppo umido. È una pianta che teme gli sbalzi termici eccessivi, quindi si per la coltivazione predilige zone in cui la temperatura non scenda sotto gli zero gradi centigradi. L'olivo oltre inoltre necessariamente essere esposto alla luce diretta del sole altrimenti l'ombra rallenterebbe naturalmente la crescita delle olive. Non ha bisogno di troppa acqua; in estate è sufficiente innaffiarlo una volta a settimana, mentre nel periodo invernale ha bisogno appena di un po' d'acqua giusto due volte al mese a patto che il terreno

non ristagni. La pianta deve essere posta in sementario nei mesi di luglio e agosto e potrà essere trapiantata dopo l'inverno.

Sarà pronta per andare nei giardini dopo cinque anni. La raccolta delle olive è una festa per grandi e piccoli; nelle zone meridionali la famiglia è solita riunirsi per quest'occasione.

Il periodo di maturazione delle olive può variare da zona a zona; solitamente la raccolta delle olive avviene intorno ai mesi di ottobre e novembre. Un olivo maturo è in grado di produrre circa 15-25 kg di olive ogni anno. Esistono principalmente due metodi def.

ferenti per la raccolta: la brucatura a mano e la pettinatura. Il primo consiste nel raccogliere le olive a mano direttamente dall'albero e richiede più tempo e molta pazienza in più rispetto al secondo. Quest'ultimo invece avviene attraverso un pettine di legno, in grado di staccare le olive direttamente dai rami. Le olive cadranno a terra, dove sarà stato previamente disteso un apposito telo per la raccolta.

L'olio d'oliva è un alimento davvero pregiato. L'Italia è uno dei primi produttori a livello mondiale dopo la Spagna. Esso è uno degli alimenti più importanti nella dieta mediterranea data le sue molteplici proprietà. L'olio d'oliva è infatti ricco di grassi monoinsaturi e di acido oleico; svolge dunque un ruolo importante nella lotta di alcune patologie come il colesterolo cattivo. È molto utilizzato per le fritture per via del suo elevato punto di fumo. Oltre che in cucina è un prodotto largamente impiegato per scopi medici. Contiene infatti proprietà antidolorifiche, lassative, colelitiche ed è efficace contro l'ulcera gastrica. L'olio d'oliva per una corretta conservazione deve essere conservato in contenitori di vetro e si deve evitare l'esposizione diretta alla luce solare.



## Melagrana

La melagrana (detta anche mela granata o solo granata), dal latino *malum granatum*, è il frutto del melagrano. È diffuso presente dall'Iran alla zona himalayana dell'India settentrionale, nel Caucaso e nelle Macchia mediterranea. <sup>nelle città di Trapezunte.</sup> In diverse religioni e culture ha assunto un forte significato simbolico.

La melagrana è in botanica definita balaustra.

Si usa per le proprietà medicinali, la scorza dei frutti raccolti in autunno, ricche di tannino, tagliate a pezzetti e fatte essiccare all'aria.

La polvere ottenuta, utilizzata come decotto, ha proprietà tenifughe, astringenti, e sedativo nelle diarree, per uso esterno il decotto ha proprietà astringenti, per clisteri o irrigazioni vaginali.

Dalla scorza si ottiene una tonalità di giallo tipicamente utilizzata negli arazzi arabi. I semi edulmente diuretici, si usano anche per la preparazione di sciroppi e delle granatine. Dopo aver aperto il frutto con un coltello è necessario spalarli dalle membrane a cui sono fissati. In caso di quantità rilevanti la separazione è favorita dal fatto che immersi nell'acqua i semi affondano mentre le membrane galleggiano. I semi sono spesso consumati direttamente ma detto che la parte commestibile è la polpa trasparente che

aderisce e circonda il seme, per poter inghiottire la polpa occorre inghiottire anche il seme, legnoso. Questo spiega il fatto che il maggiore consumo si ha dopo la estrazione del succo della polpa. Le scorze dei frutti hanno anche proprietà aromatiche e vengono utilizzate per dare il gusto amarognolo a Vermouth e aperitivi.

In Danimarca, la melagrana è sinonimo del grano edto, un dolce che si prepara per la commemorazione dei defunti. Come tutti gli altri ingredienti (grano, cioccolato, noci ecc), i chicchi di melagrana utilizzati per preparare questa ricetta hanno una simbologia che richiama contemporaneamente alla morte e alla prosperità. Il sapore del succo è molto variabile, secondo le varietà.

Alcuni succhi possono essere molto dolci, altri più acidi. Di norma il sapore è intermedio, con una base di dolce, un fondo acidulo, ed un tano leggermente amaro ed astringente dato dalle componenti tanniche dell'arillo. Il succo di melagrana è detto granatina

ed è ottenuto dalla spremitura dei semi, spesso diluito e zuccherato, è usato come bevanda. La produzione di succo (granatina) è praticamente l'unica definibile come industriale per le melagrane; occorre dire, che pressoché la totalità dei succhi di produzione industriale definiti "granatine" sono in realtà miscele di succhi di agrumi, lampromi, ribes ed aromi naturali, con poco, o spesso nullo, di succo di melagrana.

La produzione del vero succo di melagrana è molto costosa, dato che prevede molta mano d'opera per un prodotto esiguo. Il succo è spesso usato, nelle cucine tradizionali

dei paesi di origine, per preparare salse, dolci o  
fricciate, per cibi tradizionali, per quinoa la  
carne o il riso. Il succo di melograno è un'ecce-  
zionale sorgente di vitamina C e del gruppo B, di  
potassio e di notevoli quantità di polifenoli anti-  
ossidanti, particolarmente attivi contro i radicali  
liberi. Da sottolineare l'abbondanza di acido  
punico, particolarmente efficace come inibitore del  
cancro al seno. Ricco di vitamina K, importante so-  
prattutto per i bambini, seguita anche dalla vita-  
mina E. Il melograno è un antiossidante natu-  
rale che contrasta l'invecchiamento cellulare e  
aiuta a preservare il nostro organismo dalla degene-  
razione fisiologica del tempo. Il melograno:  
proprietà e virtù dell'oro rosso. Già nell'antichità  
gli egiziani hanno riconosciuto per primi un forte va-  
lore medicinale al melograno, e ciò è stato confermato  
dalla medicina moderna. Dai semi si ricava  
un prezioso olio, molto penetrante e molto nutri-  
te. Utilizzare cosmetici a base di melograno,  
per tanto, significa usufruire di tutti i compo-  
nenti benefici presenti al suo interno per supplire  
alla lotta del viso contro l'età e contro:  
rughe e perdita di tono, macchie, disidratazione  
e pelle secca. Dalle radici della pianta si ricava  
un colorante impiegato nelle essenze. L'infuso  
dei petali viene utilizzato come tonificante della  
pelle.

La coltivazione del melograno è molto antica nei nostri territori, era infatti già praticata dai fenici e dagli antichi romani. L'albero di melograno predilige i terreni sciolti e non soggetti ai ristagni idrici, tollera bene il calcare e le carenze di ferro nel terreno perché è una specie capace di sfruttare condizioni pedologiche poco ottimali su terreni di elementi nutritivi. Per la messa a dimora i periodi indicati sono l'autunno e l'inizio della primavera. La sua maturazione avviene in autunno, e il momento giusto si capisce dal colore della buccia, o dalla spaccatura. Oltre ai melograno commestibili si trovano alcune varietà solo ornamentali da fiore.

## Il Tiglio

Il Tiglio è un albero molto apprezzato per la sua folta chioma che crea spazi ombreggiati nella stagione estiva, è un albero di lunga durata.

È un albero molto bello, appartiene alle famiglie delle Tiliacee, è originario di diverse zone del mondo, dall'Europa, all'America all'Asia.

L'albero può arrivare a grandi dimensioni, anche ~~superare~~ superare i trenta metri di altezza, si presenta a seconda delle specie, tondeggianti, morali, oppure colonnari, con ampiezze che vanno dai dieci ai venti metri. È molto diffuso come albero nei parchi, viali alberati e giardini, per le sue caratteristiche chiome ampie e molto apprezzato come dispensatore di luoghi ombreggiati.

Il Tiglio ha un fogliame vivace e vario di colori tra un verde pallido tenue, ad un verde scuro, con cambiamenti di colore vicino all'oro pallido in autunno. Le foglie sono ampie con margini leggermente seghettati, i fiori danno all'albero una straordinaria vivacità, specialmente durante la stagione estiva con un colore bianco giallastro che volge in seguito verso le tonalità di giallo acceso dall'intenso profumo.

Le proprietà del Tiglio ne sono tante: il miele di tiglio è da sempre utilizzato in cucina per addolcire e aromatizzare dolci e salsicci e particolarmente adatto a contrastare dolori gastrici, cefalee, nervosismo, è un calmante, leggero ipertensione, ansie e insonnie, stress, si usa anche come mucolitico o infiammatorio in caso di tosse e raffreddore.



12/05/2020

## Il Melograno

Il melograno da frutto ha origine asiatiche e molto diffuso anche nelle nostre parti perché come un clima mite-caldo.

La sua altezza non supera i 5/7 metri, ha delle foglie di piccole dimensioni della forma allungata. Presente dei fiori della colorazione rosso-cremisi con un numero di petali tra i 5 ed 8 che si sviluppano posizionati all'estremità dei rami.

Il melograno si caratterizza per la produzione del suo frutto molto particolare, la forma assomiglia a quella di una mela, possono avere diverse dimensioni, all'esterno la buccia è abbastanza dura e all'interno è caratterizzato da tanti piccoli semi tutti riuniti ricoperti una succosa polpa rossa di sapore agrodolce.

I frutti del melograno vengono consumati freschi può essere mangiato o premuto come si fa con gli agrumi. Si ottengono ottimi sciroppi, bibite yogurt, prodotti dolcificanti, o anche insieme e insalate di cavolo rosso, cereali, ferro, formaggi come la feta greca. Non è molto calorico.

Le proprietà benefiche del melograno sono tante e ricco di vitamine A-B-C-E-K, di sali minerali e potere antiossidante grazie ai suoi principi attivi. Tra le proprietà più note del melograno è la sua azione antitumorale, grazie alla presenza di tannini e polifenoli in grado di proteggere da vari tipi di tumore della pelle, della prostata e del seno. È in grado di contrastare le infezioni dell'apparato gastrointestinale; dell'apparato respi-

retorio e urinario perché aiuta l'eliminazione di scorie e tossine. Essendo ricco di potassio è un valido aiuto per chi soffre di ipertensione arteriosa. La melagrana è anche chiamata amica del cuore. La protegge ed è in grado di ridurre il rischio di aterosclerosi contrastando il colesterolo L.D.L. Ha un potente antiossidante che non si trova in nessun altro alimento in natura, sostenendo una buona attività cardiaca. Inoltre l'abbondanza di antiossidanti aiutano contro i radicali liberi e rallenta il processo dell'invecchiamento, favorendo la rigenerazione cellulare e la riparazione dei tessuti.

Grazie alla gran quantità di vitamina C, è un grande alleato del sistema immunitario dell'attacco di virus e batteri, e dei melanomi di fine stagione.

Diciamo che ha pochissime controindicazioni.

È sconsigliato in caso di acidità gastrica, o problemi di reflusso, o chi assume farmaci anticoagulanti perché la melagrana aumenta i livelli di emoglobina nel sangue avendo un alto contenuto di ferro ottimo per chi soffre di anemia.

Angelo Di Domenico

Le palme sono tra le migliori e più costose piante coltivate in Africa

Sono state importanti per l'uomo per gran parte della storia. Molti prodotti sono derivati da frutta di palme in tempi contemporanei. La palma è anche molto utilizzata per fare mobili, tegna di ordine e tetti. Ci sono diversi

tipi di palme e il due più comuni in Nigeria sono la palma di cocco e la palma di banger. La palma di cocco fa parte della famiglia di palma e si usa come cibo, cosmetici, medicine e materiale di costruzione. E l'olio fornisce ~~anche~~ l'olio di palma usato sia in cucina che per creare creme e medicine e si può ottenere anche il vino di palma.

