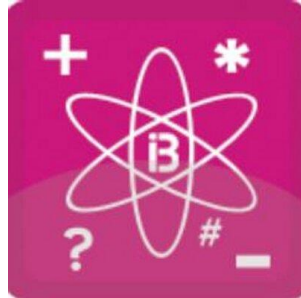




Juan L. Fernández
CUINER

Balears fa ciència. Temporada 15-16



Magranes.
3 octubre 2015

http://ib3tv.com/20090911_24559-balears-fa-ciencia.html

Sabíeu que...les magranes eren el símbol de la fecunditat a l'antiga Grècia?.



Fruites de tardor :La magrana.

La magrana (*Punica granatum*), és el fruit del magraner, un arbust més que un arbre, que no sol superar els 5 metres d'alçada; **originari de l'Est Europa i d'Àsia**, i avui dia cultivat arreu del món essent els principals productors Afganistan, Iran, Xipre, Canàries, Israel, Brasil i Califòrnia .

Dins la cuina ens trobam amb una fruita que tant ens pot servir per a elaborar una amanida, com per a fer macedònia, gelats, escumes i cremes, sense obviar la seva importància dins la cuina salada per a salses i farciments. **Estem** **dons davant una fruita que admet tant cuina salada com dolça.**

Considerat símbols de l'amor i la fecunditat per múltiples cultures al llarg dels temps , el magraner freqüentment és usat coma planta decorativa , fins hi tot cultivat dins cossiols; ja que les seves flors són molt vistoses. Una altra de les aplicacions del magraner és dins el camp de la medicina, tenint present però que l'escorça de les seves arrels és tòxica.



Curiositats al voltant del magraner.

- El magraner ja era cultivat a l'any 2500 abans de Crist, de fet la cultura egípcia ja el cultiva per a l'alimentació.
- Se sap que Hipòcrates usava el suc de magrana com remei per a les afeccions de l'aparell digestiu. De fet avui dia sabem que les propietats astringents de la magrana i dels seus teixits interiors, degut a la seva gran quantitat de tanins que posseeixen, són idònies pel cas de diarrees, còlics o gasos intestinals.
- A certes cultures Oriental, avui dia, els teixits interiors que subjecten els grans de la magrana; mesclats amb pebre bo, sal i gingebre, són usats per a la neteja de les dents
- Totes les fruites quan més sol reben, més color aconseguen. Això no passa en el cas de la magrana, ja que per el costat on més llum solar rep, els grans del seu interior són més blancs
- La ciutat de Granada (Andalusia), fou fundada en el segle X, i rebé el nom de la fruita, degut als extensos conreus que allà s'hi trobaven. De fet a l'actualitat aquest fruit es troba a l'escut de la ciutat.
- Però no és aquesta l'única ciutat amb el nom de la fruita, trobam també "Granada" a varis estats dels EEUU (Colorado, Minnesota i Califòrnia) i també a països com Mèxic i Colòmbia. Grenada, és una illa nació de la costa del carib de sud Amèrica
- Per a facilitar la tasca de desgranar la magrana, provau de xapar-la en dues meitats, com si fos una taronja, i una de les dues meitats, cap per avall, sobre el palmell de la mà, l'anau copejant suaument amb la massa del morter.

Ja per acabar, una darrera curiositat sobre el nom de la magrana:

El nom de l'espècie "*granatum*" deriva del llatí "granatus" que vol dir "amb grans", fent referència al seu nombre contingut de grans. Però, en llatí clàssic el nom de l'espècie era "*malum punicum*", on "*malum*" vol dir "*poma*"; és a dir "*poma amb grans*". De fet en altres idiomes la magrana rep els noms de: "*pomegranate*" en anglès i "*Granatapfel*" "*poma amb llavors*" en Alemany. El nom llatí de poma era "*pomum*"



En el que sé fa als beneficis més importants que aporta la magrana, ens trobem amb que des del punt de vista nutricional és molt rica en vitamines (principalment vitamina C i B2) i minerals (com el potassi, el ferro i el calci), a més d'aportar una interessant font en hidrats de carboni i antioxidants (com els betacarotens).

Gran poder antioxidant

Les llavors de la magrana són molt riques en antioxidants, el que significa que és una fruita ideal per al nostre organisme, ja que és una fruita que ajuda a prevenir i reduir el procés de l'envelliment, i es una opció natural interessant a l'hora de aportar un antioxidants del nostre organisme.

- Sabieu que aporta tres vegades més antioxidants que el vi o el te verd?.



Ajuden a reduir la pressió arterial

Degut a les seves propietats antioxidants les llavors de magrana son molt útils en cas d'hipertensió arterial, donat que milloren de forma natural la circulació sanguínia, sent adequades per a reduir la pressió alta arterial.

- per això consumir llavors de magrana és un remei natural, interessant a l'hora de prevenir malalties del cor.

Netegen les artèries

Especialment recomanades quan hi ha nivells alts de colesterol o triglicèrids ja que la magrana ajuda a reduir-los naturalment.

Un excel·lent depuratiu del ronyó

Tant si necessites depurar els ronyons com si simplement necessites tractar o reduir la retenció de líquids, les llavors de magrana ajuden a l'eliminació d'aigua i líquids a través dels ronyons, sobretot gràcies al contingut do alt en potassi.



- Les llavors de magrana són un meravellós diürètic, sent útil per ajudar al nostre organisme a l'hora de depurar naturalment i eliminar les toxines acumulades.

Meravellós viagra natural

Alguns estudis científics han pogut constatar els efectes de les llavors de la magrana com un poderós afrodisíac, amb efectes similars als produïts per la viagra.

Els estudiosos van comprovar que el consum regular de magranes i el seu suc augmentava els nivells de testosterona fins en un 30%, incrementant el desig sexual. Curiosament aquesta qualitat afrodisíaca es va observar tant en homes com en dones.



Amanida de magrana , formatge tendre i fruits secs

Ingredients per a 4 persones : 1 escarola o una lletuga de fulla de roure, 1 magrana, 150grs de formatge tendre tallat a daus, 50-75 grs de fruits secs (nous, pinyons, etc), 50 grs oli d'oliva verge, 25 grs vinagre (millor si n'usem algun d'aromàtic com pot ser un vinagre de poma, de mòdena o qualche altre tipus), sal.

Elaboració: Primer s'ha de desgranar la magrana , lliurant-la al màxim tant de la pell exterior com dels filaments blanquinosos de l'interior, deixant els grans nets.

Tot seguit dins un bol colorarem les lletuges netes i escorregudes, el formatge , els fruits secs i la magrana desgranada. Apart emulsionarem l'oli d'oliva verge i el vinagre fins a aconseguir una textura escumosa, rectificarem de sal i regarem l'amanida abans de servir



Chutney de gerds, magranes i cebes (agre dolç).

Ingredients: 1 tassa de confitura de gerds, ½ ceba picada, les llavors de dues magranes sense pinyols, un poc de gingebre fresc picat, 1 pebre coent petitó, un poc de coriandre picat, el suc d'un llimona, sal i pebre bo. Elaboració: dins una cassola posarem a coure la confitura de gerds i li afegirem la resta d'ingredients. Ho farem coure a foc fluix uns 20 minuts. Deixarem reposar 30 minuts abans de servir.



Llomillo de porc amb salsa de magranes i bolets.

Ingredients:

Per a 5 persones;

600 grams de llomillo de porc o 10 filets escalopats.

NOTA (La carn pot canviar per llom, costelles o per carn de vedella o xot, sols pensar en el temps de cocció apropiat per cada tipus de carn.)

2 magranes

1 ceba picada.

Un manat de fines herbes

5 tomàtiques de ramellet tallades a quarts

¹/₂ dl d'oli d'oliva.

1 copa de xerés sec.

Sal i pebre bó blanc.

5 patates tallades a quarts.

500 grams de bolets variats

Elaboració

Assaonar , enfarinar i fregir lleugerament la carn i disposar-la dins una greixonera de fang. Banyar amb el xerés.

Dins el mateix oli ofegar la ceba i un cop tendra afegir-hi les tomàtiques i les herbes, coure fins que evapori el màxim d'aigua.

Abocar-ho tot sobre la carn, remoure amb una espàtula de fusta i afegir les dues magranes desgranades i tapar d' aigua . Coure fins que la carn sigui tendre.

Retirar la carn de la greixonera i colar la salsa. Tornat a posar la carn a la greixonera i tapar amb la salsa ja colada.

Apart fregir les patates i un poc abans de treure-les afegir els bolets trossets, fregir-ho tot junt i després afegir-ho tot a la carn. Deixar coure 5 minuts i servir.