

# Bacche di goji



E' un po' che sento parlare di bacche di Goji, di moda anche tra i Vip, qualcuno dice che siano quasi miracolose, oggi voglio capire cosa sono!

L'albero di Goji è un arbusto proveniente dalla Mongolia e fa parte della famiglia delle solanacee, la stessa di melanzane, pomodori, patate, peperoncino e peperoni.

In Cina queste bacche sono conosciute da più di 2000 anni e oltre ad essere ritenute un alimento molto buono anche un rimedio naturale che aiuta a mantenere l'organismo in buono stato di salute, tanto da meritarse il nome di "frutto della longevità". Infatti sia il popolo cinese che mongolo risultano essere le popolazioni più longeve e anche le meno soggette a malattie cardiovascolari e tumori, questo grazie anche alla loro dieta ricca di questo frutto.

Queste bacche, infatti, sono ricchissime di sostanze nutrienti quali vitamine C ed E e minerali.

Le vitamine del gruppo C ed E proteggono dai radicali liberi e dallo stress ossidativo (funzione anti-age). Il rame, il ferro, il fosforo e il manganese aiutano a regolare il metabolismo energetico.

Grazie alla potente concentrazione di potassio e magnesio aiutano ad aumentare la resistenza muscolare.

La combinazione vincente di zinco e cromo attiva il metabolismo dei macronutrienti offrendo un valido aiuto nelle diete.

In una singola bacca sono racchiusi tutti i principali macro e micronutrienti: carboidrati (efficaci come rinforzo e sostegno del sistema immunitario), proteine, lipidi (tra cui Omega 3 e Omega 6) e Germanio, un potente antiossidante utile per proteggere l'organismo in caso di radiazioni e coadiuvante per artrite reumatoide, ipertensione ed allergie.

Esistono diversi tipi di qualità di Goji, ma stando a recenti scoperte scientifiche la qualità "Xing Dal" risulterebbe essere la migliore per quantità di principi attivi e per composizione qualitativa. Questa qualità è lavorata artigianalmente e ciò permette di mantenere la vitalità del frutto e il valore assoluto dei suoi componenti.

Presente ad un'altitudine di 1500 metri, su un terreno non contaminato, il Goji "Xing Dal" viene essiccato naturalmente al sole, setacciato senza l'intervento di macchine e trattato con tecniche naturali in grado di mantenere e proteggere il raccolto dalla contaminazione degli insetti; questi processi naturali lo rendono un ottimo antiossidante, più di quanto possa esserlo il lampone nero o il cioccolato fondente.

Secondo la scala del grado di capacità antiossidante (tasso Orac), infatti, le bacche di Goji rappresentano il grado più elevato, 25300 contro i 7700 del lampone nero e 13120 del cioccolato fondente, alimenti noti per le loro proprietà antiossidative.

La loro assunzione viene consigliata come integrazione ad uno stile di vita sano ad adulti, bambini, anziani, sportivi, vegani e – grazie al loro basso indice

glicemico – a chi ha bisogno di tenere sotto controllo il proprio peso corporeo.

Possono essere assunte da chiunque, da chi soffre di pallore, affaticamento visivo, gravidanza, menopausa, disturbi associati allo stress, sbalzi di umore e come integrazione ad un regime alimentare controllato. Il suo utilizzo è sconsigliato solo in casi di terapie con anticoagulanti o a chi soffre di allergia al pomodoro.

Aiutano rinforzare il sistema immunitario, a disintossicare il fegato, a migliorare la resistenza muscolare, a sostenere l'organismo durante i periodi di forte stress e a supportare l'idratazione e l'elasticità della pelle.

Moltissimi studi hanno dimostrato che grazie alla disponibilità dei nutrienti forniti, queste bacche selvatiche offrono un valido sostegno nella regolazione e rigenerazione dei processi metabolici, delle risposte immunitarie e delle attività neurologiche.

Tratto da:

[http://www.huffingtonpost.it/valentina-venanzi/tutta-la-verita-sulle-bacche-di-goji\\_b\\_3900677.html](http://www.huffingtonpost.it/valentina-venanzi/tutta-la-verita-sulle-bacche-di-goji_b_3900677.html)

---

## Melagrana



## Ottimo frutto

La melagrana, frutto dell'albero di **melograno**. Fa parte della famiglia delle Punicaceae, ed è originaria della zona geografica che va dall'Iran all'India settentrionale, seppur presente anche nell'intera zona mediterranea.

Il nome "melograno", deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semi"). La stessa origine è riconosciuta anche in altre lingue, come per l'inglese "Pomegranate" o per il tedesco "Granatapfel" (mela coi semi). In inglese antico, era noto con il nome di: "apple of Grenada" (mela di Granada).

In italiano, il nome melograno è derivato direttamente dal latino: malum punicum o malum granatum.

Il frutto, la melagrana o melagranata, è una grande bacca (detta Balausta) di consistenza robusta, dalla buccia molto dura e coriacea; ha forma rotonda o leggermente allungata, con diametro da 5 a 12 cm, la dimensione dipende dalla varietà e, soprattutto, dalle condizioni di coltivazione. Il frutto ha diverse partizioni interne, robuste, che svolgono funzione di placentazione ai semi, detti arilli (fino a 600 ed oltre per frutto).

Ma vediamo in cucina...



Il succo di melograno è ricco di Vitamina C e B, di potassio e di notevoli quantità di polifenoli antiossidanti.

Ha diverse proprietà tra cui: astringenti, antidiarroiche, gastro-protettive, rinfrescanti delle gengive, è diuretico ed antiossidanti, ma soprattutto ha proprietà antitrombotiche, antiallergiche e vaso-protettrici; sembra, inoltre, che generi una forte protezione dell'organismo dalle cellule tumorali nascenti.

Si usa, per le proprietà medicinali, anche la corteccia delle radici, prelevata in primavera o in autunno, e la scorza dei frutti raccolta in autunno.

Dopo avere aperto il frutto con un coltello, è necessario spaccarlo in più parti ed estrarre i semi, staccandoli 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 di alcune varietà selvatiche sono essiccati, macinati e usati come componenti, a volte acidificanti, in altre salse.

Le scorze dei frutti hanno anche proprietà aromatiche e vengono utilizzate per dare il gusto amarognolo a

Vermouth ed aperitivi.

Il sapore del succo è molto diverso 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 tono leggermente amaro ed astringente, dato dalla componente tannica dell'arillo.

Il succo di melograno è detto granatina, ed è ottenuto dalla spremitura dei semi; spesso diluito e zuccherato, è usato come bevanda.

Il succo è molto usato, nelle cucine tradizionali dei paesi di origine, per preparare salse, dolci o piccanti, cibi tradizionali, guarnitura di carne o riso.

Tratto da: