



GRANADA (*Punica granatum*).

El granado es un arbusto caducifolio que puede alcanzar de 5 a 8 m de altura. Su fruto es una baya globular con una corteza coriácea, el interior esta subdividido en varios lóbulos que contienen numerosas semillas revestidas con una cubierta, llamada sarcotesta, de pulpa roja y jugosa. Se abre espontáneamente al llegar la madurez por fisuras que dejan al descubierto el contenido de cada lóculo.

Tiene como área de distribución la misma que el naranjo y el olivo, crece muy bien en zonas semiáridas.

Historia

El fruto es originario de una región que abarca desde Irán hasta el norte de los Himalayas en India, y fue cultivado y naturalizado en toda la región del Mediterráneo incluyendo Armenia desde la Antigüedad. Muy apreciada en las zonas desérticas, por estar protegida de la desecación por su piel gruesa y coriácea, lo que permitía que las caravanas la pudieran transportar grandes distancias, sin que le afectara en la conservación de sus cualidades tan apreciadas. Se encuentran sus huellas en todos los documentos antiguos.

Se sabe del cultivo de la granada, desde hace al menos 5000 años en Asia occidental y en el Norte de África; se encontraba en los jardines pensiles de Babilonia y en los bajorrelieves egipcios. Los antiguos egipcios preparaban con su jugo un vino ligero con sabor a frambuesa.

Hipócrates recomendaba el jugo de la granada contra la fiebre y como fortificante contra la enfermedad en Llobay (provincia de Valencia).

Los romanos conocieron la granada gracias a los fenicios que la trajeron de Fenicia (aproximadamente el actual Líbano) a Roma, de ahí su nombre científico de Punica.

Son los bereberes quienes traen la fruta a Europa, y la ciudad andaluza de Granada, fundada en el siglo X, recibió su nombre.

Muchos pueblos han visto en la granada como un símbolo de amor, de fertilidad y de prosperidad :

- *Según la mitología griega, el primer granado fue plantado por Afrodita, la diosa griega del amor y de la belleza, mientras que el dios del infierno Hades, le ofreció su fruto a la bella Perséfone para seducirla.*
- *En Java, está asociada a ciertos ritos que acompañan el embarazo.*
- *Según Shakespeare, bajo su follaje se ocultó Romeo para cantarle una serenata a Julieta.*
- *En China, se tiene la costumbre de ofrecerle una granada a los recién casados como auspicios de una descendencia numerosa (el color rojo de esta fruta es considerado por la tradición china un color que atrae la buena fortuna).*
- *En el Islam se considera al granado como uno de los árboles del Paraíso conforme a referencias coránicas y de las tradiciones del profeta Muhammad o Mahoma.*

Para la salud

Es una de las llamadas "superfrutas" por los compuestos químicos de acción positiva que posee: es rica en antioxidantes y potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, zinc y vitaminas C, B, E.

La granada se utiliza en la medicina tradicional :

En gargarismos, alivia la tos persistente, y es eficaz en caso de fiebre, de diarreas, de cólico y puede servir también de vermífugo. Tiene ligeras propiedades diuréticas y antihipertensivas.

Las fibras de la granada, mayoritariamente insolubles, son irritantes y están contraindicadas en las personas que padecen de divertículos ó de irritación cólica aunque son muy beneficiosas para quienes son propensos a los estreñimientos o diarreas y al tránsito intestinal lento.

De los granos rosas de la granada, se extrae una bebida, el « sambu », utilizada en las curas de regeneración y de limpieza interna que, según sus preparadores, permite además ayudar a perder sobrepeso.