

Connaissez-vous la mélasse de grenade ?

La **mélasse de grenade** n'est tout simplement pas l'allié des cuisiniers, car grâce à ses apports nutritionnels, il peut aussi devenir le produit fétiche de ceux qui veulent **rester en bonne santé** et garder une **jeunesse éternelle**.

La grenade sous toutes ses formes

Pour profiter des **bienfaits des grenades**, ces dernières se consomment le plus souvent sous forme de jus. Une fois transformées en boisson, elles deviennent une source importante de vitamines B5 qui est aussi appelée vitamine antistress ; de vitamine B6 importants pour la fabrication des neurotransmetteurs ; et de cuivre.

La consommation au quotidien de jus de grenade est aussi un moyen efficace de lutter contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers comme celui des seins, du colon et de la prostate. En buvant du **jus de grenade bio**, une personne améliore naturellement sa circulation sanguine. Pour **rester en bonne santé**, un individu peut aussi opter pour la **mélasse de grenade**. Un produit rarement connu en France ou en Belgique, mais qui s'utilise le plus souvent pour mariner les salades, les viandes ou les poissons dans les pays du Sud.

L'obtention de la mélasse de grenade – sirop de grenade

Dans les épiceries et en grande surface, la **mélasse de grenade** se vend dans les environs de 3 à 4 euros le bocal de 400 g. Le souci c'est que sous cette forme, le condiment n'est plus très naturel, donc pas très conseillé pour la santé. Pour obtenir une bonne **mélasse de grenade**, il n'y a rien de mieux que d'en fabriquer soi-même. Pour garder tous les apports nutritionnels de la grenade, la **mélasse de grenade** doit être faite avec du **jus de grenade bio**, du jus de citron et du sucre. **(Nôtre Petimezi N'EST PAS une mélasse. Il N'Y A PAS DE SUCRE, NI AUTRES ADDITIFS)**

Les bienfaits de la mélasse de grenade

Lorsque la **mélasse de grenade** est de source bio, elle a une forte **concentration en polyphénols**, un apport nutritif important pour lutter contre le vieillissement vu son caractère **antioxydant**. Lorsque

les polyphénols de grenade sont fermentés, leurs bio-activités et biodisponibilités s'accroissent, ce qui les rend meilleurs encore pour lutter contre les cancers. Une grenade transformée en mélasse est aussi riche en sels minéraux à savoir le calcium, le phosphore, les vitamines B9 et surtout le potassium qui est utile pour le bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Même si la grenade est donc transformée en mélasse, elle garde toujours sur elle le titre de « bons produits pour l'immunité ».

Les points de vigilances sur la consommation de grenade

Même si la grenade, son jus et sa mélasse ont des apports importants pour la santé d'une personne, il est possible que la consommation de ce fruit et de ses dérivés ne soit pas adaptée à l'état de santé de certaines personnes. C'est par exemple le cas de ceux qui suivent des traitements à base de statines pour lutter contre le cholestérol. Pour éviter des problèmes comme une intoxication alimentaire causée par l'interaction entre les deux produits, avant de faire une cure, ou de consommer quotidiennement des produits à base de grenades, il est donc important de demander un avis médical.