

Exotische Früchte Der Granatapfel



Er stammt aus West- bis Mittelasien, wird heute auch im Mittelmeerraum gezüchtet und findet in der Schweiz viele Liebhaber. Den Namen hat der Granatapfel wegen seiner vielen «Körner». Die Römer lernten den Granatapfel von den Phöniziern (auch Punier genannt) kennen, weshalb sie ihn *Punica granata* (körnig) nannten. Granatäpfel wachsen auf Bäumen, die eine Höhe von fünf Metern erreichen und mehrere hundert Jahre alt werden können.

Im Frühjahr und Sommer blüht der Baum orangerot bis gelb, anschliessend entwickeln sich die runden Früchte, die zuerst grün, später rötlich sind und einen Durchmesser von etwa 10 cm erreichen. Ihre Schale ist relativ dick. Im Innern sind die Früchte von vielen Scheidewänden durchzogen, deren Kammern 300 bis 400 dunkelrote, glänzende Samen enthalten. Am besten löst man die Samen aus der Frucht, indem man diese halbiert und sie anschliessend herausbricht. Granatäpfel können mehrere Wochen bei 2 bis 7 °Celsius im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bereits im alten Ägypten waren Granatäpfel bekannt, sie finden in der griechischen Mythologie, in der Bibel und im Koran Erwähnung und wurden zu verschiedenen Zwecken genutzt. So dienten Saft und Schale zum Färben von Garnen und Stoffen; durch Kochen der Frucht liess sich eine schwarze Tinte erzeugen. Bis zum Mittelalter wurde aus der Wurzel und Rinde des Baums und der Fruchtschale ein Mittel gegen Bandwürmer hergestellt. Heute weiss man, dass Granatäpfel besonders viele Polyphenole

enthalten, die für zahlreiche gesundheitlich positive Effekte verantwortlich sind. Demnach soll der Verzehr von Granatäpfeln Herz-Kreislauf-Beschwerden lindern, den Blutdruck senken und einen hemmenden Effekt auf das Wachstum von Brust- und Prostatakrebs haben. Über letztere Wirkung wurde in verschiedenen Studien berichtet.

Im Mittelmeerraum wird vor allem Granatapfelsaft genossen, bei uns der Gnadinesirup. Die Samen werden in Fruchtsalaten eingesetzt oder zur Dekoration verwendet. Im asiatischen Raum finden sich Granatäpfel oder deren Saft auch in

deftigeren Gerichten, so beispielsweise in einer Sauce zu gegrillter Entenbrust. Eine kleine Zwiebel und 1 TL Kurkuma werden in 1 EL Olivenöl angedünstet, etwa 100 g gehackte Baumnüsse dazugegeben und anschliessend mit 2,5 dl Geflügelfond abgelöscht und etwa 10 Minuten gekocht. Nun wird der Saft eines Granatapfels, respektive von dessen Samen sowie 1 EL Zitronensaft und 1 EL Puderzucker beige-fügt und die Sauce gekocht, bis sie ein wenig eindickt. Vor dem Anrichten sollte mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt werden.

Heidi Rohde Germann

Inhaltsstoffe pro 100 g

Vitamin C	7000 µg	Monosaccharide	16416 mg
Vitamin B ₅	600 µg	Glukose	9051 mg
Vitamin B ₃	300 µg	Fruktose	7365 mg
Vitamin E	300 µg	Wasserlösliche Ballaststoffe	1980 mg
Kalium	290 mg	Pflanzliches Eiweiss	700 mg
Eisen	500 µg	Essenzielle Aminosäuren	223 mg
Zink	280 µg	Langkettige Fettsäuren	480 mg
Mangan	130 µg	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	238 mg