

Granatapfel – die Powerfrucht für deine Gesundheit



Granatapfel enthält wichtige Mineralstoffe und wenig Kalorien und Fett.

Granatapfel – die Powerfrucht für deine Gesundheit

Der [Granatapfel](#) wurde bereits im Altertum bekannt und galt bei vielen Völkern als ein Symbol für Fruchtbarkeit. Zusammen mit der [Olive](#), der [Weintraube](#), den Feigen und Datteln ist es eine der ersten fünf kultivierten Feldfrüchte der Menschheitsgeschichte.

Seinen Ursprung hat der Granatapfel in Persien und gelangte von dort aus durch reisende Händler in den Mittelmeerraum. Heute ist er im tropischen und subtropischen Raum weit verbreitet. Die lateinische Bezeichnung ‚Punica‘ stammt von den Phöniziern, einem Volk der Antike, das auch Punier genannt wurde. Die zweite Bezeichnung ist auf ‚granae‘ zurückzuführen, welche Kerne oder Körner bedeutet.

Seine Heimat ist der Orient, wo er als Symbol der Unsterblichkeit und Sinnlichkeit gilt. Der Granatapfel wird mehrfach in der griechischen Mythologie, der Bibel und auch im Koran erwähnt. Bei den Buddhisten ist es eine der drei gesegneten [Früchte](#). In Spanien sind die Stadt und Provinz Granada nach dieser [Frucht](#) benannt und sogar das spanische Staatswappen zeigt einen Granatapfel.

Der Granatapfel und seine Eigenschaften

Der Granatapfel gehört zu den Weideriechgewächsen und ist mit zwei sommer grünen Arten vertreten, wovon die eine, Punica granatum, ihrer essbaren Früchte wegen kultiviert wird. Wie der deutsche Name sagt, handelt es sich hier um einen Baum, der übrigens einige hundert Jahre alt werden und eine Höhe von bis zu 5 Metern erreichen kann. In den Ländern ums Mittelmeer wie auch in Indien, Amerika und auf den Karibikinseln wird der Granatapfel oft als Strauch kultiviert.

Die rotbraunen bis grauen Zweige zieren gegenständige, glänzende, schmale Laubblätter, die bis zu 10 cm lang werden können. Im Frühjahr bilden sich Glocken-förmige, je nach Sorte, rote, orange, hellgelbe oder gar weiße Blüten, die geöffnet eine Vielzahl an gelben Staubbeutel zeigen. Die Blütezeit erstreckt sich vom Frühjahr bis in den Sommer. Anschließend bilden sich erst grüne, apfelähnliche Früchte, die sich dann allmählich rot verfärben. Erhältlich sind sie ab September bis Dezember.

Der Granatapfel ist ausgereift eine gelb- bis rot bräunliche Frucht mit ledriger Schale. Die Beerenfrüchte (gilt als Grenzfall einer Beere, da das Fruchtfleisch nicht fleischig ist, allerdings auch nicht verholzt) wiegen meist zwischen 200 und 500 Gramm. Das Innere der Frucht ist durch weißliche Trennhäute in Kammern unterteilt.

Dort befinden sich viele helle Samenkerne, von denen jeder eine weich-fleischige, durchsichtige, rosa bis dunkelrote Fruchtfleisch hülle hat. Die Fruchtkerne – das Essbare am Granatapfel – schmecken säuerlich süß bis herb und erinnern an Johannisbeeren. Sie sind reich an Fruchtsäuren, [Zucker](#) und Kalium.

Die verschiedenen Granatapfel Sorten

Die Zahl der Granatapfelsorten ist groß. Wir importieren hauptsächlich die Sorte Tendral auch Mollar genannt aus Spanien. weitere Sorten sind Rabbab, Granada, Spanish Sweet, Eraly Red und die zwergwüchsige Tavernicht. Die Hauptsorte auf den Kanarischen Inseln heißt Spanish Ruby. Italienische Sorten sind Dente die Cavallo und Agostaro. Angebot nur selten nach Sorten.

Granatapfel und der Anbau

Der Anbau erfolgt heute insbesondere in den Mittelmeerländern wie Spanien, der Türkei, in Israel, im Iran, in Ägypten und in Übersee. In der zweiten Jahreshälfte sind Granatäpfel ständig auf dem Markt; von Oktober bis Dezember aus Spanien und Italien, von Juni bis Oktober aus Israel und anderen Mittelmeerländern.

Granatapfel – Kalorien und Nährwerte

Der Granatapfel enthält auf 100 Gramm gerechnet 83 [Kalorien](#) (kcal), 1,2 Gramm [Fett](#), einen Zuckeranteil von 14 Gramm und kein Cholesterin. Weiter sind in ihm 19 Gramm [Kohlenhydrate](#), 4 Gramm Ballaststoff, 1,7 Gramm Protein, 3 mg Natrium, 236 mg Kalium, 12 mg Magnesium sowie 10 mg Kalzium, 0,3 mg Eisen und Vitamin C 10,2 mg enthalten.

Granatapfel und gesundheitliche Vorteile

Neue Forschungen aus den letzten Jahren zeigen, dass der Granatapfel nicht umsonst seit mehr als 5000 Jahren von Menschen kultiviert wird. Er enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen auch hochwertige sekundäre Pflanzenstoffe (vor allem Polyphenole wie Punicalagin, Ellagitanin oder Ellagsäure). Diese können aggressive, schädigende Stoffe im Körper (von außen oder durch innere Krankheitsprozesse) unschädlich machen und die Zellen somit vor Zerstörung und Erkrankungen schützen.

Die antioxidative, zellschützende Kraft übersteigt die von grünem Tee oder [Rotwein](#) sogar ums 3- bis 4-fache!

Bluthochdruck und Aderverkalkung: In Studien sank bei Patienten der zu hohe Blutdruck nach 1-jähriger Anwendung von Granatapfel-Zubereitungen um 20 %. Gefährliche Ablagerungen an den Arterieninnenwänden gingen um 30 % zurück. Nach nur 3 Monaten besserte sich die Durchblutung des Herzmuskels.

Die Zahl der Angina-Pectoris-Anfälle (Brustenge) sank um die Hälfte.

Schäden durch Giftstoffe: Granatapfel mindert die schädlichen Wirkungen von zu viel [Alkohol](#), Rauchen, UV-Strahlung und Umweltgiften. Er bindet freie Radikale, die dadurch im Körper freigesetzt werden und die Zellen angreifen. Auch fördert er die Reparatur bereits geschädigter Zellen.

Fettstoffwechsel und Diabetes: Granatapfel wirkt Cholesterinsenkend, beugt erhöhten Blutfettwerten vor.

Er mindert die Aufnahme von Zucker im Darm, verhindert so einen zu hohen Blutzuckerspiegel, beugt Diabetes vor.

Chronisch-entzündliche Krankheiten: Granatapfel steigert die Abwehrkräfte und entschärft Entzündungsprozesse, die Zellen und Gewebe (z.B. Knorpel im Gelenk) kaputt machen. Damit ist er zum Beispiel bei rheumatischen Leiden oder Darmkrankheiten wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn nützlich.

Wachstum von Krebszellen: In experimentellen Forschungen hemmte Granatapfel das Wachstum von Krebs zum Beispiel in der Brustdrüse, Lunge, Haut und im Darm. Das nationale Krebs-Institut der USA setzt derzeit in einer großen Studie zur Behandlung von Prostata krebs auf seine regelmäßige Einnahme. Heilsame Effekte wurden auch bei Infektionskrankheiten, Leberleiden und Magenschäden beobachtet.

Stoffe im Granatapfel konnten in Experimenten sogar den Eintritt des Aids-Erregers in die Körperzellen hemmen.

Granatapfel in der Küche

Granatäpfel sind vor allem im Orient beliebt. Sie werden jedoch selbst dort weniger als Frischobst, sondern mehr als dekorative Zugabe verwendet. Die Fruchtkerne sind eine schöne Garnitur für [Obst](#)-, aber auch für Blattsalate. Sie schmecken außerdem als Deko auf Eis und Cremes. Besonders erfrischend ist der Saft. Dazu presst man den Granatapfel einfach wie eine Orange aus. Man kann ihn wunderbar zu Gelee verarbeiten oder damit Wild- und Geflügelgerichte verfeinern. Oder – man trinkt ihn einfach.

In Asien wird daraus Sirup hergestellt, aus dem später diverse Saucen gemacht werden. In arabischen Ländern ist der Saft dieser Frucht sehr beliebt. Er wird verschiedenen Fruchtsaftgetränken beigemischt.

In Indien wiederum werden die getrockneten Fruchtfleischsäckchen gemahlen und zu Pulver verarbeitet, das dort zum Würzen verwendet wird. Der Saft und auch die Schale werden in orientalischen Ländern als Gerb- und Färbemittel für Orientteppiche benutzt.

Durch das Kochen der Frucht erhält man eine pechschwarze Tinte. Die Fruchtschale des Granatpfels wurde in Indien zum Färben von Wolle in Gelb- und Schwarz tönen verwendet. Mit einem Extrakt aus der Wurzel des Granatapfelbaumes können mit Hilfe einer Eisen beize tief dunkelblaue Farbtöne erzeugt werden.

Die Wurzel, die Rinde und die gekochte Schale wurden bis ins Mittelalter als Wurmmittel auch gegen Bandwürmer eingesetzt.

Grenadinesirup, also Sirup, der einst ausschließlich aus Granatäpfeln der Karibikinsel Grenada hergestellt wurde, gibt dem Tequila Sunrise und verschiedenen anderen Cocktails seinen fruchtigen Geschmack und seine rote Färbung.

So lagern sie die Granatäpfel richtig

Granatäpfel sind bei uns von September bis Dezember erhältlich. Granatäpfel sind nicht klimakterisch und reifen nicht nach, d.h. sie müssen reif und verzehrbar geerntet werden. Reife Früchte erkennt man an einem metallischen Klang, überreife brechen sehr leicht auf. Geerntete Granatäpfel sind lange haltbar. Man kann sie bei Zimmertemperatur 2-3 Wochen, bei 5 Grad und 90% Luftfeuchtigkeit sogar monatelang lagern. Die Früchte können dabei etwas einschrumpeln, halten das Innere aber saftig frisch.