



Juwelen

zum Essen

In den Herbst- und Wintermonaten findet sich bei uns eine kostbare und sehr dekorative Frucht im reichen Angebot der Obstregale – *Punica granatum*, der Granatapfel. Sein Name leitet sich vom lateinischen Wort »granatus« (körnig, kernreich) ab. Er wiederum stand Pate für den tiefroten Halbedelstein Granat, für die Granate und vermutlich auch für die Stadt Granada, deren Umland ein wichtiges Anbaugebiet ist. Er findet sich auf dem Stadtwappen der Provinz Granada und sogar auf dem Wappen von Spanien.

Seit Jahrtausenden wird der Granatapfel im mittleren Asien, im nahen Osten und im Mittelmeerraum kultiviert. Der Granatapfel wird unter anderem im Koran, in der griechischen Mythologie und in der Bibel erwähnt. Er ist in vielen Kulturen ein Symbol für Leben und Fruchtbarkeit (wegen der vielen Kerne), auf Grund seines leuchtend roten Saftes auch für Blut und Tod. Als Reichsapfel ist er eins der Insignien der königlichen Macht.

In der griechischen Sage um das Urteil des Paris war es ein Granatapfel, den der trojanische Prinz der Göttin Aphrodite als Schönste überreichte und damit die Kon-



kurrentinnen Hera und Athene erzürnte – was laut der Geschichte später zum trojanischen Krieg führte.

Auch in der christlichen Symbolik spielt der Granatapfel eine große Rolle. Schon im alten Testament wird er mehrfach erwähnt: er soll 613 Kerne haben, so viele wie das alte Testament Gesetze enthält. Er symbolisiert den Aspekt der Kirche als Gemeinschaft der Gläubigen (Ekklesia), außerdem ist er Symbol des Priestertandes – seine harte Schale steht für die Askese des Priestertandes, die im Innersten reiche Frucht trägt. So finden wir den Granatapfel auf vielen mittelalterlichen Kirchengemälden.





Die »Stuppacher Madonna«, ein von Mathias Grünewald 1517/1519 geschaffenes Werk zeigt Maria, die dem Jesuskind einen Granatapfel reicht und somit als Mutter der Kirche dargestellt wird. Vermutlich war auch der Apfel vom Baum der Erkenntnis eigentlich ein Granatapfel.

Genutzt wurde und wird die Frucht in vielfältiger Weise. Die Fruchtschale wurde in Indien als Färbemittel für Wolle für Gelb- und Schwarztöne verwendet, ein Wurzelextrakt ergibt mit Eisenbeize tief dunkelblaue Farbtöne. Aus der Frucht lässt sich tief-schwarze Tinte herstellen. Bis ins Mittelalter wurden Wurzeln, Rinde und gekochte Schalen als Wurmmittel eingesetzt.

Als »Grenadine« wird Granatapfelsirup für farbenfrohe und fruchtige Drinks und Cocktails verwendet, von denen der »Tequila Sunrise« der bekannteste sein dürfte.

Die Frucht ist reich an Kalium, sie enthält Vitamin C, Kalzium und Eisen und zahlreiche bioaktive Inhaltsstoffe mit wichtigen Funktionen für das Zellwachstum, die Zellreifung und die Zellregulation. Über 200 positive, in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlichten wissenschaftliche Studien der letzten Jahre zeigen den hohen gesundheitlichen Wert des Granatapfels. Seine antioxidative Wirkung – die Wirkung gegen aggressive freie Radikale im Körper – liegt um ein Vielfaches über der von Rotwein oder Grüntee. Nachgewiesen wurden positive Wirkungen von Granatapfelzubereitungen bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, bakteriellen und viralen Infektionen, Entzündungen, koronarer Herzkrankheit, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und Osteoporose. Auch bei verschiedenen Krebserkrankungen wurde ein gehemmtes Wachstum von Krebszellen beobachtet.

Die Polyphenole des Granatapfels haben auch eine spezifische antiöstrogene Wirkung und somit eine vorbeugende Wirkung gegen Brustkrebs und zur Linderung von Wechseljahresproblemen. Genaueres über die segensreiche Wirkung des Granatapfels, aber auch über seine Geschichte und Rezepte hat die Ärztin Dr. med. Stephanie Grabhorn in ihrem Buch »Granatapfel – Frucht der Götter« (erschienen im Joy Verlag) zusammengetragen.

Granatäpfel in der Küche

Angesichts der festen, ledrigen Schale fragt sich mancher, wie man diese Frucht eigentlich isst. Am einfachsten schneidet man sie in der Mitte horizontal durch, bricht die Hälften mit den Händen vorsichtig auseinander und dann in kleinere Teile. Dann kann man die einzelnen »Körner« von



den Lamellen lösen. Eine gute Methode ist, den Granatapfel in einer mit Wasser gefüllten Schüssel zu zerteilen. Dabei sinken die essbaren Kerne auf den Boden, die Schale und die Häutchen schwimmen oben und können leichter entfernt werden. Außerdem schützt diese Methode vor den stark färbenden Saftspritzern.

Die süß-bitteren Kerne eignen sich gleichermaßen als Zutat für Obst- und Blattsalate, als Garnitur für Süßspeisen und Wildgerichte. Sehr lecker sind sie auf Feldsalat in Kombination mit leicht angerösteten Walnüssen.

Hauptsaison für Granatäpfel ist von September bis Dezember. Bei null bis fünf Grad Celsius gelagert halten sie sich mehrere Monate lang, im Kühlschrank kann man sie einige Wochen aufbewahren. Zur späteren Verwendung in Drinks kann man die Granatapfelkerne auch mit etwas Wasser in Eiswürfelformen einfrieren. Die Früchte reifen nicht nach – reife Früchte erkennt man am leicht metallischen Klang. Je nach Sorte ist die Schale gelblich- bis dunkelrot. Je dunkler die Körner sind, desto süßer sind sie auch.

Bilder & Test: Barbara Eblert 

Granatapfelménü

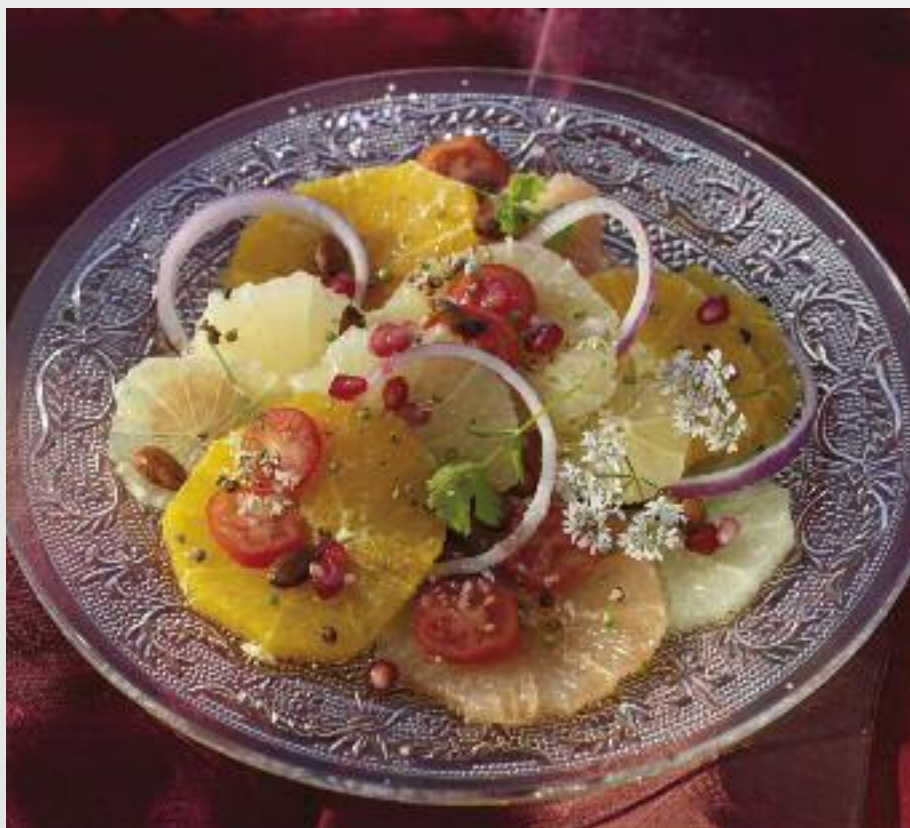
Zutaten für vier Personen:

2 rosa Grapefruits, 1 gelbe Grapefruit, 1 Bio-Zitrone, 2 Navelorangen, 1 Limette, 10 Dattel- oder Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, 50 ml Orangensaft, 2 EL Keimöl, 1 Tl Granatapfelsaft, 1 EL Zucker, Fleur de Sel, 1 EL Aprikosenkerne, 2 EL Granatapfelkerne, 4 Stängel Blattkoriander, gestoßener oder grob gemahlener Pfeffer

Die Zitrusfrüchte so dick abschälen, dass die weiße Haut ganz entfernt ist, dann in Scheiben schneiden. Vier flache Salatteller mit den Fruchtscheiben auslegen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und mit den Tomaten über den Fruchtscheiben verteilen. Aus Orangensaft, Keimöl, Granatapfelsaft, Zucker und Salz ein süßsaures Dressing anführen und kräftig abschmecken. Dressing über den angerichteten Salat gießen und 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Aprikosen- und Granatapfelkernen bestreuen. Mit frischen Korianderblättchen garnieren und den Pfeffer darüber streuen.

Quelle: »Granatapfel – Frucht der Götter«

Zitrusfrüchtesalat mit Granatapfel und Koriander





Orientalische Granatapfelpizza

Zutaten für vier Personen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
4 große Tomaten, Salz, 2 EL getrocknetes Oregano, frisch gemahlener Pfeffer,
2 EL Rapsöl, 300g Hackfleisch vom Rind oder Lamm, 1 TL gemahlener Kardamom,
1 TL gemahlener Zimt, 8 Shiitakepilze,
200 g Lauch, 200 g Comté, 2 Pakete fertiger Pizzateig, 4 EL Walnusskernhälften,
2 EL Cranberries, 24 milde Peppersonschoten, 4 EL Granatapfelkerne

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, Zwiebeln abziehen und klein würfeln, Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten im Mixer pürieren. Das Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel-

würfel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit braten. Mit Kardamom, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und etwa fünf Minuten lang braten. Shiitakepilze und Lauch in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben. Pizzateig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Das Tomatenpüree darauf streichen, als nächstes die Hackfleischmischung und dann Walnüsse, Shiitakepilze, Lauch und Cranberries darauf verteilen. Nun die Chilischoten und den geriebenen Käse auf die Pizza geben und im Backofen etwa 20 Minuten lang backen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Die fertige Pizza in Stücke schneiden und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Quelle: »Granatapfel – Frucht der Götter«

Granatapfel- kaltschale

Zutaten

5 Blätter weiße Gelatine,
150 ml heller Traubensaft,
50 g Zucker, 350ml trockener Sekt,
8 EL Granatapfelkerne

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Traubensaft und Zucker aufkochen. Die Gelatine gut ausdrücken, in den Zuckersud geben und darin auflösen. Topf vom Herd nehmen und den Sud 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Sekt vorsichtig einrühren. Die Flüssigkeit in Dessertschalen füllen und etwa eine Stunde kalt stellen. Kurz vor dem Gelieren die Granatapfelkerne auf die Schälchen verteilen und noch mal eine Stunde kalt stellen.

Zum Abschluß der Klassiker:

Tequila Sunrise

Zutaten

6 cl Tequila, einen spritzer Zitronensaft, 2 cl Grenadinesirup,
10 cl Orangensaft

Ein hohes, schlankes Glas wird zur Hälfte mit Chushed Ice gefüllt (das bekommt man zum Beispiel an manchen Tankstellen). Nacheinander 6 cl Tequila, einen Spritzer Zitronensaft und 2 cl Grenadinesirup darüber gießen. Dann langsam 10 cl Orangensaft aufgießen und vorsichtig umrühren.

Der »Sonnenaufgang« zeigt sich durch die nach oben steigende rote Grenadine.



Mein persönlicher
Buch-Tipp!

Granatapfel – Frucht der Götter
Dr. med. Stephanie Grabhorn

Heilwirkung, Anwendungen,
Tipps und Rezepte auf 160 Seiten

ISBN 978-3-928554-63-3
JOY Verlag GmbH