



## Der Granatapfel

Der Granatapfel gehört zur Familie der Myrtengewächse. Seine Heimat reicht von Vorderasien bis zum Himalaya. Sein Name stammt aus dem antiken Rom, wo er als *punicum malum* („punischer Apfel“) oder *malum granatum* („gekörnter Apfel“) bekannt war. Im Mittelmeerraum wird der Granatapfel seit Jahrhunderten kultiviert und von September bis Dezember geerntet. Afghanistan, Iran, Indien und China sind weitere Anbauländer. In China werden unterschiedliche Arten kultiviert.

Die „süßen“ Granatäpfel werden dort überwiegend als Lebensmittel, die Schale und Wurzeln der „sauen“ eher als Arzneimittel verwendet.

Der Granatapfelbaum kann bis zu fünf Meter hoch und einige hundert Jahre alt werden. Aus den großen trichterförmigen orangefarbenen Blüten entwickeln sich anfangs grüne, später orangefarbene Früchte mit einem Durchmesser von bis zu neun Zentimetern. Die bräunlich-rote

Schale ist lederartig hart. Die eingetrockneten Blütenkelchblätter zieren kronenartig ein Ende der Frucht. Das Innere wird von vielen dünnen Wänden durchzogen, die mehrere Kammern entstehen lassen. Diese sind mit zahllosen bis zu vier Millimeter großen Samen gefüllt, die von einem durchscheinenden tiefroten bis blassrosa Fruchtfleisch umgeben sind.

Der geöffnete Granatapfel findet sich im Wappen der spanischen



Stadt Granada. Der Orden der Barmherzigen Brüder, dessen Ursprungsort die Stadt Granada ist, trägt in seinem Wappen ebenfalls den Granatapfel in Verbindung mit dem Kreuz. Der Granatapfel spielt in vielen **Religionen** eine bedeutende Rolle als heilige Pflanze. Bereits 2500 vor Christus werden die Früchte nachweislich in Ägypten verzehrt und als Fruchtbarkeitsymbol geschätzt. Im antiken Griechenland wird der Granatapfel den Gottheiten der Unterwelt, Hades und Persephone zugeordnet. Nach der griechischen Mythologie hat Aphrodite den Baum einst selbst auf Zypern gepflanzt.

Im Alten Testament wird die Frucht mehrfach erwähnt (2. Buch Mose 28, 33–34; 5. Buch Mose 8, 7–8; 1. Samuel 14, 2; Das Hohelied Salomos 4: 3, 13; 6: 7, 11, 13–14; 8: 2; Prophet Joel 1, 12; Prophet Haggai 2, 19). Die goldenen Glocken, die den Tempel Jerusalems schmückten, waren der Granatapfelform nachgebildet. Neben Weintrauben galten Granatäpfel als Zeichen des Reichtums und der Fruchtbarkeit des gelobten Landes. Vermutlich war es auch der Granatapfel, der als Baum des Lebens im Garten Eden stand. Im christlichen Mittelalter wurde seine Frucht zum Symbol der gebärenden Jungfrau Maria. Seine Blüte gilt noch heute als Sinnbild feuriger Liebe. Als Reichsapfel erhoben ihn die weltlichen Fürsten zum Symbol ihrer Herrschaft.

In der **Volksmedizin** wurde die Wurzelrinde erfolgreich gegen Darmparasiten eingesetzt. Aus diesem Grunde nutzte man die Pflanze früher als Bandwurmmittel. Die Fruchtschale mit ihrer adstringierenden Wirkung kam in Form von Aufgüssen bei Ruhr zur Anwendung. Außerdem werden der Schale Blut stillende Eigenschaften zugeschrieben. Der Granatapfel gilt weiterhin als Aphrodisiakum und ist deshalb Bestandteil vieler Liebesgetränke. Aus der Rinde der Pflanze stellte man früher Tinte her. Noch heute wird sie mancherorts zum Färben verwendet.

Die **ernährungsmedizinische Be-**

**deutung** des Granatapfels liegt in seinem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen, Zink, Magnesium und Kalium. Die hohen Konzentrationen an sekundären Pflanzenstoffen zeigten in Studien eine dreifach höhere antioxidative Wirkung für den Granatapfel gegenüber Rotwein und Grüntee.

Für den **Verzehr** schneidet man die harte Schale vom Kelch zum Stiel mehrfach ein. Dann zieht man die Spelten ab, um das Fruchttinnere freizulegen. Alternativ schneidet man die Frucht einfach in der Mitte durch. Mit Hilfe eines Löffels lassen sich die Fruchtfleisch haltigen Samen leicht herauslösen. Die erfrischend süß-sauer schmeckenden

sumiert die Fruchtkerne gerne als köstliche Beigaben auf anderen Speisen. In orientalischen Ländern werden bunte Blattsalate, kräftig gewürzte Hackfleischgerichte und sogar Fischspeisen mit Granatapfelkernchen bestreut. Frische und getrocknete Samenkerne sind Bestandteil vieler indischer Chutneys und Curries.

In unseren Breiten können getrocknete Granatapfelsamen eine interessante Geschmacksalternative zu Rosinen sein. Der heute häufig industriell gewonnene Saft dient eingedickt als Grenadine Sirup für erfrischende Getränke sowie als Beigabe zu Cocktails und Desserts. Die dunkelroten Samen eignen sich



*Dieser Granatapfel wurde in der Sankt Josefs-Werkstatt der Barmherzigen Brüder Algasing von Gruppenleiter Stefan Leipfinger und seinen Mitarbeitern getöpft. Die Modellvorlage stammt aus Korfu.*

geleeartigen Teile der Samenschale lassen sich gut aussaugen, während die Samen selbst ausgespuckt oder mitgeschluckt werden können. Aus halb aufgeschnittenen Früchten lässt sich auch gut mit einer Zitronenpresse Saft gewinnen. Vorsicht! Der gerbsäurehaltige Saft verursacht bräunliche Flecken, die fast nicht mehr zu entfernen sind. In China isst man Granatäpfel als frisches Obst, trinkt den Saft und kon-

sehr gut zur Dekoration von Salaten, Puddings und Dessertcremes. Saft und Fruchtkerne können auch für Obstsalate, Eisbecher, Granatapfelcreme und vieles mehr verwendet werden.

*Dr. Uwe Siedentopp  
Arzt für Naturheilverfahren und  
Ernährungswissenschaftler  
Ahnatalstraße 5, 34128 Kassel,  
[www.dr-siedentopp.de](http://www.dr-siedentopp.de)*