

U. Siedentopp

## Lebensmittelportrait Granatapfel

Der Granatapfel oder Grenadine (*Punica granatum* L.; shiliu) 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 (Ägypten, Israel, Tunesien, Türkei, Spanien) wird der Granatapfel seit Jahrhunderten kultiviert und von September bis Dezember geerntet. Der geöffnete Granatapfel findet sich im Wappen der spanischen Stadt Granada. 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 „sauren“ eher als Arzneimittel verwendet [1]. Hinweise auf die Verwendung von Granatäpfeln als Arzneimittel gibt es in China bereits seit dem 3. Jahrhundert v. Chr. Der Granatapfelbaum

kann bis zu fünf Meter hoch und einige hundert Jahre alt werden. Aus den großen trichterförmigen orangeroten Blüten entwickeln sich anfangs grüne, später orangerote Früchte mit einem Durchmesser von bis zu 9 cm. 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 4 mm großen Samen gefüllt, die von einem durchscheinenden tiefroten bis blassrosa Fruchtfleisch umgeben sind. Botanisch handelt es sich um eine Scheinbeerenfrucht [2]. Der Granatapfel spielt in vielen Religionen eine bedeutende Rolle als heilige Pflanze. Bereits 2500 v. Chr. werden die Früchte nachweislich in Ägypten verzehrt und als Fruchtbarkeitssymbol geschätzt. Im antiken Griechenland wird der Granatapfel den Gottheiten der Unterwelt, Hades und Persephone,

zugeordnet [8]. 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 von Jerusalem 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. Der Orden der Barmherzigen Brüder, dessen Herkunftsort die Stadt Granada ist, trägt in seinem Wappen den Granatapfel in Verbindung mit dem Kreuz und einem Stern [3].

### Gebratener Fenchel mit Möhren und Granatapfel

Rezept für 4 Portionen

**Zutaten:**

- 2 Fenchelknollen
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- Meersalz
- gem. Pfeffer, schwarz
- Msp. Cayennepfeffer
- Msp. Kreuzkümmel
- 400 g Möhren
- 1 Granatapfel

**Wandlungsphase**

- (H, E, W)
- (H)
- (H)
- (E, M)
- (W)
- (E, M)
- (F)
- (M)
- (H, E, M, W)
- (E, H)



**Zubereitung:**

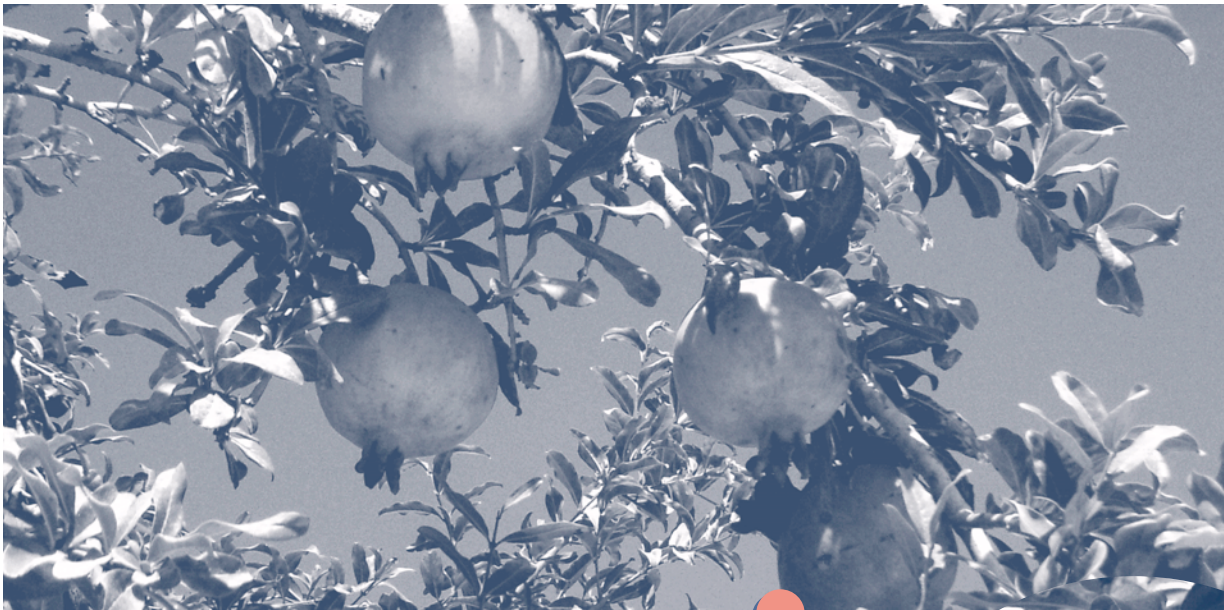
Beide Fenchelknollen längs in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit Zitronensaft, Honig, einer Prise Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel zu einer Marinade verrühren. Mit dem restlichen Olivenöl die Fenchelscheiben anbraten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe zeigen. Danach auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit ein wenig Marinade beträufeln. Geschälte Möhren in feine dünne Streifen raspeln, mit der Marinade anmachen und über den Fenchelscheiben verteilen. Granatapfel halbieren, Kerne mit Löffel herauslösen und über das Fenchel-Möhren Gericht streuen. Dieses Gericht schmeckt als Vorspeise gut, kann aber auch zusammen mit überbackenen Rosmarinkartoffeln als Hauptspeise gegessen werden.

**> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:**

Gebratener Fenchel mit Möhren und Granatapfel stärkt und wärmt die „Mitte“, reguliert das Qi und nährt die Säfte.

**> Ernährungsmedizinische Wirkung:**

Gebratener Fenchel mit Möhren und Granatapfel enthält reichlich Vitamin C und Betakarotin zur Stärkung des Immunsystems, die Mineralien Kalium, Eisen, Magnesium und Calcium sowie verschiedene Polyphenole als sekundäre Pflanzenstoffe zum Schutz vor freien Radikalen.



In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden dem Granatapfel folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [1, 4, 6, 7]:

- Temperaturverhalten: warm
- Geschmack: süß, sauer
- Funktionskreisbezug: Magen, Dickdarm [1, 4], Blase [6]
- Wirkungen: Säfte hervorbringend, Durst stillend (Fruchtfleisch mit Kernen), Dünn- und Dickdarm adstringierend, Durchfall behebend (Frucht mit Schale), Yin stärkend

Der diätetische Einsatz des Granatapfels wird erstmals in der Unteren Abteilung des Mingyi bielu erwähnt. Als wesentliche Indikationen gelten Magen Yin Leere, Trockenheit des Mundes, Durst, hartnäckige massive Diarrhoe und Dysenterie [1] sowie Blasenstörungen, Wurmerkrankungen, Zahnfleischschwäche und Entzündungen im Mund-Halsbereich [7].

In der **Volkmedizin** wurde die Wurzelrinde erfolgreich gegen Darmparasiten eingesetzt. Aus diesem Grunde nutzte man die Pflanze früher als Bandwurm-mittel. Die Fruchtschale mit ihrer adstringierenden Wirkung kam in Form von Aufgüssen bei Ruhr zur Anwendung. Außerdem werden der Schale Blut stillende Eigenschaften zugeschrieben [9]. 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.

*Wenn Ihr den Granatapfel esst,  
dann esst ihn mit dem Fruchtfleisch,  
denn dieses gerbt den Magen  
und ein jegliches Körnchen,  
welches sich im Magen  
eines Menschen befindet,  
erleuchtet sein Herz !*

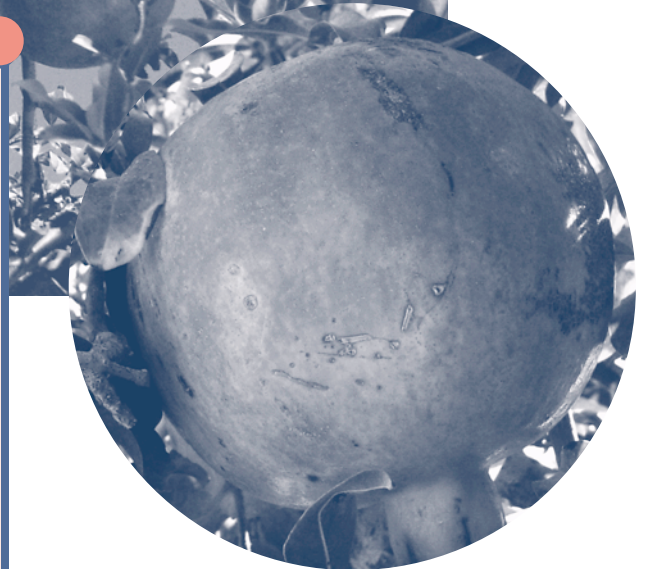
*Alte Weisheit*

Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** des Granatapfels liegt in seinem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen, Zink, Magnesium und Kalium [5]. Die hohen Konzentrationen an sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden, Tanninen und vor allem Ellagsäure (Polyphenole) zeigten in Studien eine dreifach

höhere antioxidative Wirkung für den Granatapfel gegenüber Rotwein und Grüntee [3]. Weiterhin kommen hohe Gerbstoffmengen und Phytoöstrogene vor.

#### **Küchentipp**

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 geleeartigen Teile der Samen-



schale 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.

**Verwendung**

In China isst man Granatapfel als frisches Obst, trinkt den Saft und konsumiert 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. Typisch für diese originalen Curries ist ihr süßsaurer Geschmack. In unseren Breiten können getrocknete Granat-

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

**Verführung pur**

*"... deine Lippen sind wie eine scharlachfarbene Schnur, und dein Mund ist lieblich. Deine Schläfen sind hinter deinem Schleier wie eine Scheibe vom Granatapfel ..."*  
Hohelied Salomos 4, 3

Der Granatapfel macht uns das Wunder des Lebens sichtbar. Mit seiner vollen Pracht aus Farbe und Form beeindruckt dieser uralte

Baum die Menschen seit alters her. Die wunderschön anmutigen Blüten gelten bis heute als Symbol der Liebe. Die prallen Fruchtkammern mit dem saftig exotisch roten Fruchtfleisch verkörpern Sinnlichkeit, Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Diese Frucht versinnbildlicht den überquellenden Reichtum der Natur, ihre Stärke und Widerstandskraft. Lassen Sie sich doch auch einmal verführen von dieser einzigartigen Frucht des "Baumes der Erkenntnis" wie ihn uns bereits die biblische Schöpfungsgeschichte im Paradies schildert.

**Literatur**

1. Engelhardt U, Hempten CH. *Chinesische Diätetik*. München: Urban & Fischer; 2002
2. Franke W. *Nutzpflanzenkunde*. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
3. Katholische Kirche Kärnten. *Der Granatapfel – Kulturgut und Heilmittel*. Internet Auftritt [www.kath-kirche-kaernten.at](http://www.kath-kirche-kaernten.at), Stand 22.4.2005
4. Kirchhoff S, Kempfle T. *Chinesische Diätetik Ernährungstafel*. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
5. Lebensmittel Datenbank. *Granatapfel, frisch*. Internet Auftritt [http://ifddb.info/db/de/lebensmittel/naturprodukt\\_granatapfel\\_frisch/](http://ifddb.info/db/de/lebensmittel/naturprodukt_granatapfel_frisch/), Stand 22.4.2005
6. Leggett D. *Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics*. England: Meridian Press Totnes, 3<sup>rd</sup> Edition; 1997
7. Pitchford P. *Healing with Whole Foods – Oriental Tradition and Modern Food Nutrition*. Berkeley, Ca: North Atlantic Books; 1993
8. Wikipedia Enzyklopädie. *Granatapfel*. Internet Auftritt <http://de.wikipedia.org/wiki/Granatapfel>, Stand 22.4.2005
9. [www.botanikus.de/Beeren/Granatapfel](http://www.botanikus.de/Beeren/Granatapfel), Stand 22.4.2005

**Herbstlicher Feldsalat mit Granatapfel**

Rezept für 4 Portionen

**Zutaten:**

- 350 g Feldsalat
- 2 Granatäpfel
- 50 g Pinienkerne
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Portwein
- gem. Pfeffer, schwarz
- Meersalz

**Wandlungsphase**

- (F)
- (E, H)
- (H, M)
- (H)
- (H)
- (F)
- (E, M)
- (W)

**Zubereitung:**

Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten und etwas abkühlen lassen. Einen Granatapfel halbieren, die roten Fruchtfleischkerne mit einem Löffel herauslösen und den Fruchtsaft auffangen. Den zweiten Granatapfel halbieren und mit einer Zitronenpresse auspressen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Portwein und dem Granatapfelsaft eine Marinade anrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Zunächst die gerösteten Pinienkerne mit dem Feldsalat mischen, anschließend die Marinade über den Feldsalat geben und vorsichtig unter heben. Vor dem Servieren die roten Granatapfelkerne dekorativ über den Feldsalat verteilen.

**› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:**

Der herbstliche Feldsalat mit Granatapfel stärkt das Herz Qi, nährt die Säfte und das Magen Yin.

**› Ernährungsmedizinische Wirkung:**

Der Feldsalat mit Granatapfel erfrischt und bietet einen hohen Gehalt an Antioxidanzien (Vitamin C, Betakarotin) sowie sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken.

**Korrespondenzadresse**

*Dr. med. Dipl. oec.troph.*  
Uwe Siedentopp  
Ahnatalstraße 5  
D-34128 Kassel  
[www.dr-siedentopp.de](http://www.dr-siedentopp.de)  
[drsied@gmx.de](mailto:drsied@gmx.de)