



Granatäpfel



„Die Speise der Götter – und tatsächlich spielen sie in sämtlichen Religionen eine Rolle! Im alten Ägypten waren sie eine wertvolle Grabbeigabe...!“

Zubereitung von Granatäpfeln

Methode 1: vom Blütenansatz zum Strung nicht sehr tief einschneiden und die Frucht fächerförmig aufklappen

Methode 2: die Frucht halbieren und über einer Schüssel mit einem Löffel auf den Rücken klopfen, bis sich die Kerne lösen

Methode 3: die Kerne in einem Wasserbad lösen – so geht jedoch einiges an Fruchtsaft verloren

Methode 3: mit einer Saftpresse, abgedeckt mit einem Handtuch, auspressen



Herkunft und Anbau

Der Granatapfel, das Symbol für Leben und Fruchtbarkeit, ist eine sehr alte Kulturpflanze und wurde nachweislich bereits **2000 v.Chr.** von den Persern gezüchtet. Die bis zu **500 Gramm** schweren Früchte gedeihen hervorragend in **subtropischen bis tropischen Gebieten**.

Ursprünglich aus Gegenden West- und Mittelasiens stammend, werden die „Grenadi-

nen“ heute hauptsächlich im **Mittelmeerraum**, ganz besonders in **Spanien** kultiviert. Von hier erhalten auch wir unsere Früchte - geerntet von bis zu **5 Meter** hohen, teilweise mehrere hundert Jahre alten Bäumen...

Ernte und Einheit

- **Leergut:** Karton
- **Einheit:** 4 kg
- **Ernte:** i.d.R. Sep. – Dez.
- **Anbaugebiet:** Spanien
- **Anbau:** Bio u. demeter

Eigenschaften und Geschmack

Von über 500 Sorten Granatäpfel haben es nur wenige auf den Markt geschafft. Die bekanntesten Sorten sind „**Wonderful**“, „**Mollar**“ und „**Acco**“.

Sie unterscheiden sich in Größe, Farbe der Schale und der Samenhüllen, Festigkeit, Saftmenge und Säuregehalt. Die Schale ist lederig und hat eine **gelb-rote bis tiefrote Farbe**. Im inneren verbergen sich **400 - 600 Samenkerne**, eingehüllt in dunkelrotes, saftig und **süß-säuerlich** schmeckendes Fruchtfleisch. Die Kerne isst man in der Regel mit - sie schmecken hervorragend pur, zu Salaten oder deftigen Gerichten. Sie lassen sich durch klopfen auf die Schale lösen oder auch ohne Probleme **auspressen**. Eine mittelgroße Frucht ergibt etwa eine Tasse Kerne oder eine halbe Tasse Fruchtsaft. Bei Zimmertemperatur halten sich die Früchte mehrere Wochen, bei 10°C auch mehrere Monate lang.



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Die medizinische Wirkung von Granatäpfeln wird momentan noch genauer erforscht. Fällt der Vitamin C- Gehalt niedriger aus als zuerst gedacht, wird die Menge an **Antioxidantien** inzwischen als enorm bezeichnet. Sie gelten als **entzündungshemmend** und **krebsvorbeugend**. Außerdem wird der Frucht eine positive Wirkung auf die Nerven, die Muskeln und das Herz- Kreislaufsystem nachgesagt.

Nährwert ϕ /100 g

- **Brennwert:** 74 kcal/310 kJ
- **Kohlenhydrate:** 17 g
- **Ballaststoffe:** 2 g
- **Kalium:** 220 mg
- **Beta-Carotin:** 40 μ g
- **Phosphat:** 15 mg