



Dezember Newsletter

Kräuterwissen

Granatapfelbaum

Punica granatum Weiderichgewächs = *Lythraceae* oder *Punicaceae*



Geschichte, Botanik und Kultur

Als Reichsapfel, gilt der Granatapfel als Symbol der Macht.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Aus dem süssen Fruchtsaft wird Grenadine, eine Zutat für Sorbets und Cocktail hergestellt.



Rezept

Quarkcreme mit Granatapfel



Geschichtliches

Beim Apfel, den Adam und Eva im Paradies gegessen haben sollen, handelt es sich möglicherweise bereits um den Granatapfel. Es verwundert deshalb nicht, dass sich um diesen verholzenden Kleinbaum auch in mythologischen Sagen und religiösen Schriften zahlreiche Hinweise finden.

Um 1500 v. Christi hat man in ägyptischen Schriften Aufzeichnungen gefunden, dass die Früchte des Granatapfelbaumes als Arznei gegen Bandwürmer verwendet worden sind. In der Antike den Gottheiten der Unterwelt zugeschrieben, im antiken Griechenland mit der Göttin der Schönheit Aphrodite in Zusammenhang gebracht und als Symbol der Fruchtbarkeit beschrieben – der Granatapfelbaum wurde über die Jahrtausende sehr vielfältig angesehen. So soll z. B. durch Essen eines Granatapfels die Kinderlosigkeit bekämpft worden sein. Der erste König Israels, Saul, soll im Schatten eines Granatapfelbaumes Ruhe gesucht haben. Im Koran, wie auch in chinesischen Schriften finden sich zahlreiche überlieferte Hinweise und Erwähnungen – der Granatapfel als Symbol des Helden, der kriegerischen Kraft, der Unbesiegbarkeit, dem Blut und dem Tod.

Botanik und Kultur

Die Vermehrung des Granatapfelbaumes erfolgt im Frühjahr durch Aussaat, wobei die Temperatur nicht unter 20°C fallen sollte. Auch aus Stecklingen lässt sich dieser kleine Baum oder Strauch vermehren. Dies sollte aber am besten im Vorsommer gemacht werden, solange die Triebe noch nicht verholzt sind. Beheimatet im östlichen Mittelmeerraum bis zum Himalaja, verträgt dieser sommergrüne Strauch leider nur sehr kurzzeitige Minustemperaturen. Bei uns muss diese Nutzpflanze deshalb in Kübeln gehalten werden. Aus diesem Grund findet man in unseren Breitengraden hauptsächlich die Sorte *Punica granatum* var. *nana*, einen Zwergstrauch, welcher nur als Zierpflanze dient. Auf eine durchlässige Erde ist bei diesem Gehölz zu achten und Staunässe ist auf jeden Fall zu vermeiden. Damit sich die leuchtenden, scharlach farbigen Blüten voll entwickeln können, ist ein sonniger Standort notwendig. Der Granatapfelbaum, mit seiner rotbraunen Rinde, kann mehrere Jahrhundert alt werden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Obwohl von uns Menschen seit Urzeiten genutzt, erlangte der Granatapfel in der westlichen Medizin lange Zeit keine grosse Bedeutung. Erst als ein Arzt indischer Herkunft, einem hohem britischen Offizier ein Gebräu aus dem Granatapfel gegen Parasiten verschrieben haben soll, wurden die gesundheitlich unterstützenden Wirkungen dieses Gehölzes in Europa erkannt.

Die Eigenschaften des Granatapfels werden als antiviral und wärmend beschrieben. Die Frucht hilft gegen chronischen Durchfall und tötet Darmparasiten ab. Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass dies aber auf jeden Fall durch einen Naturarzt oder Heilpraktiker zu erfolgen hat. In einigen Ländern unterliegt die Verwendung – vor allem in Form von Rindenextrakten – gesetzlichen Einschränkungen. Die ersten, Erfolg versprechenden medizinischen Erforschungen und Studien über die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe des *Punica granatum* bei Herz- und Kreislauferkrankungen, sowie zur Behandlung von Prostatakrebs stehen erst am Anfang und lassen wohl noch einige Zeit auf sich warten. Aus den Früchten, den Schalen und der Rinde wird zudem ein Farbstoff gewonnen.

Verwendung in der Küche

Die Früchte können als Bestandteil von Fruchtsalaten und Dessert frisch gegessen werden. Aus dem Saft der Früchte werden Gelees und erfrischende Sirups hergestellt. Durch Vergärung des Saftes wird auch eine Art Wein hergestellt, welcher vor allen im nahen Osten als süffiges Getränk bei speziellen Anlässen serviert wird. In der orientalischen Küche wird das entkernte und gepresste Fruchtmark zur Verfeinerung von Pasten und Saucen, wie auch zu Geflügelgerichten verwendet.

Der Granatapfel – eine Frucht mit Potenzial, welche in unseren Breitengraden den Einzug in die kreative Kochkunst bislang leider noch nicht geschafft hat.



Rezept

Quarkcreme mit Granatapfel

250 g	Halbfettquark
1	Vanilleschote
1 Päckchen	Vanillezucker
1	Granatapfel
20 g	Steviapulver (GrooVia) oder 80-100 g Zucker
2 dl	Vollrahm
4 kleine	Meringuesschalen

- Vanilleschote aufschneiden, Mark heraus schaben (Stange kann zur Dekoration gebraucht werden).
- Granatapfel halbieren, eine Hälfte auspressen. Aus der andern Hälfte die Kernen herauslösen.
- Quark mit Vanillemark, Vanillezucker und Steviapulver verrühren. Granatapfelsaft dazugießen.
- Rahm steif schlagen, vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
- Je eine Meringuesschale ins Glas geben (kann auch in kleine Stücke zerbrochen werden).
Quarkcreme auf die Gläser verteilen.
- Granatapfelkerne darüber verteilen.

