

Eine wahre Bombe

Der verführerische Granatapfel hat es in sich:
Seine kantig roten Kerne können tatsächlich einen positiven
Effekt auf die Gesundheit haben.

Text: David Fäh

Er verlieh einer spanischen Stadt, einem Schmuckstein und einer Waffe den Namen. Symbolisch steht er für Sinnlichkeit und Fruchtbarkeit, aber auch für Verführung, Macht und Blut. Die alten Ägypter gaben ihn Gräbern bei. Sogar die Bibel, der Koran und die griechische Mythologie erwähnen ihn: Am Granatapfel muss also etwas dran sein. Tatsächlich ist diese Frucht in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes. Die harte Schale gibt eine Myriade intensiv roter, kantiger Kerne preis. Dabei erscheint die Frucht als Mischung aus Apfel, Beere und – wegen ihrer ledrigen Haut – Zitrusfrucht. Geschmacklich ist der Granatapfel mit keiner anderen Frucht vergleichbar, farblich am ehesten mit Beeren. Mit ihnen hat der Granatapfel auch die Hartnäckigkeit der Flecken gemein, die beim Zubereiten entstehen können (siehe Box). Vor allem im Orient machten sich Woll- und Textilfärber diese Eigenschaft zunutze.

Gut für den Blutdruck

Bei Früchten und Gemüse ist eine intensive Farbe oft ein Hinweis auf gesundheitsrelevante Inhaltsstoffe. Der Granatapfel wurde über Jahrhunderte als Heilmittel für Krankheiten wie Durchfall, Geschwüre, Zuckerkrankheit oder gegen Wurminfektionen eingesetzt. Allerdings gibt es erst seit wenigen Jahren Studien, die einem möglichen Gesundheitseffekt systematisch nachgegangen sind. Gesichert ist, dass der Saft der Frucht Blut-

druck und Gefässeigenschaften positiv beeinflusst. Uneinheitlich sind Ergebnisse von Untersuchungen, die den Effekt auf Entzündungen im Körper und auf die Blutfettwerte angeschaut haben. Extrakte aus der Schale und den Kernen können bei Pilzkrankungen, Ekzemen und Zahnfleischentzündung den Heilungsprozess begünstigen, wenn sie direkt auf der Haut angewandt werden. Manche Inhaltsstoffe des Granatapfels beeinflussen unsere Geschlechtshormone und somit davon abhängige Tumoren wie Brust- oder Prostatakrebs. Obwohl sich gewisse Tumorparameter bei Patienten verbes-

sert haben, ist der klinische Nutzen einer therapiebegleitenden Intervention noch unklar.

Antioxidativer als Rotwein

Die verschiedenen Inhaltsstoffe des Granatapfels entwickeln eine antioxidative Kapazität, die jene von Rotwein, schwarzer Schokolade und Grüntee um das Vielfache übertrifft. Verantwortlich dafür sind vor allem Gerbstoffe, sogenannte Ellagitannine.

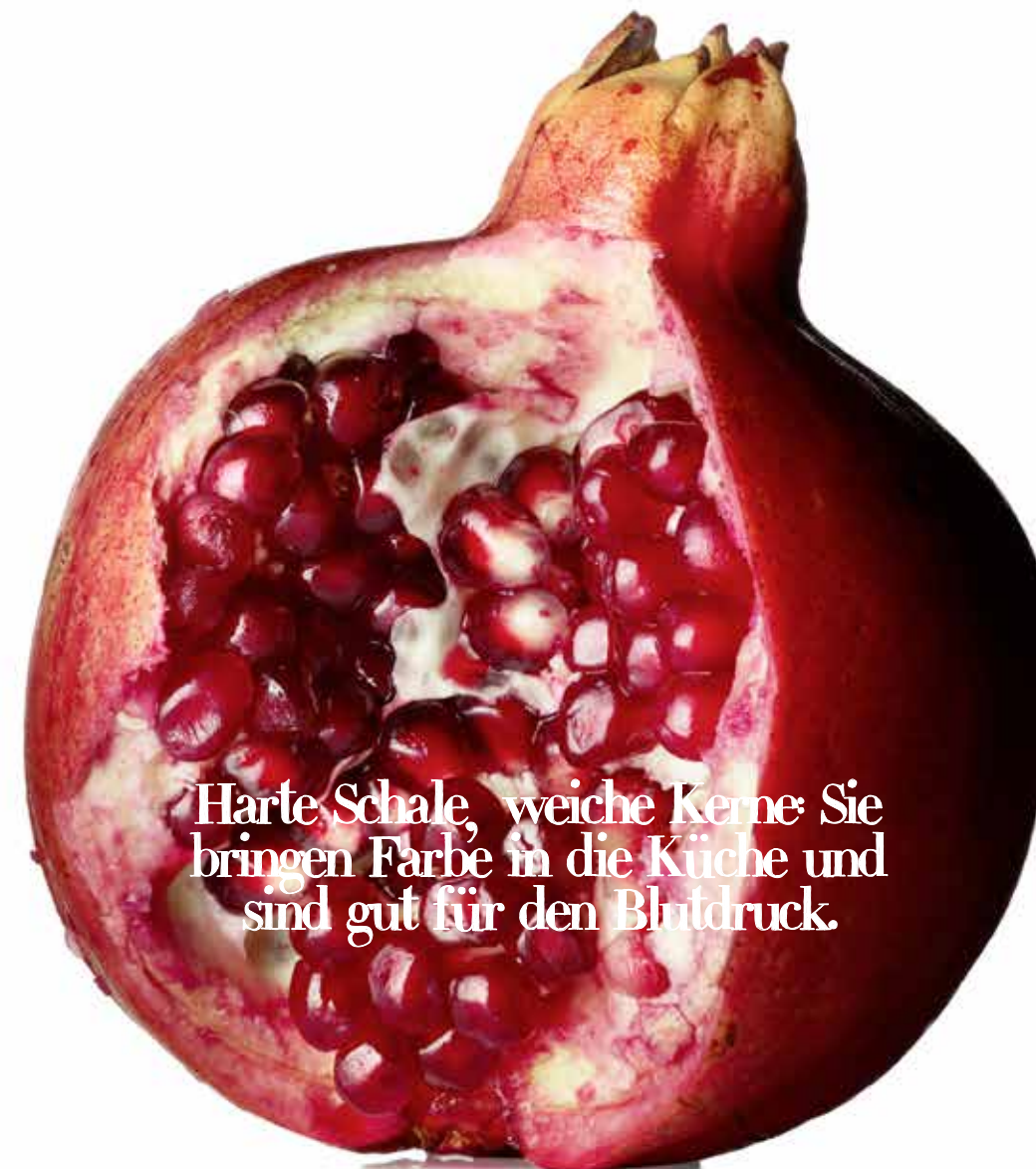
Erstaunlich: Laut neueren Studien hatten diese Antioxidantien selber praktisch keinen direkt schützenden Effekt. Wirksam sind vielmehr Stoffe, die beim bakteriellen Abbau der Gerbstoffe in unserem Dickdarm entstehen. Wir wissen nicht genau, welche Stoffe unsere Darmbakterien zu diesen gesunden Metaboliten umwandeln. Um die gesamte Bandbreite an Inhaltsstoffen abzudecken, macht es mehr Sinn, alle essbaren Bestandteile der Frucht zu konsumieren, anstatt zu Extrakten in Tablettenform zu greifen.

Granatig gut machen sich die edelsteinartigen Kerne aber auch in der Küche. Als kulinarische Farb- und Geschmackskecks passen sie in grüne, gemischte oder Fruchtsalate oder ins Birchermüesli. Als Zugabe zu Desserts wie Wähen oder Panna cotta sorgen sie für das gewisse Etwas. Der Saft schmeckt pur oder als Fruchtsaftgemisch, kann aber auch als Zutat zu Suppen, Saucen oder Sorbets verwendet werden.●

impuls

Süsse Früchtchen

Wenn die Sehnsucht nach der Ferne auf dem Teller landet: Exotische Früchte bringen viel Farbe und Geschmack in die Gerichte. Was hat es mit der ausgezeichneten Vitaminlieferantin Physalis auf sich? Isst man Kaki besser mit oder ohne Schale? Was sind die Vorzüge der Papaya? Auf iM puls, der Online-Plattform der Migros-Gesundheitsinitiative, erfahren Sie mehr.
www.migros-impuls.ch/exoten



Harte Schale, weiche Kerne: Sie bringen Farbe in die Küche und sind gut für den Blutdruck.

Fleckenfrei zum Genuss

- Spitze und Boden kreisrund entfernen.
- Die Kerne sitzen in Segmenten, die durch eine dicke weisse Haut getrennt sind.
- Trennen Sie die Schale (nur die) entlang diesen vier bis sechs Segmenten, ohne Kerne zu erwischen (Spritzgefahr!).
- Lösen Sie mit den Händen die Segmente voneinander.
- Klopfen Sie mit einem Löffel auf die Schalenseite der Segmente und so die Kerne «von hinten» in eine Schüssel.
 - Wem das immer noch zu sehr spritzt, kann die Kerne auch in einer mit Wasser gefüllten Schüssel herauslösen.
 - Das migusto-Video dazu: youtu.be/xk_OiZkctQU