

Granatapfel



Allgemeines

Der Granatapfel gehört eigentlich zu den Beerenfrüchten, wird im Handel jedoch der großen Gruppe der Exoten zugeordnet. Granatäpfel sind gelblich-braun, gelborangefarben bis dunkelrot und haben einen Durchmesser von bis zu 10 cm. Sie besitzen ein rosafarbenes bis tiefrotes Fruchtfleisch, das mit vielen Wänden durchzogen ist. In diesen einzelnen Kammern befinden sich viele bis zu 1,5 mm große kantige Samen. Die Samen sind umgeben von einem glasigen, saftig-prallen, blassrosa bis tiefroten Samenmantel, der auf Druck leicht zerplatzt. Sie schmecken süß bis leicht-säuerlich. Granatäpfel wachsen auf Bäumen bzw. Büschen im Mittelmeerraum, im Nahen Osten und in Indien. Ihre Erntezeit liegt zwischen September und Dezember.

Sorten

Es gibt viele verschiedene Granatapfelsorten, die jedoch im Handel nicht unterschieden werden.

Lagerung

Granatäpfel müssen reif und verzehrbar geerntet werden, da sie zu den nicht klimakterischen Früchten zählen. Eine reife Frucht erkennt man an ihrem metallischen Klang und unreife Früchte daran, dass sie leicht aufbrechen.

Man kann Granatäpfel sehr gut lange im Kühlschrank bei ca. 5°C Lagertemperatur aufbewahren. Sie können dabei etwas einschrumpeln. Im Inneren jedoch bleiben sie saftig-frisch. Der Grund hierfür ist ihre dicke ledrig-wachsartige Schale.

Präsentation

Granatäpfel sollte man üppig präsentieren. Es fördert den Abverkauf immens, wenn man eine aufgeschnittene Frucht obenauf legt. Zu beachten ist, dass der Saft eines Granatapfels sehr stark färbend ist und nur schlecht aus Textilien entfernt werden kann.

Verwendung

Bei der Frucht sind ausschließlich die Samen, umgeben von ihrem Samenmantel, essbar. Häufig werden sie gleich frisch aus dem Granatapfel verzehrt. Sie eignen sich aber auch zur Dekoration von Desserts und zur Sirup- und Safftherstellung. Außerdem kann der Saft des Granatapfels als natürliches Färbemittel verwendet werden.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Granatäpfel sind reich an Polyphenolen (sekundäre Pflanzenstoffe) die als Antioxidantien wirken. Außerdem besitzen sie einen hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium und Eisen. Granatäpfel gelten als wahre Multitalente in Sachen Gesundheit. Sie sollen den Blutzuckerspiegel stabil halten, Entzündungen hemmen und bei Verdauungsproblemen helfen. Auch eine krebsvorbeugende Wirkung wird ihnen nachgesagt.