

Der Granatapfel

5000 Jahre Mythos, Literatur und Genuss

▷ Bei uns immer noch eher unbekannt, findet der Granatapfel in anderen Breiten in allen Arten und Formen seine Verwendung. Auch die Medizin interessiert sich zunehmend für das Potenzial der roten Frucht.

VON MONIKA MÜLLER

Vor einigen Jahren an einem frühen Novembertag auf einem Stadtbummel durch Antalya: An jeder Strassenecke standen sie, die Wagen vollbepackt mit leuchtenden Granatäpfeln und daneben eine Fruchtpresse. Ein Gedicht dieser frische Saft, dunkelpurpur, satt, gehaltvoll. So etwas hatte ich zuvor noch nie gekostet. Nun wusste ich: Der Geschmack von Grenadinesirup aus meiner Kindheit und derjenige der mickrigen Früchte aus dem Supermarkt in Bern waren nur ein trauriger Abklatsch dessen, was ein Granatapfel wirklich ist.

Der Granatapfel in verschiedenen Küchen

Der Granatapfel in traditionellen Schweizer Küchen ist sozusagen inexistent. Wir kennen ihn oft nur als Sirup, der das Bier süss und rot macht und auch dem Tequila Sunrise und verschiedenen anderen Cocktails eine rote Färbung gibt. Hinzu kommt, dass der bei uns angebotene Grenadinesirup in der Regel keinen Granatapfelsaft enthält. In der nordindischen Küche hingegen ist der Granatapfel nicht wegzudenken. Meine indische Freundin Madhu Venkattan, die mich in viele Küchegeheimnisse Indiens eingeweiht hat, berichtet: «Wir nutzen hauptsächlich die getrockneten Kerne als Gewürz. Auf dem Markt bieten die Händler die Granatäpfel kunstvoll geöffnet an, sodass sie wie riesige Blumen aussehen.» Auch in der Türkei findet der Granatapfel rege Verwendung. Mehmet Erhalec, der Besitzer meines bevorzugten türkischen Quartierladen Merdan in Bern-Bethlehem, erzählt: «Meine Frau braucht Granatapfelsauce für die Zubereitung von Fleisch. Fast in jede Sauce und

Marinade kommen noch ein paar Tropfen davon. Diese Sauce wird aus Granatapfelsaft und Zucker zu dicker Melasse eingekocht. In der Türkei gibt es sie überall als *Nar Sos* zu kaufen.»

Ravi Jacob, ein vielgereister Parfumeur, der für eine grosse französische Firma die Welt nach Düften und Essenzen durchforstet, berichtet von den iranischen Granatäpfeln, den allerbesten, die er je gekostet hat: «Während der Saison öffnen in Teheran die «Blood Bars» ihre Pforten. Sie haben vom frühen Morgen bis um 23 Uhr geöffnet, und es wird nur Granatapfelsaft serviert. Zweimal pro Tag kommen die Kunden und trinken ein Glas Granatapfelsaft zur Blutreinigung und Senkung des Cholesterinspiegels.»

Einsatz als Färbemittel

Der Granatapfel besteht aus der ledrigen Schale, Fruchtwänden und etwa 400 bis 600 Kernen. Jeder einzelne Kern ist von einem dünnen Säckchen umgeben, das prall mit hellrosa (nicht färbendem) bis dunkelpurpurnem (stark färbendem)

«Während der Saison öffnen in Teheran die «Blood Bars» ihre Pforten.»

Fruchtfleisch und -saft gefüllt ist. Diese Kerne sind essbar, schmecken süsslich und platzen leicht auf, was bei der Zubereitung zu unschönen Flecken führen kann. Und eines vorweg: Diese Flecken sind kaum zu entfernen. Gerade deshalb eignet sich der Granatapfel ausgezeichnet zum Färben von Stoff und wird seit alters her dazu verwendet. Die Schale des Granatapfels bildet die Grundlage für Farbstoffe von Orientteppichen. Durch das Kochen der Schale erhält man eine pechschwarze Tinte. In Indien wird diese Tinte zum Schwarzfärben von Wolle verwendet.



Der Extrakt aus der Wurzel des Granatapfelbaumes ergibt mithilfe einer Eisenbeize tief dunkelblaue Farbtöne.

Der Granatapfel in der Schweiz

Seit Tausenden von Jahren begleitet die Frucht mit den tiefroten Kernen bereits die Menschheit. Die genaue Heimat des Granatapfels ist unklar, doch als wahrscheinliche Herkunft wird die Region von Indien, Afghanistan bis zum Iran genannt. In Europa konnte sich der Granatapfel bis heute nicht so richtig durchsetzen, nach wie vor gilt er als exotische Frucht, die um die Winterzeit in den Supermärkten angeboten wird und meist aus Israel oder der Türkei stammt. Doch so unbekannt war der Granatapfel in früheren Zeiten in der Schweiz vielleicht gar nicht. Ausgrabungen in den 90er-Jahren in Vindonissa (dem heutigen Windisch) bei Brugg förderten eine bemerkenswerte Siedlung zutage, welche vom 2. Jahrzehnt vor Chr. bis ca. 14 nach Chr. bewohnt worden war. Die Forscher fanden dabei auch ein Warenlager eines Händlers, welcher in seinem Sortiment Granatäpfel hatte. Importierte Luxusware für die römischen Legionen?

Eine interessante Überlieferung findet sich für das Wallis. So steht im Universal-Lexicon von Johann Heinrich Zedler, dem im 18. Jahrhundert umfangreichsten enzyklopädischen Werk Europas: «Auf den Bergen gehet viel Vieh; in dem Thal aber findet man allerhand Obst, Mandeln, Feigen und Granataepfel, wie auch gnugsam Grass, Korn und köstlichen Wein.» Ob es im Wallis des 18. Jahrhunderts tatsächlich Granatäpfel gab, lässt sich nicht abschliessend klären. Aktuelle Anbauversuche in der Schweiz durch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil endeten für die wärmeliebenden Pflanzen aber kläglich. Professor Jürg Boos, Zentrumsleiter Hortikultur, berichtet: «Von den 15 angepflanzten Bäumen im Jahr 2008 steht heute leider nur noch einer. Die meisten sind bereits im ersten Winter erfroren. Tatsächlich haben wir eine etwas exponierte Lage in Wädenswil gewählt. Aber unser Anbauversuch zeigt doch klar, dass Granatäpfel in der Deutschschweiz zurzeit nicht kommerziell angebaut werden können.» Im Tessin, um den Lago Maggiore herum gedeihen heute hingegen Granatapfelbäume im Freien. Sie stellen keine Ansprüche an den Boden und sind äusserst resistent gegen Trockenheit. Liebhabern von mediterranen Pflan-



Flickr/Michael Harris

△ Granatapfelsaft frisch ab Presse.

zen kann es durchaus gelingen, in wintermilden und geschützten Lagen einen Granatapfelbaum zu pflanzen, welcher auch die mitteleuropäischen Winter übersteht.

Beliebtes Thema für Sagen und Gedichte

Der Granatapfel gilt als sagenumwobenes Symbol der ewigen Jugend und Fruchtbarkeit, steht als Reichsapfel aber auch für die Macht. In allen grossen Büchern der Religionen wird er erwähnt, in der Bibel, dem Talmud, dem Koran und in den Veden. Berühmt ist er durch den griechischen Mythos von Persephone, der Tochter der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter. Als Hades Persephone raubt und ihr einen Granatapfel zu kosten gibt, wird sie durch das Symbol für Liebe und Fruchtbarkeit für immer an Hades gebunden und darf nur noch den Sommer bei ihrer Mutter im Reich der Lebenden verbringen. So wurde der Granatapfel auch ein beliebtes Thema für ungezählte Dichter: Goethe, Schiller und Oscar Wilde. Selbst die Lerche von Shakespeares «Romeo und Julia» sass im Geäste eines Granatapfelbaumes.

Gesundheitlicher Nutzen

Das wissenschaftliche Interesse an Granatäpfeln ist am Steigen. Eine positive Wirkung wird vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthritis vermutet. Allerdings sind die meisten Studien nur auf In-Vitro-Versuche mit Zellkulturen oder auf

Tierversuche beschränkt. Die Übertragbarkeit auf den Menschen ist deshalb bis heute oft fraglich. Der Granatapfel enthält ein sehr grosses Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen. Erwähnenswert sind der hohe Anteil verschiedener Anthocyanidine und sortentypischer Tannine, von denen antivirale Effekte berichtet werden. Beim Fettsäurespektrum fällt die Punicinsäure auf. Es ist die cis-trans-cis-

«Auf den Bergen gehet viel Vieh; in dem Thal aber findet man allerhand Obst, Mandeln, Feigen und Granataepfel.»

Form der 9,11,13-Octadecatriensäure und damit eine der seltenen natürlichen Transfettsäuren aus der Pflanzenwelt. Auch nicht steroidale, östrogenaktive Substanzen finden sich in Samen, Saft und Schale des Granatapfels. Er ist reich an Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamin C. Zwar enthält er weniger Oxal-säure als Rhabarber, aber doch mehr als sonstiges Obst. Wegen den östrogenaktiven Substanzen soll Granatapfelextrakt helfen, Beschwerden der Wechseljahre abzuschwächen. Dass diese Symbolfrucht für Jugendlichkeit auch in der Kosmetik eingesetzt wurde und wird, erstaunt nicht. Weleda bietet eine ganze Granatapfelpflegelinie für die Frau ab 40 an.

Wo kaufen und wie anwenden?

Für den Verzehr müssen die Granatäpfel reif geerntet werden, da sie nicht nachreifen. Gelagert werden sie am besten bei Zimmertemperatur, und sie sind bei genügend Luftfeuchtigkeit mehrere Wochen haltbar. Die Kerne können ähnlich wie Preiselbeeren als Auflockerung von deftigen Gerichten zum Einsatz kommen. So werden sie gerne zu Wild und Braten gereicht. In Ländern, in welchen der Granatapfel heimisch ist, wird Granatapfelmelasse zur Zubereitung von Fleischmarinaden und -saucen verwendet. Weiter eignen sich Granatapfelkerne auch gut zur Dekoration von Obstdesserts oder fürs morgendliche Müesli. Und wo kauft man in der Schweiz zwischen September und Januar die leuchtendsten, grössten, saftigsten, geschmackvollsten, authentischsten und gleichzeitig kostengünstigsten Granatäpfel? Nein, nicht im Supermarkt, nicht im Reformge-

Wie «erntet» man die Samen am einfachsten?
Viele Menschen scheuen sich davor, einen Granatapfel – trotz seines hohen Gehalts an wertvollen Inhaltsstoffen – in ihren Einkaufskorb zu legen, da sie nicht wissen, wie er zu öffnen ist. Wie «erntet» man die Samen am einfachsten?

Granatapfelkerne für Salat und Desserts

1. Methode
Schneiden Sie mit einem sehr scharfen Messer den Granatapfel horizontal in zwei Hälften. Je schärfer das Messer, umso weniger kostbarer Saft geht verloren. Nun halten Sie die Granatapfelhälfte in der hohlen Hand mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel und klopfen mit einem Stück Holz (z.B. einem Kochlöffel) mehrmals leicht und ohne Kraftaufwand auf die Schale. Schon purzeln die Kerne heraus.

2. Methode
Mit dieser Methode lassen sich Saftspritzer elegant vermeiden. Ohne die Kerne zu verletzen, mit einem scharfen Messer die ledrige Schale rundum einritzen, so wie Sie eine Orange zum Schälen vorbereiten würden. Mit der Messerspitze in den Blütenansatz (die kleine Krone oben) stechen und die Frucht auseinanderbrechen. Nun tauchen Sie die Frucht in eine grosse Schüssel mit Wasser und lösen mit den Fingern unter Wasser die Kerne sorgfältig heraus. Die Kerne sinken auf den Boden, während Schalenteile und Fruchtwände auf der Wasseroberfläche schwimmen und einfach abgeschöpft werden können. Am Schluss das Wasser abgiessen und die Kerne geniessen.

Granatapfelsaft

1. Methode
Halbieren Sie die Frucht mit einem scharfen Messer und pressen Sie diese mit einer Zitruspresse aus. Dazu unbedingt eine Schürze tragen, da die Obstflecken des Granatapfels nicht auswaschbar sind.
2. Methode
Rollten Sie einen Granatapfel mit unversehrter Schale auf einem Holzbrett, bis er weich ist. Nun bohren Sie ein Loch in die Schale und trinken den Granatapfel mithilfe eines Trinkhalms aus.

schäft und auch nicht im Bioladen, sondern bei Merdan, Selima und wie sie alle heissen, nämlich direkt beim Türken. Von diesen Läden hat es bei uns ja viele. Vergessen Sie dabei nicht, gleich den Verkäufer oder die Türkin, die neben Ihnen die besten Früchte aussucht, nach Tipps und Tricks für diese sagenumwobene Frucht zu fragen. Beim Türken finden Sie auch Granatapfelmelasse, -sauce, -tee und -sirup (echter, nicht nur mit Farbe und Aroma). Beim Inder dagegen gibt es getrocknetes Granatapfelgewürz und frische Granatäpfel von Juni bis August.