Granatapfel

punica granatum

roman (arab.), pomegranate (eng.), grenade (franz.), melagrana (ital.), anardana (ind.), granada (span.), pekmez (türk.)

Kategorie

Obst, Weiderichgewächse (lythraceae)

Beschreibung



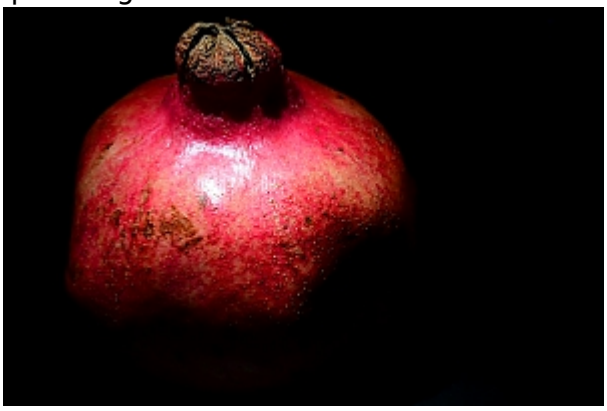
punica granatum

Der Granatapfel (Punica granatum), Übersetzung von lateinisch malum granatum (»mit Kernen versehener Apfel«), ist eine Pflanzenart, die der Familie der Weiderichgewächse (Lythraceae) zugerechnet wird. Die aus zwei Arten bestehende Gattung Punica bildet alleine die Unterfamilie Punicoideae.

Der Granatapfel wächst als sommergrüner kleiner Baum und wird oft als Strauch kultiviert; er erreicht Wuchshöhen bis zu 5 Metern aber auch höher, wird bis zu 3 Meter breit und kann einige hundert Jahre alt werden. Die Pflanzenteile sind kahl. Die Rinde ist rotbraun bis grau, anfänglich glatt, später furchig, schuppig. Die jungen Zweige sind oft vierkantig, später werden sie grau-braun, stielrund und enden oft in einem Dorn. Er ist normalerweise laubabwerfend aber auch immergrün.

Hinter seiner festen, ledrigen Schale verbirgt sich ein saftiges Innenleben. Es besteht aus unzähligen Kernen, die, umgeben von leuchtendrotem Fruchtfleisch, in Kammern aus gelblichen Häutchen sitzen. Die Schale sorgt dafür, daß der Granatapfel im tropischen und subtropischen Klima monatelang saftig bleibt.Zur

Blütezeit ist der Baum übersät mit kleinen zinnoberroten Blüten. Die Frucht gleicht anfangs blassgrünen kleinen Bommeln und schwillt dann allmählich an, wobei die Schale ledig und korallenrot wird. Im Spätherbst ist sie reif.



Granatapfel

Herkunft

Der Granatapfel ist die Frucht eines niedrigen Baums, der in seiner ursprünglichen Heimat, im Norden Persiens bis zum Süden des Kaspischen Meers und Aserbaidschans, wild wächst. Er gedeiht in heißen, trockenen Regionen und wird im Iran, Irak, der Türkei und am östlichen Mittelmeer kultiviert.

Aroma

Im Vorderen Orient gibt es verschiedene Sorten von Granatäpfeln, süße und saure. Meist sind sie rund und von der Größe eines Tennisballs oder größer mit einer rosafarbenen ledernen Schale, unter der ein Schatz von durchsichtigen rubinroten Samenkernen verborgen ist. Die Kerne eines reifen, süßen Granatapfels sind fruchtig und saftig, doch die Zwischenhäute der Samenkammern sind sehr bitter Samen und Saft der sauren Sorte schmecken sauer oder süß-sauer.

Verwendung

Um den erfrischenden Saft zu gewinnen, preßt man die halbierte Frucht wie eine Zitrone aus. Der Saft gibt auch Gerichten eine süß-säuerliche Note. Die ausgepulten Kerne dienen häufig als Garnierung.

Eingedickter Granatapfelsirup gehört zum Angebot arabischer Lebensmittelgeschäfte, vor allem im Mittleren Osten. Man verdünnt ihn mit Wasser für ein erfrischendes Getränk. Eine besonderen Spezialität ist Granatapfelessig, der aus dem Saft grüner, unreifer Früchte hergestellt wird. Er wird vor allem für Salatmarinaden verwendet. Roh werden die reifen süßen Granatäpfel meist als Dessert gegessen oder ihr Saft wird als Durstlöscher getrunken. Die frischen Samenkerne verwendet man in einigen Salaten, häufig streut man sie über ein Kompott oder wegen ihrer Farbe und Konsistenz über einen Pudding. Manchmal werden sie einfach, mit Rosenwasser besprengt, zusammen mit blanchierten Mandeln als eisgekühltes Dessert serviert. Der Saft saurer Granatäpfel wurde, ehe es Zitronen gab, reichlich verwendet, und noch heute nimmt man ihn für Marinaden und Suppen, Salatsaucen und ein saures Sorbet sowie für einen säuerlichen, fruchtigen Sirup, aus dem eine erfrischende Limonade bereitet wird. Der Saft der süßen wie der sauren Granatäpfel wird zu einer dicken, dunklen Melasse eingekocht, die man in süßen, Gerichten wie Suppen und Eintöpfen verwendet. Saure Granatapfelmelasse braucht man vor allem in den iranischen Fesenjân-Gerichten, da die süße Säure mit den gemahlenen Walnüssen eine köstliche Sauce ergibt. Die herben getrockneten Samen von wilden Granatäpfeln werden über Tahina-Gerichte und hummus gestreut.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Vorderen Orient beginnt die Saison für Granatäpfel im Herbst und dauert einige Monate. Die süße und die saure Sorte sind in türkischen Geschäften erhältlich, doch die meisten Granatäpfel, die man in den Supermärkten bekommen kann, kommen aus anderen Ländern und sind süß und nicht so intensiv in der Farbe und im Geschmack. Der dunkle, melasseartige Granatapfelsirup wird in türkischen und Naturkostläden in Flaschen verkauft und hält sich monatelang.

Gesundheit

Der Granatapfel sowie die nicht essbaren Blüten und Blätter enthalten größere Mengen bioaktiver Substanzen, insbesondere Polyphenole, Flavonoide, Anthocyane und Gallotannine. Dabei ist der Anteil der Antioxidantien in der Schale am höchsten.

Historisch wurden Granatäpfel und Granatapfelblüten zur Behandlung verschiedener Krankheiten genutzt, beispielsweise zur Behandlung von Durchfall und Geschwüren. Die Wurzel, die Rinde und die gekochte Schale wurden bis ins Mittelalter als Anthelminthikum gegen Bandwürmer eingesetzt. Die gegen Bandwürmer aktiven Wirkstoffe sind die Alkaloide wie Pelletierin. In der Unani-Medizin werden Granatäpfel zur Behandlung von Diabetes mellitus verwendet.

Der Granatapfel verfügt, selbst im Vergleich zu Rotwein und Blaubeeren, über besonders viele Polyphenole, die möglicherweise für positive gesundheitliche Effekte verantwortlich sein könnten. Bei Granatapfelprodukten gibt es beträchtliche Unterschiede bezüglich Qualität und Gehalt an wirksamen Polyphenolen.

Geschichte

Grabfunde aus Ägypten und Jericho beweisen, daß der Granatapfelbaum schon 2500 v. Chr. im südöstlichen Mittelmeerraum kultiviert wurde. Die Phönizier sorgten durch ihre Handelsbeziehungen für seine Verbreitung bis nach Sizilien und Spanien.

Auf Zypern und in Ägypten wurden in der späten Bronzezeit farbige Glasgefäße in Form eines Granatapfels hergestellt. Das bei Kaş in der Türkei gefundene Schiff von Uluburun enthielt zyprische Vorratskrüge mit über 1000 Granatapfelsamen.

Granatäpfel wurden als Grabbeigabe in einer Grabkammer eines hohen ägyptischen Beamten aus der Zeit von Ramses IV. gefunden. Im jordanischen Tell Deir 'Alla im Jordantal wurden Granatäpfel in eisenzeitlichen Schichten geborgen. Im Opferschacht (Favissa) eines eisenzeitlichen Tempels bei 'En Hazeva in Edom fanden sich Steinanhänger in Granatapfelform. In der Abi'or Höhle bei Jericho, die den Rebellen des Bar-Kochba-Aufstandes im Herbst 135 n. Chr. als Unterschlupf diente, wurde unter anderem ein Stück Granatapfelrinde gefunden, ein ähnlicher Fund stammt aus der Cave of the Spear in der Nähe von 'En Gedi in Israel.

© 2026 coquina.de

In Deutschland ist der Granatapfel etwa im mittelalterlichen Konstanz archäologisch nachgewiesen.

Mythologie

Im antiken Griechenland wurde der Granatapfel den Gottheiten der Unterwelt, Hades und Persephone zugeschrieben. Der Unterweltgott Hades entführte Persephone in die Unterwelt. Göttervater Zeus beschloss, das Mädchen dürfe zurück zu seiner Mutter Demeter, wenn es in der Unterwelt nichts gegessen habe. Kurz vor ihrer Rückkehr drückte Hades ihr sechs Granatapfelkerne in den Mund. Da sie nun doch etwas in der Unterwelt gegessen hatte, musste sie ein Drittel des Jahres in der Unterwelt mit Hades regieren und durfte die anderen zwei Drittel mit ihrer Mutter Demeter verbringen.

Den Streit der Göttinnen Hera, Athene und Aphrodite, wer die Schönste von ihnen sei, beendete der Trojaner Paris, indem er Aphrodite einen Apfel (Granatapfel) überreichte.

Der Granatapfel wird mehrfach im Tanach bzw. Alten Testament erwähnt. Er gilt als eine der bedeutsamen sieben Früchte, mit denen das Gelobte Land Israel gesegnet war.

© 2026 coquina.de