## Dr. Anja Schemionek

# Granatapfel

Pflanzenkraft für mehr Gesundheit



## Inhalt

1	Der Granatapfel – altbekannt und ganz modern	7
2	Was ist drin im roten "Apfel" des Südens?	13
_	Der Granatapfel und seine Mikronährstoffe	14
	Die sekundären Pflanzenstoffe im Granatapfel –	
	lang unterschätzt und megagesund	20
	Die Flavonoide des Granatapfels	24
	Die Granatapfel-Stoffe der Superlative: Phenolsäuren	25
	Die Phytoöstrogene in den Granatapfelkernen	30
3	Wo der Granatapfel dem Körper Gutes tut	31
	Der Magen-Darm-Trakt	31
	Die Leber und die Bauchspeicheldrüse	33
	Die Lunge	35
	Das Herz, das Blut und die Gefäße	36
	Die Haut	37
	Knochen und Gelenke	38
	Infektionen aller Art	39
	Das Gehirn und die Nerven	40
	Übergewicht	42
	Ein großes Thema der heutigen Zeit: Stress	42
	Wechseljahre und Prämenstruelles Syndrom (PMS)	43
	Krebsprävention	44
4	Der Granatapfel im Glas und auf dem Teller	46
	■ Rezepte	49
5	Granatapfel-Produkte machen es leicht	54
_		
	Glossar	59
	Literaturverzeichnis	61
	Bildverzeichnis	61
	Sachverzeichnis	62

## Der Granatapfel – altbekannt und ganz modern

Der Granatapfel – eine Frucht mit Geschichte! So könnte man auch titeln, denn der Granatapfel ist vermutlich eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Schon in der griechischen Sagenwelt hat er eine Bedeutung: Persephone, die Tochter der Göttin Demeter, wurde von ihrem Gemahl Hades durch den Granatapfel in die Unterwelt gelockt. Und die römische Göttin Juno trägt den Granatapfel



Persephone – von Dante Gabriel Rossetti – und der verhängnisvolle Biss in den Granatapfel

als Zeichen der Ehe. Auch die Bibel und der Koran warten mit Geschichten rund um den Granatapfel auf. Zu Zeiten der Pharaonen war der Granatapfel eine Grabbeigabe für Personen von hohem Rang. Und die Babylonier glaubten, dass das Kauen der Granatapfelkerne unbesiegbar mache. Die rote Frucht ist vielerorts ein Symbol für Herrschaft und Macht gewesen, sogar weiter nördlich in Europa wurde sie genutzt, obwohl der Granatapfel dort nur als exotische Frucht bekannt war.

Geschichtsträchtig, symbolstark und sagenumwoben, das ist der Granatapfel. Allein die Mythen und Interpretationen rund um die rote Frucht füllen viele Bücher. Doch warum wurde ausgerechnet dem Granatapfel so viel Bedeutsames und Symbolisches zugesprochen?

Der Grund mag vielleicht im Charme des Außergewöhnlichen liegen. Denn der Granatapfel mutet nicht nur für Mittel-, Ost- und Nordeuropäer als exotische Frucht an, er hat auch ganz objektiv viele besondere Eigenschaften:





Zuerst einmal ist der Granatapfel eine recht große Frucht. Der einzelne "Apfel" kann bis zwölf Zentimeter im Durchmesser und etwa 500 Gramm schwer werden. Dagegen macht der Baum, an dem er wächst, einen sehr zierlichen und filigranen Eindruck. Das kommt durch seine schmalen Blätter und die dünnen Zweige, die dennoch die schweren Früchte tragen. Allerdings kann die Pflanze mehrere Meter hoch, bis zu drei Meter breit und mehrere Hundert Jahre alt werden und einen kräftigen Stamm bilden - wenn man sie lässt. Beim Anbau wird sie nämlich aus praktischen Gründen durch Rückschnitt klein gehalten, so entsteht ein vielfach verzweigter Strauch. Dennoch wird meist vom Granatapfelbaum gesprochen.

Wenn man die einzelne Frucht näher betrachtet, dann fallen dabei gleich mehrere ungewöhnliche Dinge auf. Die Schale des Granatapfels zum

Beispiel ist sehr fest und fühlt sich ledrig an. Der große Vorteil dieser stabilen Schale ist, dass der Granatapfel durch sie mehrere Wochen (im Kühlen) gelagert werden kann. Seine Schale trocknet zwar im Laufe der Zeit immer mehr ein, die innen liegenden Samen bleiben

jedoch frisch und verlieren ihre Feuchtigkeit kaum. Ein Nachteil der festen Schale liegt andererseits auf der Hand: Ohne geeignetes Werkzeug ist es kaum möglich, die Frucht zu öffnen. Der Granat-

apfel ist also kein Obst zum "Nebenbei-Essen", man muss sich schon ein wenig Mühe geben, um an sein Inneres heranzukommen.

Bei Botanikern gilt der Granatapfel als – Achtung! – Beere. Denn er hat um seine Samen herum eine fleischige Samen-

### Reif geerntet muss er sein

Der Granatapfel gehört zu den sogenannten nichtklimakterischen Früchten. Das bedeutet, dass er nach der Ernte nicht nachreift, sondern in dem Reifezustand bleibt, bei dem er gepflückt wurde. Ein Granatapfel im Supermarkt, der womöglich noch grüne Stellen hat, ist also nicht genießbar und wird es auch zuhause in der Obstschale nicht werden.

schale, wie es für Beeren typisch ist. Und genau diese fleischige Samenschale ist das einzig Essbare an der großen Frucht Granatapfel. Am Granatapfel gibt es also auf jeden Fall mehr Abfall als Essbares.



Das Innere des Granatapfels muss natürlich auch erwähnt werden, wenn es darum geht, das Ungewöhnliche aufzuzählen. Wer den Granatapfel öffnet, der sieht die Kammern, die die Frucht innen aufteilen, die sogenannten Fruchtböhlen. Das Besondere daran ist, dass jede davon auf ein Fruchtblatt in der Blüte zurückgeht, die miteinander verwachsen sind. Eine solche Fruchtausbildung ist bemerkenswert.

Leider wächst diese ungewöhnliche Frucht nicht bei uns. Tropisch oder subtropisch muss es zugehen, damit pralle, rote Granatäpfel am Baum gedeihen können. Ursprünglich kommt der Granatapfelbaum aus West- und Zentralasien, doch heute wird er überall dort angepflanzt, wo die Bedingungen eine reiche Ernte erwarten lassen. Er wird daher rund um das Mittelmeer kultiviert, auch auf Madeira, den Kanaren, in Westasien, Nordindien, aber auch in Südafrika und

#### Der "Apfel", der kein Apfel ist

Der Granatapfel wird von den Botanikern Punica granatum genannt und gehört zur Familie der sogenannten Weiderichgewächse (Lythraceae). Natürlich ist der Granatapfel nicht wirklich ein Apfel, auch wenn er durch die Reste seiner Blüte am unteren Rand ein bisschen so aussieht. Diese Ähnlichkeit hat ihm seinen Namen eingebracht – und seine vielen Kerne ebenso, denn granatum in seiner botanischen Bezeichnung kommt von lateinisch "granum", was so viel wie Korn oder Kern heißt.

Auch der Granatapfel stand Pate für diverse Namen: Dem roten Schmuckstein Granat verhalf er wegen seiner Farbe dazu, ebenso der kriegerischen Granate aufgrund seiner Kerne und vermutlich hat auch die Stadt Granada in Spanien ihren Namen daher, dass sie ein wichtiges Anbaugebiet des Granatapfels ist.

Kalifornien findet man ihn. Viele dieser Länder, vor allem Israel und die Türkei, exportieren ihre Granatäpfel auch zu uns.

In Mittel-, Ost und Nordeuropa wächst der Granatapfelbaum durchaus auch, aber eine Ernte darf man nicht erwarten. Die attraktiven Pflanzen stehen hier eher ihrer wunderschönen Blüten wegen. Viele Sorten sind extra für ihre weiße, gelbe, orange, rosa oder knallrote Blütenpracht gezüchtet worden. In Kübeln und Töpfen gezogen können sie in warmen Jahreszeiten die Freiheit genießen, bei sinkenden Temperaturen im Herbst und Winter müssen sie iedoch in schützende Räume übersiedeln. Leider verlieren sie

bei niedrigen Temperaturen ihre Blätter und sind dann eher "struppige Schönheiten". Wer allerdings über ein geeignetes Gewächshaus verfügt, der hat das gesamte Jahr über einen grünen Granatapfelbaum und darf sogar auf rote "Äpfelchen" hoffen.

Der Granatapfel hat nicht nur als Obst oder Saft Bedeutung. Er war und ist in manchen seiner Anbaugebiete auch eine Nutzpflanze

anderer Art: Fruchtschale, Saft und Wurzeln wurden zum Beispiel beim Färben von Teppichen, Kleidung und Leder eingesetzt. Das Rot in den typisch marokkanischen Lederwaren geht auf den Granatapfel zu-



rück. Eine ganz andere Nutzung findet auch heute noch im Norden Indiens statt. Dort ist der Granatapfel nicht nur als Obst in die indische Küche eingegangen: Granatapfelsamen werden dort mit dem Fruchtfleisch getrocknet und als das Gewürz Anardana in Chutneys und Currys verwendet.

Außerdem gibt es in seinen Herkunftsländern die Herstellung eines feinen, süßen Sirups aus Granatapfelsaft. In diesen Sirup wird zähes Fleisch eingelegt, um es doch noch mürbe zu machen. Und mancherorts wird der "Apfel" auch vergoren. In Weinhandlungen hierzulande ist dieser süße Dessertwein eher eine Rarität, in Israel und Armenien hingegen ist er häufig anzutreffen.

#### Grenadine

Grenadine, der früher ausschließlich aus Granatäpfeln, Zucker und Wasser hergestellt wurde, enthält heute oft nur noch wenig von der roten Frucht. Meist ist es ein süßer Sirup, der aus allerlei Fruchtsäften und viel Zucker zusammengemischt ist. Der Granatapfel ist höchstens ein kleiner Bestandteil davon, wenn er überhaupt enthalten ist. Es lohnt sich also, bei Grenadine auf die Zutatenliste zu schauen, wenn man Wert darauf legt, wirklich Granatapfel-Grenadine zu bekommen. Allerdings – der Fruchtgehalt liegt beim Sirup insgesamt nur bei maximal 30 %, viel Granatapfel ist also in diesem Getränk sowieso nicht enthalten.

Wer etwas über die Nutzung des Granatapfels für die Gesundheit des Menschen erfahren will, der schaut am besten zuerst direkt in der Volks- und Erfahrungsheilkunde der Herkunfts- und Anbauländer nach. Überall dort findet sich der Granatapfel in alten Heilkunde-Rezepten. Sogar in der traditionellen chinesischen, der ayurve-



dischen, der jordanischen und der koreanischen Heilkunde spielt der Granatapfel eine Rolle. Bis ins Mittelalter wurden zum Beispiel die Wurzel, die Baumrinde und die abgekochte Fruchtschale als Wurmmittel oder gegen Durchfall eingesetzt. Die Blüten des Granatapfelbaumes dienten zur Herstellung von Gurgelwasser. Im Ayurveda wird ein Extrakt aus der Frucht in einem Mittel gegen die Ruhr eingesetzt.

Die heutige moderne Wissenschaft hat das zum Anlass genommen, die Frucht näher zu untersuchen, und sie kann manche Wirkungsweisen bestätigen und hinzufügen. Inzwischen vergeht kein Monat, ohne dass vielversprechende Studien über den Granatapfel veröffentlicht werden. Da lohnt es sehr, sich einmal genau zu informieren. Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen gehen vom Granatapfelsaft oder vom Granatapfel-Extrakt aus der gesamten Frucht aus. Oft wird auch mit aus dem "Apfel" isolierten Einzelsubstanzen gearbeitet – meist mit weniger guten Ergebnissen, denn der Granatapfel ist eine Frucht mit vielen gesundheitsfördernden Stoffen, seine Wirkung lässt sich nicht auf eine einzelne Substanz reduzieren. Dennoch lohnt es sich, die einzelnen Substanzen einmal näher zu betrachten, denn man weiß schon eine ganze Menge über die unterstützenden Eigenschaften für die menschliche Gesundheit.