

# Granatapfel

Der Granatapfel ist in der orientalischen Küche eine unverzichtbare Obstsorte. Hier kommt er sehr häufig und in vielen Variationen zum Einsatz. Auch in Deutschland ist die Exotenfrucht von Juni bis Dezember erhältlich. Scheuen Sie sich also nicht, den Granatapfel zu Probieren! Sie erkennen den Granatapfel an seiner bräunlich bis dunkelroten Farbe und seiner apfelähnlichen Größe. Für den Verzehr können Sie die Frucht am besten in der Mitte durchschneiden und das Fruchtfleisch auslöffeln. Nun können Sie sich den fruchtigen, aromatischen Geschmack auf der Zunge zergehen lassen. Im Innern der in Fächer unterteilten Frucht befinden sich auch einige Kerne, die Sie entweder mitessen oder ausspucken können.

Für abwechslungsreiche Kreationen mit Granatäpfeln sollten Sie, wie gesagt, einmal einen Blick in ein orientalisches Kochbuch werfen. Außerdem können Sie die Frucht auch beispielsweise auspressen und ihren Saft genießen. Ebenso eignet sie sich für Obstsalate. Auch die Granatapfelcreme ist einen Versuch wert.

Ein wenig Vorsicht ist jedoch bei dem Verzehr dieses Obstes geboten: Der Saft hinterlässt hässliche Flecken auf Textilien und ist im Regelfall nicht oder nur sehr schwierig zu entfernen. Schützen Sie sich also vor Kleckereien.

Der Granatapfel enthält keinen bemerkenswerten Anteil an wichtigen Vitaminen. Trotzdem wird ihnen eine gesundheitsfördernde und teilweise sogar heilende Wirkung zugeschrieben. Sie soll helfen bei Magenschmerzen, Fieber sowie Herzerkrankungen.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)