

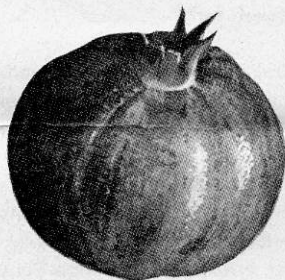
Fremde Länder rücken näher (II)

Auch ohne Reisen rücken uns ferne Länder heute näher. Jets, Kühlschiffe und Kühlwaggons bringen aus südlicher Sonne und tropischer Wärme Gemüse und Obst. Zwischen den uns schon gut bekannten „Südländern“, wie Ananas und Orangen, entdecken wir Kiwis, Mangos, Cherimoyas und Papayas und manche anderen neuen und interessanten Unbekannten.



Der Granatapfel oder pomegranate

Der Granatapfel, aus der Familie der Granatapfelbaumgewächse stammend, war den Ägyptern, Phöniziern und Juden heilig, das beweisen uns Abbildungen auf den um 2500 v. Chr. entstandenen Grabgemälden der Ägypter. Die Griechen verehrten diese Frucht wegen ihres Kernreichtums als Sinnbild der Fruchtbarkeit. Die schön geformte und leuchtend rote Blüte galt von jeher als Symbol der Liebe. Die Mauren nannten dem Granatapfel zu Ehren die spanische Stadt Granada. Vor über 200 Jahren brachten ihn spanische Priester nach Kalifornien.



Die apfelgroßen Früchte sind Scheinbeeren des in vielen Sorten vorkommenden Granatapfelbaumes *Punica Granatum*. Der lateinische Name bedeutet so viel wie der Samenkerneiche aus Punien (Tunesien). In arabischen Ländern wird ein limonadeartiges Getränk daraus hergestellt und in der Küche des Vorderen Orients sind Granatäpfel ein fester Bestandteil vieler Rezepte.

Probieren Sie es doch auch mal auf orientalische Weise und streuen Sie Kernchen über Hackfleischgerichte, Fisch in heller Sauce oder Spiegeleier!

Übrigens: auf dem berühmten Meißener Zwiebelmusterporzellan ist ein Granatapfel dargestellt und keine Zwiebel, wie oft angenommen wird.

Einige küchentechnische Tips:

So löst man die Kerne aus der Frucht:

Granatapfel durchschneiden, halbierte

Frucht umgedreht auf den Handteller legen, mit einem Messerrücken daraufklopfen, Kerne fallen heraus. Die weißlichen Zwischenhäute sind ungenießbar.

So gewinnt man ganz einfach den Saft:

Frucht rundherum weichkneten. Ein Loch in die Schale schneiden und den Saft auspressen; oder aber den Granatapfel auf einer Zitronenpresse auspressen.

Vorsicht: Der Saft und die gerbsäurehaltige Schale hinterlassen bleibende Flecken. Extrakte dienen zum Färben der Wolle orientalischer Teppiche.

Ein altes Hausmittel gegen Magenverstimungen mit Durchfall = Tee aus getrockneten Granatapfelschalen.

Zur Lagerung und Haltbarkeit läßt sich bemerken, daß diese Frucht, dank ihrer stabilen Schale, gut zu transportieren und bis zu einem halben Jahr lagerfähig ist. Die Früchte sollten bei 0 bis 1 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90 bis 95% gelagert werden.

Steckbrief des Granatapfels

Name: Granatapfel, *Punica granatum*, pomegranate, granada oder franz. grenade

Herkunft: vom Mittelmeerraum bis zum Himalaya, Vorderasien

Anbau: gedeiht in allen warmen Ländern, besonders im Mittelmeerraum, Italien, Spanien, Zypern

Aussehen: apfelgroße Frucht des oft auch strauchförmig wachsenden Granatapfelbaumes, mit kugelförmiger, kantiger Form; rot-braune, gelbe oder grüne, lederartige, derbe Schale mit 6 harten auffälligen Kelchzipfeln; helles, rötliches Fruchtfleisch (geleeartig, zart und saftreich) umschließt zahlreiche Samen

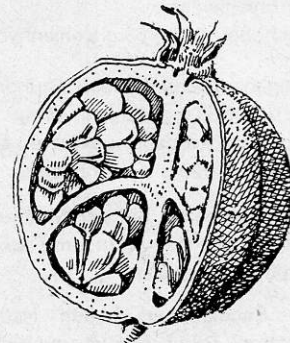
Geschmack: große Früchte haben das beste und süßeste Aroma, das Fruchtfleisch ist wohlschmeckend, aromatisch, pfirsich-, johannisbeer- bis weinartig, saftig süß bis säuerlich.

Gewicht: 300 bis 500 g

Zusammensetzung: in 100 g eßbarem Anteil sind enthalten:

1 g Eiweiß; — Fett; 18 g Kohlenhydrate; 77 Kalorien; 323 Joule; 0,02 mg Vit. B₁; 0,03 mg Vit. B₂; 8 mg Vit. C; 3 mg Calcium; 0,7 mg Eisen

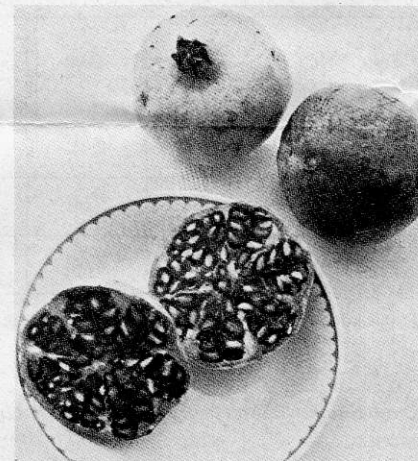
Zubereitung: die Früchte werden frisch gegessen und mit den Samen ausgelöffelt; ist die Frucht zu sauer, Kerne kurze Zeit mit etwas Wasser aufkochen, mit



Zucker und Zitronensaft abschmecken und man erhält den Grenadinesirup.

Besonders delikate: einen Schuß Weinbrand und Cognac darübergießen oder mit Wein vermischen als Nachspeise.

Abwandlung: Frucht auspressen, man erhält die Grenadine, mit Wasser verdünnen, zum Mixen für Erfrischungsgetränke geeignet.



Lagerfähigkeit: 6 Monate

Angebot im Handel: frisch von Juni bis Dezember; auch als Saft.

Quellen:

Exotische Früchte und Gemüse in unserer Küche, Gisa v. Barsewisch, Bertelsmann Ratgeberverlag, 1975.

Lexikon der tropischen, subtropischen und mediterranen Nahrungs- und Genußmittel, Schenck/Naundorf, Nicolaische Verlagsbuchhandlung Herford, 1966.

Lexikon Lebensmittel und Ernährung, von Aal bis Zwiebel, Dr. Oetker, Ceres-Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld, 1977.

Anschrift der Verfasserin:
Rubensstraße 19
6000 Frankfurt a. M. 70