

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Granatapfel : vom Mittelmaß zum Superfood  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087768>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Granatapfel

## Vom Mittelmass zum Superfood.

Was ist aussen eins und innen eintausend- undeins? Die Lösung des Rätsels aus alten osmanischen Zeiten: der Granatapfel.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

**G**anz so viele Kerne sind in der unvergleichlich köstlichen Frucht zwar nicht enthalten, aber ein paar Hundert sind es alleweil. Sie sind pralle Schönheiten, in ihrem tiefen Rot, traumhaft aromatisch, oszillierend zwischen seelenvoller Süsse und feiner Säure. Eine göttliche Frucht! So, und jetzt kommt das Aber. Diese Kerne nämlich klammern sich an ihr ledriges Gehäuse wie ein Äffchen an seine Mama. Sie sind kaum herauszukriegen und verwandeln Küchen in Schlachtfelder. Ihr Saft verfärbt ausserdem nicht nur die Hände, sondern kann auch auf Textilien hässliche, kaum mehr zu entfernende Flecken hinterlassen. Was tun?

Füllen Sie eine grosse Schüssel mit kaltem Wasser. Granatapfel anschneiden, sofort in die Schüssel tauchen und unter Wasser weiter aufbrechen und die Kerne auslösen. Nun sinken diese auf den Boden der Schüssel, Schale und die weisse Häutchen, in die sie eingehüllt sind, schwimmen an der Oberfläche.

Wasser und Abfälle abgiessen, Kerne in der Schüssel sind zum Verzehr bereit.

Der Granatapfelbaum, *Punica granatum*, ist ein geborener Perser, aber schon in vorhistorischer Zeit über Indien und das Mittelmeer, um 150 v. Chr. dann auch nach China und um 1560 nach Amerika verbreitet worden, schreibt das Appetit-Lexikon. Bei den alten Römern war der Ruf der Samen nicht gerade grandios: Als «sauer, süss und mittelmässig» wurden sie beschrieben. Und im Mittelalter hatten die Orangenbäume dem Granatapfelbaum den Rang definitiv abgelaufen. An der Tafel Ferdinands I. von Österreich bildeten Zitronensaft und Granatkörnersaft den Ersatz für Essig. Eines aber war in allen Kulturen klar: So viele ins Fruchtfleisch eingebettete Samen – mehr Symbolik für Fruchtbarkeit war kaum mehr möglich.

Heute gelten Granatapfelkerne als «Superfood», und demgemäss ist ihre Karriere nicht mehr aufzuhalten. In Hollywood werden sie als «Anti-Aging-Frucht» gepriesen, und anscheinend

sollen sie die Stars als Pausengetränk in rauen Mengen trinken. Ob man vom Genuss von Granatapfelsaft schöner oder jünger wird, ist nicht bewiesen. In den vergangenen Jahren haben sich jedoch diverse Studien ernsthaft mit den essbaren Edelsteinen beschäftigt und dabei nachgewiesen, dass der Saft Cholesterin und Blutdruck positiv beeinflusst und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Ebenso positiv ist sein Einfluss bei Beschwerden in der Menopause. Der Granatapfel ist reich an Kalium, Vitamin C, Kalzium und Eisen.

Ein besonders interessanter Inhaltsstoff ist die Ellagsäure, die zu den antioxidativ, antiviral, antimikrobiell und antikarzinogen wirkenden Polyphenolen gehört und eine besonders hohe Schutzwirkung hat. Sie findet sich

nur in relativ wenigen Obstarten wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Trauben und Walnüssen – und gar nicht in Gemüse. Interessant ist die nach wie vor ungeklärte Frage, weshalb der fermentierte Saft noch wirksamer ist als der frisch gepresste.

Zum Schluss doch noch etwas Küchenpraxis: Granatapfel sind wochen-, ja sogar monatelang haltbar. Die ledrige Schale wird zwar mit der Zeit bräunlich, aber sie ist so undurchlässig, dass der saftige Inhalt vor dem Austrocknen lange geschützt bleibt. \*

### «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter [migusto.ch](http://migusto.ch); das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

**Migusto**

## Rezept

### Granatapfel-Rotkohl-Salat mit Quinoa

Für 4 Personen

120 g rotes Quinoa  
2.5 dl Bouillon  
400 g Rotkohl  
½ TL Salz  
1 Granatapfel  
1 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
Pfeffer aus der Mühle

Quinoa mit warmem Wasser abspülen. Bouillon aufkochen. Quinoa dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Pfanne vom Herd ziehen, Quinoa 5 Minuten quellen lassen. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen. Rotkohl fein schneiden. Mit Salz in einer Schüssel verkneten, bis er weich wird. Granatapfel rundum ein-, aber nicht durchschneiden und Kerne unter Wasser auslösen (siehe Text Seite 42). Schalotte hacken. Granatapfelkerne, Quinoa, Öl, Essig und Rotkohl mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Salat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
Nährwerte pro Portion ca. 7 g Fett, 6 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 250 kcal, 1000 kJ

Tipp: Ausgelöste Granatapfelkerne können in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank für 1 bis 2 Tage aufbewahrt und später zum Beispiel über ein Müesli gestreut werden.

© Migusto/Claudia Linsi

