

### Granatapfel - Punica granatum - Pomegranate - Granada



Der Granatapfel ist im alten Testament Sinnbild für Lebensfülle, im Orient Symbol für Unsterblichkeit und in den arabischen Ländern ein Zeichen für ewige Liebe und Fruchtbarkeit. Er ist die Frucht der Aphrodite und vielleicht war es ein Granatapfel, der zwischen Eva und Adam eine folgenschwere Rolle gespielt hat.

Vor ca. 5000 Jahren wurde der Granatapfel in Europa kultiviert und während der maurischen Herrschaft vermutlich in die spanische Stadt Granada nach Andalusien gebracht und als Stadtwappen dient. Es war auch in Granada wo der Heilige Johannes von Gott im 15.Jh die Krankenpflege revolutionierte und den Grundstock zur Gründung des Ordens der Barmherzigen Brüder legte. Der mit einem Kreuz gekrönte Granatapfel versinnbildlicht den Auftrag der Barmherzigen Brüder, motiviert durch die christliche Botschaft (Kreuz), Kranken, Hilfsbedürftigen und hilfeschuchenden Menschen in Liebe (Granatapfel) nahe zu sein und Hilfe und Hoffnung zu bringen.



Der Granatapfel ist eine Frucht, der auch wundersame Wirkungen nachgesagt werden. Die Ägypter behandelten mit ihm zahlreiche Krankheiten. Er zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an bioaktiven Inhaltsstoffen aus und ist die Frucht mit einem hohen Anteil an Polyphenolen, vor allem Flavonoiden und Tanninen, die antioxidativ wirken. Diese schützen die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen und wirken entzündungshemmend. Die Frucht liefert Mineralstoffe wie Kalium, Spurenelemente wie Eisen und Vitamin B. Der Vitamin C Gehalt ist mit 7 mg pro 100 mg sehr gering (Orangensaft liefert bei 100 ml 50 mg Vit.C). Ein Glas Granatapfelsaft am Tag soll laut Studien die Leistungsfähigkeit des Herzen steigern (um 200 ml Saft zu erhalten muss man 3-4 Granatäpfel pressen). Zudem wird die Frucht für die Behandlung von Prostataerkrankungen und für die Linderung der Arthritis eingesetzt. Heilende Wirkungen können aus dem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien abgeleitet werden, sind aber nicht evidenzbasiert.



Der Granatapfel ist eine vielseitige Frucht, die bei süßen aber auch deftigen Gerichten sowie zur Herstellung von Cocktails eingesetzt werden kann. Die Kombination aus feiner Säure und dezenter Süße verfeinert Salate, sowie Fleisch- Getreide- und Gemüsegerichte.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München  
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff