



# PARADIESAPFEL

**Ob flüssig oder Kern für Kern: Granatapfel spenden gesunden Genuss**

„Ein gehüteter Schatz, gefältelt mit Tüll“ – so beschreibt der Literaturnobelpreisträger André Gide den Granatapfel. Die rot leuchtenden, saftigen Kerne der Frucht sind nicht so leicht zu haben. Sie sind zu Hunderten eingebettet in helles Fruchtfleisch, das von einer lederartigen Schale umschlossen ist. Und schlummern dort bis zu ihrer Befreiung im Verborgenen wie glutrote Edelsteine.

Kenner setzen darauf, beim Öffnen so wenige der köstlichen Perlen wie möglich zu beschädigen. Das gelingt am einfachsten, indem um den Stiel herum ein keilförmiges Stück des Fruchtfleisches herausgeschnitten, die Frucht in beide Hände genommen und vorsichtig auseinandergebrochen wird – gerade nur mit so viel Druck wie nötig. Zusätzlich können an den Stellen, an denen der Granatapfel sich öffnen soll, kleine Einschnitte gesetzt werden. Dann zeigen sie sich, die roten Juwelen, die jetzt noch vorsichtig aus dem Fruchtfleisch gelöst werden wollen und dann – endlich – auf der Zunge aufplatzen und ihr frisches, säuerlich-süßes Aroma preisgeben.

Ursprünglich kommt der Granatapfelbaum aus Westasien und wird heute auch rund um das Mittelmeer kultiviert. Das Geheimnis eines perfekten Granatapfels ist der richtige Erntezeitpunkt. Ist die Frucht noch nicht reif genug, schmeckt sie zu säuerlich, ist sie überreif, platzt sie schnell auf. Hat der Obstbauer zur richtigen Zeit geerntet, ist der Granatapfel fortan pflegeleicht. Mit der Ernte stoppt der Reifeprozess, und dank ihrer lederartigen Schale und der weichen Polsterung durch das Fruchtfleisch lässt sich der Granatapfel gut transportieren und ist lange haltbar. Auch zu Hause lässt er sich einige Wochen lagern. Sein Äußeres wird schrumpeln, doch die leuchtenden Samen bleiben unverändert. Sie krönen Obstsalate, Desserts, Blattsalate und schmecken pur als gesunder Snack – oder als Saft.

Beim Kauf von Granatäpfeln gilt: Die Farbe der Schale sagt nicht unbedingt etwas über die Reife aus, es liegt auch an der Sorte, wie intensiv die Schale gefärbt ist. Wichtig ist es, auf ein gutes Gewicht im Verhältnis zur Größe zu achten. Dann ist eine saftige, reife Frucht zu erwarten. (sal)