

Powerfrucht Granatapfel – wie du sie schälst und entkernst



Bei einer Wanderung in Portugal am Wegesrand entdeckt, im Türkeiurlaub als erfrischenden Saft schätzen gelernt und auf den Kanaren als meine Lieblingszutat im Salat erkoren. Die rubinroten Kerne des Granatapfels haben sich regelrecht zum leuchtenden Star meiner Gerichte entwickelt. Desserts verleihen sie eine säuerlich-süße Note, herzhaften Speisen das fruchtige Etwas.

Einziges Manko der leuchtenden Frucht – sie hält ihre Kerne fest umklammert und bestraft dich beim Öffnen schon mal mit roten Saftspritzern auf dem T-Shirt. Damit dir das nicht passiert und du ihm seine Kerne einfach entlocken kannst, gibt es hier die besten Tipps rund um den Granatapfel.

Was ist ein Granatapfel und wo kommt er her?

Zwar siehst du dem Granatapfel seine Verwandtschaft mit Brombeere und Himbeeren nicht an, trotzdem zählt er im weitesten Sinne zu den **Beerenfrüchten**. Herzstück bilden **über 400 kleine Kerne**, die geschützt zwischen weißen Membranen liegen und von der kräftigen Schale des Granatapfels umhüllt werden. Aber wo kommt der Granatapfel eigentlich her?

Im Freien baumeln die roten Früchte in bis zu fünf Meter Höhe an den Ästen des Granatapfelbaums – dem *Punica granatum*. Auf welchem Boden er das erste Mal seine Wurzeln geschlagen hat? Schwer zu sagen – gemunkelt wird, dass die Heimat der vitamingeladenen Äpfel in **West- bis Mittelasien** anzusiedeln ist.

Powerfrucht Granatapfel – diese Nährstoffe machen sie so gesund



Powerfrucht Granatapfel.

Nicht erst seit gestern schwören die Menschen auf die Heilkraft der leuchtendroten Frucht. Im Christentum und in der griechischen Mythologie galt der Granatapfel als Speise der Götter und als Symbol von Macht, Schönheit und Fruchtbarkeit. Aber was hat es mit der ältesten Heilfrucht tatsächlich auf sich?

Neben jeder Menge **Kalium, Karotin, Zink, Spurenelementen** und **B-Vitaminen** ist der Granatapfel ein wahrer **Antioxidantien-Cocktail**, der die Entgiftungsaktivität des Körpers unterstützt. Denn im roten Fruchtfleisch der Kerne stecken mehr der zellschützenden Radikalfänger als in einer Flasche Rotwein oder Traubensaft. Gesund ist der Granatapfel also allemal. Aber wie sieht es mit den heilenden Kräften aus, die angeblich in ihm stecken?

Besonders in der Naturheilkunde findet der Granatapfel viel Beachtung. Einige Quellen vermuten, dass sich die Inhaltsstoffe der Frucht positiv bei Bluthochdruck, Arteriosklerose (Verengung der Blutgefäße) und Wechseljahresbeschwerden auswirken. Aber nicht nur das – auch Sonnenanbetern soll er vor gefährlichen UV-Strahlen schützen und eine krebsvorbeugende Wirkung haben.

Powerfrucht Granatapfel – wie du sie schälst und entkernst

Wann hat der Granatapfel Saison?

Auch wenn du den Sommer schweren Herzens verabschieden musst und es langsam Richtung Herbst geht, gibt es immer noch einen Grund sich zu freuen – die Granatapfelsaison beginnt!

Zwischen **September und Dezember** findest du die kernige Frucht auf dem Markt oder in den Obstgeschäften. Wenn die Granatäpfel reif sind, werden sie geerntet und aus Spanien, der Türkei, Israel, Marokko und anderen Anbaugebieten auf den Weg zu uns geschickt.

Woran erkennst du einen reifen Granatapfel?

Lass dich nicht täuschen! Der beste Beweis dafür, dass ein hübsches Aussehen nicht alles ist, liefert dir der Granatapfel. Obwohl er vielleicht **unregelmäßig und fleckig gefärbt** ist, einen **vertrockneten Blütenansatz** hat und sich **hart und rau** in deiner Hand anfühlt, hat er sich für deinen Einkaufskorb qualifiziert. Weist er weiche Stellen auf, lass ihn lieber liegen. Das deutet auf ein faulendes Innere hin.

Granatapfel verarbeiten – mit diesen 2 Methoden kommst du ans Innere

Dicke Schale hin oder her – mit diesen 2 Methoden öffnest du den Granatapfel ohne die saftigen Kerne im Inneren zu verletzen.

Methode 1

Granatapfel rundherum einschneiden. Achte darauf, mit dem Messer nicht zu tief zu schneiden, damit du die saftigen Kerne nicht verletzt. Öffne den Granatapfel unter leichtem Druck, indem du die obere und untere Hälfte mit den Händen gegeneinander drehst.



Obere und untere Hälfte gegeneinander drehen, um den Granatapfel zu öffnen.

Methode 2

Deckel des Granatapfels abschneiden, sodass du die Trennwände der Kernkammern siehst. Schale des Granatapfels entlang der Trennwände einschneiden und die Stücke vorsichtig auseinanderziehen.



Deckel des Granatapfels abschneiden, sodass die Trennwände sichtbar sind.

Granatapfel entkernen – diese 3 Techniken solltest du kennen

Bevor du deine Küche neu tapezieren und dich für das Massaker an deinen Wänden rechtfertigen musst – mit diesen 3 Techniken kommst du ganz einfach an die rubinroten Kerne deines Granatapfels.

Powerfrucht Granatapfel – wie du sie schälst und entkernst

Technik 1

Deckel des Granatapfels abschneiden und die Schale mehrfach einschneiden. Schüssel mit Wasser füllen und Granatapfelstücke darin vorsichtig auseinanderbrechen. Kerne unter Wasser aus der Schale lösen und auf den Schüsselboden sinken lassen.



Kerne unter Wasser aus der Schale lösen und auf den Schüsselboden sinken lassen.

Die an der Wasseroberfläche schwimmenden Membranen abschöpfen und Granatapfelkerne abseihen.



Die an der Wasseroberfläche schwimmenden Membranen abschöpfen

Technik 2

Granatapfelstiel herauslösen und Schale mehrfach einschneiden. Granatapfelstücke vorsichtig ein kleines Stück auseinanderziehen, sodass sie aber noch zusammenhalten. Schale mit Wasser füllen und

Granatapfel mit der geöffneten Seite darüber halten. Mehrfach mit einem Löffel auf die Schale klopfen, sodass sich die Kerne von der Membran lösen und ins Wasser fallen.



Mehrfach mit einem Löffel auf die Schale klopfen, sodass sich die Kerne von der Membran lösen.

Technik 3

Deckel des Granatapfels abschneiden und die Schale entlang der Trennwände der Kernkammern einschneiden. Granatapfelstücke auseinanderziehen, sodass sich die Kerne von der Membran lösen. Blütenansatz in der Mitte mit den Fingern herausziehen und die Kerne vorsichtig lösen.



Granatapfelstücke auseinanderziehen, sodass sich die Kerne von der Membran lösen.

Powerfrucht Granatapfel – wie du sie schälst und entkernst

Granatapfel entsaften – so kommst du an den roten Saft

Granatapfel schon mal mit dem Strohhalm geschlürft? Nein? Solltest du aber, denn die kleinen Kerne des Granatapfels machen sich nicht nur in Salat und Dessert gut, sondern auch als frisch gepresster Saft in deinem Glas. Wie du das am einfachsten machst? So!

Die Hebel-Pressen – setzt die Kerne unter Druck

Dank der Hebelmechanik kannst du mit der Presse einfach und gleichmäßig Druck ausüben, um an den begehrten Saft aus den kleinen Kernen zu kommen. Presse auf, Granatapfelhälfte rein und Hebel herunterdrücken – mehr ist es nicht.

Die Zitronenpresse – altbewährt und funktional



Granatapfel halbieren und mit Hilfe des Presskegels den Saft auspressen.

Hier ist Handarbeit gefragt. Brauchst du nur eine kleinere Menge Granatapfelsaft für Salatdressing und Co., eignet sich die Zitronenpresse besonders gut. Genau wie beim Orangensaftpressen halbierst du den Granatapfel und drehst ihn auf dem Presskegel – fertig.

Der Mixer – Granatapfelsaft auf Knopfdruck



Granatapfelkerne im Mixer pürieren.

Was du hier an zusätzlichen Arbeitsschritten hast, wird am Ende mit viel mehr Saft belohnt. Bevor du die Granatapfelkerne zerkleinern kannst, musst du sie zunächst von der Schale lösen – den Rest erledigt dann dein Mixer für dich. Per Knopfdruck hast du im Nu Granatapfelsaft.

Mein Tipp: Möchtest du Fruchtfleisch und Co. vom Saft trennen, passiere die pürierten Granatapfelkerne durch ein Sieb.

Granatapfel richtig lagern – so fühlt sich die Frucht wohl

Anders als Avocado, Bananen und Co. reifen Granatäpfel nach dem Ernten nicht nach und halten sich bei Zimmertemperatur ca. 2 Wochen. Möchtest du die Frucht noch länger aufbewahren – ab in den Kühlschrank. Dort hält sie sich sogar mehrere Monate. Merke: Die Kerne im Inneren bleiben auch dann frisch, wenn die Schale des Granatapfels bereits schrumpelig wird.

S.O.S.-Fleckenhilfe – wie wirst du Granatapfelflecken wieder los?

Wer Granatapfelflecken kennt, der weiß – diese Flecken sind hartnäckig und in den meisten Fällen gekommen, um zu bleiben. Trotzdem versprechen verschiedene Hausmittelchen Hilfe: Essig, Natron, Zitronensäure, Backpulver – alle sind sie vorne mit dabei. Aber halten sie auch, was sie versprechen? Fehlanzeige. Backpulver und Natron machen die Flecken sogar fast noch schlimmer. Und jetzt? Bye bye Lieblingsshirt? Nicht, wenn du schnell handelst und

Powerfrucht Granatapfel – wie du sie schälst und entkernst

- überschüssige Flüssigkeit mit einem Küchenpapier abtupfst
- den Fleck sofort mit heißem Wasser und einem Schwamm auswäschst

Schon zu spät? Dann sind deine allerletzte Chance spezielle **Fleckenentferner für Obstflecken** oder **Bleichmittel**.