



GRANATAPFEL SORBET

Der Granatapfel (*Punica Granatum*) gehört zur Familie der Weiderichgewächse und stammt aus dem westlichen Teil Asiens, wo er natürlich vom Pandschab (Nordindien) bis zu den Regionen im Süden des Kaukasus (zwischen dem Schwarzen und dem Kaspischen Meer) gedeiht. Die Pflanze ist sehr alt und wurde in ägyptischen Gräbern gefunden, die auf 2500 Jahre v. Chr. zurückgehen.

Die Ägypter selbst erkannten bereits die wurmabtreibenden Wirkungen der Wurzeln. Der Granatapfel gelangte schließlich in den Fernen Osten und nach Kleinasien von wo aus er sich im Mittelmeerraum verbreitete. In Spanien wurde er im VII. Jahrhundert von den Arabern eingeführt, die Stadt

Granada stellt dafür ein Zeugnis dar. Die Quellen gehen allerdings von zwei möglichen Interpretationen

des Stadtnamens aus: Auf der einen Seite das Lateinische "granatum", das im Spanischen "granado" oder eben Granatapfelbaum bedeutet oder das Arabische Wort, "gar-nat" das hingegen die Bedeutung "Hügel der Pilger" aufweist.

Es scheint außerdem, dass es die Berber waren, ein Nomadenvolk aus Nordafrika, die den Granatapfel nach Europa brachten. Er wurde auch Wüstenfrucht genannt und zwar aufgrund der harten Schale, die auch lange Reisen bei hohen Temperaturen standhält.

Der Granatapfelbaum kann 6-8 Meter Höhe erreichen und die Früchte reifen in unseren Breiten in den Herbst- und Wintermonaten. Die sogenannten Zwerg-Granatäpfel werden als Zierpflanzen

Analyse des Mischungsverhältnisses	
Referenzwerte	
Kohlenhydrate	27,40%
Fette	0,09%
Eiweiße	0,13%
Gesamtmenge Feststoffe	29,44%
Gesamtmenge Wasser	70,56%
Kristallisationswärme (Wh/kg)	55,79
Saccharose Äquivalent	37,54
Gefrierpunkt	-3,42°C

angebaut. Die Früchte haben eine harte Schale und ein saftiges Fruchtfleisch, das die Samen bedeckt, die man auch Arilli nennt und die in allen Früchten in hoher Zahl vorhanden sind (ca. 500).

Die Farbe variiert je nach dem Reifungsgrad und reicht von "fast" weiß bis zu einer blutroten und/oder rosaroten Weinfarbe.

Der Granatapfel, dessen verzehrbare Teil etwas mehr als 50 % seines Gewichts beträgt, weist einen hohen Zuckergehalt auf, der über 13 % liegt (vorwiegend Glukose und Fruktose), des Weiteren zwischen 3 und 4 % Ballaststoffe, zwischen 1 und 2 % Proteine und Spuren von Fett (0,5 %).

Im Bereich der Mineralstoffe sind vor allem Kalium (236 g) und Phosphor (36 g) erwähnenswert, in geringeren Mengen auch Mangan, Kupfer, Zink, Selen, Kalzium und Natrium. Was die Vitamine betrifft, muss vor allem Vitamin C berücksichtigt werden, von dem 10 g vorhanden sind. Die Energiezufuhr des Granatapfels beträgt zwischen 50 und 60 Kilokalorien. Es soll daran erinnert werden, dass diese Nährwerte den Verzehr der rohen Frucht betreffen, wenn wir sie hingegen nach der Extraktion, dem Auspressen oder der Zentrifugierung essen, verändern sich einige Werte. Aufgrund dieser Prozesse geht zum Beispiel ein Großteil der Ballaststoffe verloren. Im Großen und Ganzen



Rezept Granatapfel Sorbet

Zutaten	g
Granatapfelsaft	650
Basissirup für Sorbets	350
Gesamtmenge	1.000

weist der Granatapfel gute heilende Wirkungen auf, die auch von der modernen Medizin bestätigt wurden und zwar bereits im 19. Jahrhundert. Im Besonderen wurde die Fähigkeit eines antihelminthischen Alkaloids, des Pelletierins (der Name stammt vom Chemiker Pelletier) nachgewiesen, das sich in den Wurzeln des Granatapfels befindet und mit dem man den Bandwurm bekämpft. Neben anderen interessanten Eigenschaften weist die Frucht entzündungshemmende, antibakterielle, antioxidative und bei rohem Verzehr auch entschlackende Wirkungen für den Darm auf. Zur Zubereitung des Granatapfelsorbets verwendet man bloß den Saft, weshalb man die Beschreibung der positiven Eigenschaften etwas einschrän-

ken muss. Wenn man den Saft im Handel erwirbt, muss man auch berücksichtigen, dass ein Großteil eine Wärmebehandlung erfahren hat. Das Verfahren ist das übliche wie für andere Sorbets, man kann einen zuvor zubereiteten Sirup verwenden und den Saft mit dem reifen Sirup vermischen oder direkt die Mischung zubereiten. Ich habe hier die erste Variante gewählt, nachdem der nach dem Auspressen erlangte Saft filtriert wurde. Die Temperatur in der Eiswanne beträgt zwischen -15°C und -18°C während der overrun sich bei ca. 10 % beläuft, eventuell auch weniger. Granatapfel-Sorbet ist ein geeigneter Name für den italienischen Markt, während mir Granatum Sorbet gut für die internationalen Märkte gefällt.

R.G.

Basissirup für Sorbets 2Z

Wasser	430 g
Saccharose	475 g
Dextrose	95 g
Neutro	5 g
Gesamtmenge	1.000 g