

GRANATAPFELKERNÖL

Die Frucht der Aphrodite

Wusste bereits die griechische Göttin Aphrodite, welcher Reichtum sich in den Früchten jenes Baumes verbarg, den sie einst auf Zypern pflanzte? *Punica Granatum*, der Granatapfelbaum, birgt einen seltenen Schatz in der Schale seiner dunkelroten Granatäpfel.

Es ist eine nur in dieser Frucht vorkommende Fettsäure, die sich äußerst positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Weitere höchst wirksame Inhaltsstoffe, die entzündungshemmend wirken, sind im Granatapfel enthalten. Die rote Frucht besteht aus einer harten Schale und zahlreichen Samenkernen. Granatapfelbäume, die ursprünglich aus West- beziehungsweise Mittelasien stammen, gedeihen heutzutage besonders im Mittelmeerraum, in Ländern des Nahen Ostens sowie in Nordafrika.

Ein "Apfel" nur dem Namen nach

Wenngleich der Granatapfel den Betrachter auf den ersten Blick tatsächlich an einen Apfel erinnern mag, so haben diese beiden Früchte doch weniger gemeinsam als man denkt. Farbe, Form und das Wachstum am Baum ähneln einander, abgesehen von der unterschiedlichen Herkunft belehrt jedoch auch der Blick in die bis zu 8



cm große Granatapfel Frucht eines Besseren: Viele kleine, durch dünne Häute getrennte Kammern bieten Platz für die unzähligen Samenkern, welche in rosé bis rot gefärbtes Fruchtfleisch gebettet sind. Der Granatapfelbaum wird bis zu 15 Meter hoch und 3 Meter breit. Er kann ein Alter von mehreren hundert Jahren erreichen.



Wertvolle Inhaltsstoffe

Bei den wirksamen Inhaltsstoffen des Granatpfels unterscheidet man vor allem zwei Gruppen: Den hohen Gehalt an Flavonoiden und die hohe Konzentration von der nur im Granatapfel vorkommenden Fettsäure, der Gamma-Linolensäure, einer Form der für den menschlichen Körper essentiellen Linolensäure.

Fettsäuren

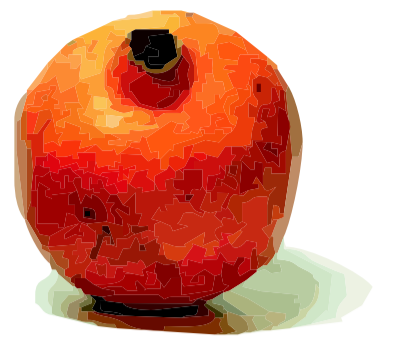
Das Granatapfelkernöl ist besonders reichhaltig an der im Pflanzenreich hier einmalig vorkommenden Gamma-Linolensäure, einem Isomer der Linolensäure. Davon enthält das Öl über 60%. Weitere ungesättigte Fettsäuren dieses Öls sind Linolsäure und Ölsäure. Gamma-Linolensäure gehört mit sogar 3 Doppelbindungen zu den seltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für die Stoffwechselprozesse im Körper so äußerst wichtig sind. Sie wirkt stoffwechselanregend und stark antioxidativ.

Flavonoide

Flavonoide kommen in vielen Pflanzen, vornehmlich in der Schale, vor. Sie wirken krankheitsvorbeugend und heilend bei bestimmten Erkrankungen. So wurde eine antimikrobielle Wirkung bei Zahnfleisch- oder Harnwegs-entzündungen festgestellt.

Die Ölgewinnung

Im Inneren des Granatpfels befinden sich die zahlreichen roten Samenkern. Sie eig-



eignet sich jedoch auch hervorragend als Speiseöl zur Nahrungsergänzung.

nen sich zum direkten Verzehr und liefern darüber hinaus das wertvolle Granatapfelkernöl.

Auf Grund der großen Menge an Samenkörnern könnte man annehmen, dass sich die Kerne des Granatpfels zur Weiterverarbeitung eignen - und diese Vermutung ist berechtigt.

Geerntet wird im Spätsommer und Herbst. Die Früchte reifen nicht nach, sollten also bei der Ernte ihren optimalen Reifungsgrad erreicht haben,

l macht besonders durch seinen bei über 60 Prozent liegenden Anteil an Gamma-Linolensäure (auch: Punicinsäure) von sich reden - eine ebenso ungewöhnliche wie seltene Fettsäure, die sich in dieser Konzentration in keiner anderen Frucht findet und für den menschlichen Körper essentiell ist.

Der hohe Gehalt an Punicinsäure sowie an Phytoöstrogenen macht das Öl zu einem idealen Pflegemittel für sehr



damit eine entsprechende Qualität des Endproduktes gewährleistet ist.

Aus den circa 3-5 Millimeter großen Samen der Frucht lässt sich durch Kaltpressung ein hervorragendes, leicht gelbliches Öl gewinnen. Zunächst wird dafür der Saft aus den Früchten entfernt. Aus dem übriggebliebenen Trester werden anschließend die Kerne separiert, getrocknet und dann zu Öl gepresst.

Anwendung & Wirkung

Granatapfelkernöl ist Basis wertvoller Naturkosmetik,

trockene, reifere oder hoch beanspruchte Haut.

Ebenso werden dem Öl entzündungshemmende, verjüngende, und immunstärkende Eigenschaften nachgesagt, denn durch die Verwendung von Granatapfelkernöl werden die Regenerierung der Zellen und des Gewebes sowie die Elastizität der Haut gefördert. Hormonell bedingtes Unwohlsein kann durch Einnahme von Granatapfelkernöl gelindert, das Arterioskleroserisiko minimiert werden.

Martina Yaman

martina@tuerkei-zeitung.de



Nächste und letzte Folge: hochwertiges Speiseöl: Traubenkernöl

REMA HOMES

Bau/ Investition/ Beratung



Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

sofortige Grundbuchübergabe Hausverwaltung, Reinigung, Reparatur, Dekoration

Tel. +90 (0)242 519 47 84
GSM +90 (0)532 445 01 60
www.remahome.com

Sie finden uns im Stadtplan auf Seite 19