

GRANAATAPPEL, HET GEZONDSTE CADEAUTJE VAN DE NATUUR

Een vrucht die in het rijtje van superfoods thuis hoort is de granaatappel. De gezondheidsvoordelen van deze bijzondere en mysterieus uitziende vrucht zijn wetenschappelijk aangetoond, maar zelfs onze verre voorvaders vermoedden al dat de granaatappel bijzondere krachten had, waardoor dit fruit in veel culturen een symbolische betekenis heeft. Niet alleen de Bijbel staat vol van de verwijzingen naar de granaatappel, ook in de Homerische verzen uit de Griekse oudheid werd deze vrucht vaak genoemd. De granaatappel maakt met zijn rijkdom aan vruchten, pitten, bloemen, smaak en geur het wonder van het leven op aarde zichtbaar. Uit onderzoek blijkt dat granaatappelbomen al 5000 jaar door mensen gecultiveerd worden.

Plantkenmerken

In het Middellandse Zeegebied is de granaatappel een kleine boom of grote struik. Hij kan daar 8 m hoog worden. De boom heeft koude winters en hete zomers nodig en groeit het beste in subtropische streken. Na het derde jaar wordt de productie van de appels interessant. De bladeren zijn ca. 10 cm lang en glanzend groen.



De oranje-keurige, buisachtige bloemen zijn zeer decoratief. De fris zoetzuur smakende pitten zijn omgeven door sappig vruchtvlees. De vruchten hebben een vrij dikke, lederachtige schil. Hun kleur is geelbruin, geeloranje of donkerrood. Het vruchtvlees kan roze of dieprood zijn. De lederachtige schil zorgt ervoor dat de granaatappel in tropisch en subtropisch klimaat maandenlang sappig blijft. Opvallend is het kroontje bovenop de vrucht en de 5 tot 7 compartimenten gevuld met zaden. Alles bij elkaar maakt de granaatappel tot een bijzondere vrucht.

Naamgeving

Punica granatum is de botanische naam voor granaatappel en betekent zoveel als *vrucht met pitten uit Fenicië*. Het woord *granatus* betekent *rijk aan pitten*. *Punica* is afgeleid van het Latijnse *punicus* en heeft betrekking op één van de herkomstgebieden van deze boom: Karthago = Punica. Wanneer een rijpe vrucht op de grond valt, schieten de zaden alle kanten op. Dat is de reden waarom de Fransen het wapen handgranaat naar deze vrucht genoemd hebben. De Spaanse stad en provincie Granada werd naar deze vrucht benoemd. De granaatappel is het embleem van deze stad.



Herkomst

Punica granatum werd al 5000 jaar geleden gecultiveerd in het oude Perzië, Pakistan, Egypte, Afghanistan, Marokko, Palestina en China. De oogsttijd begint in september en duurt tot december. Tegenwoordig worden granaatappels vooral uit Spanje, Turkije en Iran geëxporteerd, maar voor het grootste deel in eigen land geconsumeerd. De vruchten moeten rijp geoogst worden want zij rijpen niet na. Het vervoer van rijpe vruchten is niet echt rendabel. In de Arabische landen is de granaatappel één van de favoriete vruchten.

Granaatappel & De Bijbel

De granaatappelboom wordt herhaaldelijk in de Bijbel genoemd en wordt in het Hebreeuwse vertaald met 'rimmon'. Dit woord voor granaatappel is o.a. terug te vinden in plaatsnamen, wat er mogelijk op duidt dat daar granaatappelbomen groeiden. De schil van de vruchten leverde looistof en werd, evenals de bloemen, gebruikt als kleurstof. Van de bast en het spinhout van de boom maakte men inkt. Stukken spint van de granaatappel zijn bij opgravingen uit het nieuw stenen tijdperk bij Gezer gevonden.

In het boek Hooglied wordt de granaatappel de nodige lof toegezwaaid. De ronde vorm van de vrucht wordt door de schrijver Salomo vergeleken met de schoonheid van de vrouw. De vele zaden symboliseren de vruchtbaarheid en het

heerlijke rode 'sap van granaatappels' geldt als liefdesdrink. De bloesems zien er zo liefelijk uit en geuren zo heerlijk dat ze de ontluikende lente symboliseren. We vinden de granaatappel ook terug in 1 Koningen 7 waar ze de zuilen van de tempel van Salomo versieren. En we komen de appels tegen onder aan de zoom van de mantel van de hogepriester (Exodus 28:33,34; 39:24-26). Aan de zomen zaten afwisselend gouden belletjes en granaatappeltjes.

In Numeri 13:23 brachten de verspieders, behalve een tros druiven, ook granaatappels en vijgen mee om te laten zien hoe rijk het beloofde land was. In Deuteronomium 8:8 wordt een opsomming gegeven van *zeven* vruchten, waaronder de granaatappel, waarmee het beloofde land Kanaän gezegend was. Overigens vormden de granaatappels geen voedsel, zoals dadels of vijgen dat waren, noch een echt handelsartikel. Granaatappels golden vooral als teken voor rijkdom en vruchtbaarheid.

Tenslotte wordt de granaatappel gezien als het symbool van de Wet. De vruchten zouden precies 613 pitjes bevatten, corresponderend met het aantal mitswot (geboden) in de Torah. Ook Bijbels gezien is de granaatappel dus een bijzondere vrucht.



Waarom granaatappels zo gezond zijn

Granaatappels zitten vol gezonde voedingsstoffen, zoals vitamine C, vitamine B5, kalium en een grote hoeveelheid van stoffen die met hun antioxidantwerking het immuunsysteem van mensen versterken. Deze stoffen bevatten krachtige eigenschappen waarmee vrije radicalen kunnen worden bestreden, zodat de granaatappel een effectief natuurlijk hulpmiddel is bij de bescherming tegen ziekten die ontstaan als gevolg van infecties en degeneratie, zoals kanker, hart- en vaatziekten en artritis.

De zaden hebben ook een oestrogene werking, waardoor ze een goede voedingsaanvulling zijn tijdens de overgang. Het bezingen van de granaatappel in

Hooglied als symbool van vruchtbaarheid en als liefdesappel, krijgt op deze wijze ook een hele reële, hormonale betekenis.

Hoe en hoe vaak je granaatappel kunt eten

Het beste kun je verse granaatappels kopen, want fruitsappen bevatten vaak veel suikers. Daarnaast zijn verse, rijpe granaatappels veel gezonder omdat de antioxidantwerking vele malen groter is. Het wordt aanbevolen om regelmatig, bij voorkeur een paar keer per week, een granaatappel te eten. Snijd een rijpe granaatappel in het midden open, lepel of klop de zaden eruit en doe ze in een kommetje. Je kunt deze heerlijke frisse zacht zoete zaden vervolgens zo eten of toevoegen aan een smoothie of juice. De zaden zijn ook lekker in een salade of op een toetje. Er kan gekruide wijn van gemaakt worden en ook de grenadine limonade is natuurlijk bekend, alhoewel daar tegenwoordig geen granaatappels meer in zitten. Mensen met bepaalde immuunstoornissen moeten voorzichtig zijn met het eten van granaatappels.



Tot slot

Hoe maak je zo'n vrucht nu snel en eenvoudig klaar? Hiervoor kan you tube geraadpleegd worden waar allerlei filmpjes te vinden zijn. Het is enigszins bewerkelijk maar daarna is het ook genieten van de heerlijke vrucht!