

# Wintersalat mit Granatapfel: Symbol für Fruchtbarkeit, Schönheit und ewiges Leben



AUTORIN: CEYLIN HBLW SAALFELDEN

Der Granatapfel schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch ein echtes Superfood für unsere Gesundheit. Die blutrote Frucht besitzt eine interessante Mischung an Inhaltsstoffen, sie enthält viel Kalium, Kalzium, Antioxidantien, Eisen und Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt. Die Antioxidantien und Polyphenole im Granatapfel schützen unseren Körper nicht nur vor Entzündungen und Schäden durch „freie Radikale“.

## Gehirnnahrung

Es ist auch erwiesen, dass der Granatapfel unser Gedächtnis und die kognitive Leistung unterstützen kann, da seine Antioxidantien das Gehirn schützen. Forschungen haben herausgefunden, dass Granatapfelsaft durch Kalium positive Auswirkungen auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel hat, was das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken kann. Auch die Verdauung kann von dieser Frucht profitieren: Die enthaltenen Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmflora und halten den Verdauungstrakt in Bewegung. Zusätzlich hat der Granatapfel antibakterielle und antivirale Wirkungen, die die Immunabwehr stärken.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Granatäpfel nicht nur köstlich sind, sondern auch einen echten Schub für unsere Gesundheit als saisonales Obst in der kalten Jahreszeit darstellen! Deshalb finden wir den Granatapfel als Symbol für Fruchtbarkeit, Schönheit und ewiges Leben schon in der griechischen und persischen Mythologie.

## Rezepttipp

Von den nährstoffreichen Inhaltsstoffen des Granatapfels zu profitieren, ist ganz einfach und praktisch. Besonders in die kalte Jahreszeit passt ein Wintersalat mit Granatapfel – schnell und unkompliziert zubereitet.

# ZUTATEN

1 Granatapfel  
200 g Vogerlsalat  
2 Orangen  
150 g Ziegenkäse oder anderen Frischkäse  
4 EL Walnüsse  
Ein cremiges Honig-Senf-Dressing aus Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf

# ZUBEREITUNG

Zuerst die Granatapfelkerne herauslösen, die Orangen filetieren und den Vogerlsalat gründlich waschen. Als Nächstes den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden und die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zum Schluss den Salat mit den Orangen, Granatapfelkernen, dem Ziegenkäse und den Walnüssen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

