

## Die Quitte – ein regionales Superfood

Attraktiv, pflegeleicht und ein Tausendsassa für unsere Gesundheit – Das ist die Quitte! In den letzten 200 Jahren verschwand sie fast gänzlich aus Obstschale und Garten. Seit einiger Zeit hält sie nun wieder Einzug – selbst in kleinste Stadtgärten. Frisch geerntet und auf Tellern dekoriert, verbreitet sie einen erfrischenden Duft in allen Wohnräumen.



### Die Quitte – Schwester von Apfel und Birne

Die rund 200 Quittensorten werden grob in Apfel- und Birnenquitten unterschieden, je nachdem ob sie eher apfel- oder birnenförmig sind. Die ähnliche Form kommt nicht von ungefähr, denn die Quitte ist botanisch mit Apfel und Birne verwandt. Birnenquitten haben ein weiches Fruchtfleisch und können eher roh gegessen werden. Apfelquitten sind härter, aber auch aromatischer und eignen sich daher besser zum Verarbeiten zu Gelees und Marmeladen. Prinzipiell können Sie die meisten Quittensorten roh verzehren. Wichtig ist in diesem Fall, dass die Früchte ausgereift sind.

### Die Quitte – ein Herbst-Obst

Geerntet werden Quitten ab Mitte September bis zum ersten Frost, wenn sie sich leicht vom Ast abnehmen lassen. Die meisten Sorten verlieren mit der Reife auch ihren markanten, wolligen Flaum auf der Schale. Nach der Ernte sollten Sie die Früchte luftig, kühl und nicht zu trocken lagern – möglichst abseits von anderen Obstsorten, da diese sonst den Quittengeruch annehmen können. Je nach Sorte können die Früchte bis in das Frühjahr gelagert werden. Charakteristisch für einige Quittensorten ist eine Fleischbräune, die je nach Lagerung und Sorte sehr bald nach der Ernte einsetzt. Die braunen Stellen sind, solange sie den Geschmack nicht beeinflussen, nicht gesundheitsgefährdend. Prinzipiell sollten Sie braune Früchte rasch verwerten.



*Tipp: Im Supermarkt finden Sie die Quitten kaum. Einkaufsquellen für Quittenliebhaber sind Hofläden und Wochenmärkte. Die Alternative für Gartenbesitzer: selber pflanzen. Dies lohnt, denn der Quittenbaum ist noch pflegeleichter als Apfel- und Birnenbäume.*

### Die Quitte – Vielfalt in der Küche

Vor dem Waschen und der weiteren Verarbeitung reiben Sie die Früchte mit einem sauberen Tuch ab, um den haarigen Flaum zu entfernen. Dann lässt sich die Quitte wie Äpfel und Birnen verarbeiten. Etwas Zitronensaft bei der Verarbeitung schützt das Fruchtfleisch, vor schnellem Braunwerden.

Es enthält sehr viel Pektin, das als natürliches Geliermittel fungiert. Deshalb eignet sich das Quittenfleisch sehr gut zur Herstellung von Gelee und Marmelade. Mit dem Reifegrad nimmt der Pektingehalt allerdings ab.



*Tipp: Greifen Sie für Gelee und Marmelade durchaus zu einigen nicht ganz ausgereiften Früchten.*





Nicht nur Gelees und Marmeladen, auch Kuchen, Kompott, Chutneys oder Eintöpfe lassen sich aus den Früchten herstellen. Ihr Saft lässt sich zu Sirup oder Likör verarbeiten. Sehr beliebt ist in einigen Regionen Deutschlands das „Quittenbrot“, eine Art schnittfestes Fruchtkonfekt.

### Die Quitte als Heilpflanze

Bereits Hippokrates schätzte die Quitte als Heilpflanze bei Fieber und Magen-Darm-Problemen. Heute gelten die Frucht und deren Saft als immunstärkend in der kalten Jahreszeit. Der hohe Gehalt an Antioxidantien unterstützt die gesundheitsfördernde Wirkung. Das im Fruchtfleisch enthaltene Pektin hilft nicht nur beim Gelieren, es hat auch eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Als löslicher Ballaststoff bindet es Schwermetalle und reguliert die Darmgesundheit sowie den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

Die dünne Wachsschicht auf der Quittenschale wird in der Kosmetikindustrie für die Hautpflege eingesetzt – sie unterstützt die Wundheilung. Außerdem können die Schalen überbrüht als Tee-Aufguss getrunken werden. Und selbst die Kerne sind verwertbar. Ihr hoher Schleimgehalt wird ebenfalls in der Naturkosmetik verwendet und dient darüber hinaus als Schutz bei Darmerkrankungen.

**Quelle: Die Quitte – eine fast vergessene Obstart, Monika Schirmer, IHW-Verlag, 2010**

### REZEPT: QUITTEN-INGWER-CHUTNEY

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
700 g Quitten	Schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien, Fruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden
2 Zitronen	Auspressen und Saft über die gewürfelten Quittenstücke geben
1 Schalotte 40 g Ingwerwurzel 1 Knoblauchzehe	Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken
1 EL Ghee	In einem Topf erhitzen
½ TL Koriander, gemörsert ½ TL Nelken, gemahlen ½ TL Zimt gemahlen	Gewürze ganz kurz anrösten; gehackte Schalotte, Knoblauch und Ingwer einrühren und anschwitzen
120 g Rohrzucker	Zugeben und leicht karamellisieren lassen; gewürfelte Quitten dazugeben und ebenfalls kurz andünsten
300 ml Ingwerwasser	Mit Ingwerwasser aufgießen
1 EL Weißweinessig 100 g Rosinen Salz, schwarzer Pfeffer	Unterrühren und ca. 15 Minuten kochen, bis die Quitten weich sind. Das fertige Chutney noch heiß in Gläser abfüllen.



Bild: M. Hufnagl

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / [www.ernaehrung-bw.de](http://www.ernaehrung-bw.de)  
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Maria Hufnagl