



BEWÄHRTES DER NATUR: QUITTE

# Versteckte Qualitäten

Von der Schale bis zum Kern gesund – die Quitte

*Im Frühjahr erfreut der Quittenbaum uns mit seinen schönen Blüten,  
die Früchte können bis in den späten Herbst hinein geerntet werden.*





Viele kennen die aromatischen Früchte des Quittenbaums gar nicht. Dabei ist die einst so beliebte Quitte immer noch in aller Munde – allerdings unter ihrem spanischen Namen »Marmelo«. Das Wort »Marmelade« bezeichnete nämlich ursprünglich einen Fruchtaufstrich aus den leicht herben Quitten. Aufgrund ihres überaus hohen Pektingehalts, der noch den von Äpfeln übertrifft, geliert das gekochte Quittenmark wunderbar. Dass die Mutter aller Marmeladen, Gelees und Konfitüren dennoch in Vergessenheit geriet, dürfte an ihrem hohen Verarbeitungsaufwand liegen. Denn roh ist die Frucht in unseren Breiten leider nicht genießbar – sie ist viel zu hart und holzig, außerdem schmeckt sie unangenehm bitter. Nur in der warmen Mittelmeerregion und im Balkan gedeihende Sorten wie die Shirin-Quitte können frisch vom Baum genossen werden.

## Das einzigartige Aroma der Quitten ist die kleine Mühe der Zubereitung wert

Doch auch unsere heimischen Quitten lassen sich schmackhaft zubereiten. Das gekochte, leicht an Äpfel oder Birnen erinnernde Fruchtfleisch veredelt Süßspeisen, aber auch deftige Gerichte. Die wohlriechenden Früchte verwöhnen neben dem Gaumen auch unseren Geruchssinn: Wenn Sie jetzt Quitten in eine Schüssel legen, können Sie sich bis Weihnachten an ihrem betörenden Duft erfreuen. Dafür



**Wintergenuss.** Mit Käse und Nüssen gefüllt wird die Quitte zum Hauptgericht.

Schwarzwald  
**Tannenblut®**



# Die Urkraft des Schwarzwaldes



**TANNENBLUT® BRONCHIAL-SIRUP** Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Bei Fieber, Atemnot, eitrigem oder blutigem Auswurf sowie bei über 5 Tage anhaltenden oder unklaren Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**TANNENBLUT® ERKÄLTUNGSBALSAM MILD N** Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Bei Beschwerden, die sich innerhalb von 4-5 Tagen nicht bessern oder verschlimmern, bei Atemnot, bei Fieber, eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# NEU

## Mit 7 Vitalstoffen für ein stabiles Immunsystem



- mit 1000 mg Holunderkonzentrat
- wohlschmeckend
- bequem und schnell zu nehmen
- direkt, ohne Wasser

www.grandel.de  
**DR. GRANDEL**

natürlich *gewachsen*

verantwortlich sind ätherische Öle in der Schale, die sich aufgrund ihrer feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften auch hervorragend zur Körperpflege eignen. Quittenöl empfiehlt sich gerade bei Haut, die zu Reizungen neigt.

Da die ätherischen Öle den kulinarischen Genuss der Quitte einschränken, sollte vor der Essenzubereitung der typische Flaum auf der Schale abgerieben werden, er enthält besonders viele Öle. Die Quitte kann vor der Weiterverarbeitung zu Mus oder Saft auch geschält werden, dadurch entfernt man allerdings viele der gesundheitswirksamen Inhaltsstoffe, vor allem das Pektin. Pektine wirken sich in unserem Körper gleich mehrfach positiv aus: Sie verbessern zum einen die Blutwerte, da sie den Cholesterinspiegel senken und den Blutzuckerspiegel regulieren; zum anderen binden die quellfreudigen Ballaststoffe Gifte im Darm – eine gute Vorbeugung gegen Darmkrebs.

### Quitten wurden früher vor allem als Heilmittel genutzt

Aus dem gleichen Grund, nämlich weil die Pektine im Darm aufquellen, empfiehlt die Volksheilkunde bei Durchfall einen Kompott aus gekochtem Quittenmark. Den verschrieb schon der wohl berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates, seinen Patienten. Sein »Kollege« Galenos von Pergamon setzte im zweiten Jahrhundert unserer Zeitrechnung lieber den fruchtsäurereichen Saft der Quitte ein, er gilt als magenstärkend. Doch auch wer gerade nicht an Magen-Darm-Beschwerden leidet,

tut sich mit der Quitte etwas Gutes: Das leicht mit dem Apfel oder der Birne zu verwechselnde Kernobst ist reich an Vitamin C, es enthält außerdem B-Vitamine wie Folsäure, ferner Kalium, Eisen, Calcium und Phosphor. Wegen ihres hohen Anteils an entzündungshemmenden Gerbstoffen soll sich der Verzehr von Quittenmus vor jeder Mahlzeit zudem positiv bei Gicht auswirken.

Mit einer Auflistung der wertvollen Inhaltsstoffe des Fruchtfleisches ist der gesundheitliche Nutzen der ursprünglich aus dem Kaukasus stammenden Pflanze bei Weitem nicht erfasst – denn sogar die Kerne lassen sich auf vielfältige Weise verwenden.



**Siegfried Bäumler.**  
Kneippianum, Bad Wörishofen,  
Facharzt und Autor von  
»Heilpflanzenpraxis heute«



#### EXPERTENTIPP

#### *Für eine gute Verdauung*

*Quitten enthalten reichlich Schleim- und Gerbstoffe, wodurch sie eine reizlindernde und adstringierende Wirkung entfalten. Nachgewiesen sind ferner antiulzerogene Effekte. In der Volksheilkunde werden die Abkochungen bei Durchfall sowie zur Regulierung von Magen und Darm eingesetzt. Die Dosierung beträgt in etwa zehn Gramm Fruchtfleisch auf 100 Milliliter Wasser oder für die getrockneten Früchte zwei Teelöffel auf einen Viertelliter Wasser. Dreimal täglich eine Tasse trinken.*



Vor allem bei Husten und Halsschmerzen haben sie sich bewährt. Die gesäuberten und getrockneten Kerne können wie Hustenbonbons gelutscht werden. Durch das Lutschen entsteht eine schleimige Schicht, der sogenannte Quittenschleim. Er legt sich wohltuend über die strapazierten Schleimhäute. Doch Vorsicht: Die Kerne dürfen keinesfalls zerkaut werden, denn sie schmecken nicht nur bitter, sondern enthalten zudem giftige Blausäureglykoside.

Ungefährdeter stellen Sie den Schleim her, indem Sie etwa einen Esslöffel Kerne eine Viertelstunde in der achtfachen Menge Wasser ansetzen. Äußerlich aufgetragen eignet sich der Quittenschleim zur Linderung von Hautabschürfungen, kleinen Wunden und Sonnenbrand. Salben für rissige Haut, aufgesprungene Lippen oder wunde Brustwarzen enthalten ihn daher häufig.

Leider bekommt man bei uns nur selten frische Quitten aus der Region, da der Anbau zurückgegangen ist. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Quitten gelb sind und möglichst aromatisch duften. Wer weiß, vielleicht entdecken Sie ja noch in diesem Herbst ein neues Lieblingsobst für sich. ➡ fre



### *Hier gibt es die Quitte ganzjährig*

#### GENUSS UND PFLEGE AUS DEM REFORMWAREN-FACHGESCHÄFT

- 1 **Salus »Gourmet Sanddorn Quitte«:** Früchtetee mit einem Quittenanteil von 40 Prozent, geschmacklich abgestimmt mit Apfel, Hagebuttenschale, Sanddorn, Hibiskus und weiteren Zutaten aus ökologischem Landbau. ([www.salus.de](http://www.salus.de))
- 2 **Aronia Original »Aronia-Quitte Fruchtaufstrich«:** Zwei außergewöhnliche Früchte in einem Aufstrich. Verbesserte Rezeptur in reiner Bio-Qualität. ([www.aronia-original.de](http://www.aronia-original.de))
- 3 **Dr. Hauschka »Gesichtscreme Quitte«:** Hautpflegende Komposition mit Quitte, Jojoba, Aprikose und Avocado. ([www.dr.hauschka.de](http://www.dr.hauschka.de))
- 4 **Voelkel »Quittensaft«:** Enthält ausschließlich Direktsaft von sonnenverwöhnten Quitten aus biologisch-dynamischem Anbau. ([www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de))

# In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

## Vitamin-C-Komplex nach dem Rezept der Natur



DR.GRANDEL • [www.cerola.de](http://www.cerola.de)