

Kräuterwissen Dezember 2019

# EGK Newsletter

## Quitte

Quittenbaum = *Cydonia oblonga* // Rosengewächse = Rosaceae  
Flurnamen: Cydonischer Apfel, Adonis-Apfel, Venusapfel, Chüttene, Kütte

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Der Quittenbaum ist ein Baum mit einer ausserordentlichen und langen Geschichte. Die ursprüngliche Heimat liegt wahrscheinlich im östlichen Kaukasus und in den Gebieten des Transkaukasus. Der Gattungsname *Cydonia* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie «der Apfelbaum aus Cydon», benannt nach einer Stadt auf der bekannten Ferieninsel Kreta.

Erste geschichtliche Hinweise über kultivierte Quitten reichen bis 4000 Jahre v. Chr. zurück. In Griechenland findet man sie ab ca. 600 v. Chr. Bei uns in Mitteleuropa wurde diese Gattung aber erst relativ spät, nämlich seit dem 8. Jahrhundert angebaut.

Während langer Zeit wurde dieser kleine Baum oder verholzende Strauch weniger wegen seiner Früchte, als vielmehr wegen des Duftes seiner Blüten sehr geschätzt. Seine Früchte wurden den Göttern als Opfer dargebracht. Hippokrates nannte die Quitte im 4. Jahrhundert v. Chr. «eine der nützlichsten und heilsamsten Früchte».

Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.), römischer Schriftsteller und Befehlshaber der kaiserlichen Flotte, schrieb in seinem Buch der «*Historia naturalis*» der Quitte «heilende Kräfte gegen einundzwanzig Leiden» zu. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) empfahl die Quitte unter anderem als wirksames und heilendes Mittel gegen Gicht, Hautausschläge, Ekzeme und bei verschiedenen Geschwüren.



## Botanik und Kultur

Ungefähr 200 Sorten sind weltweit bekannt, doch für den Markt sind nur 10 Sorten von Bedeutung. Die Aufzucht erfolgt normalerweise in spezialisierten Baumschulen, wo die Wildlinge nach etwa eineinhalb Jahren z.B. auf Unterlagen von Weissdorn gepfropft werden.

Der Quittenbaum ist ein laubabwerfender kleiner Baum, welcher Wuchshöhen von vier bis sieben Meter erreichen kann. Die Rinde junger Zweige ist sanft violett und behaart – später bräunlich-violett und glatt. Die Quitte blüht nur über einen kurzen Zeitraum in den Monaten Mai und Juni. Da die Quitte selbstbefruchtend ist, wird kein zweiter Baum zur Bestäubung benötigt. Der wollig behaarte Fruchts蒂el ist etwa fünf Millimeter lang. Die gelbe, duftende, behaarte Frucht weist bei den Wildformen einen Durchmesser zwischen drei und fünf Zentimetern auf. Bei den kultivierten Sorten sind die Früchte aber deutlich grösser und können bis zu einem halben Kilogramm schwer werden. Interessant bei diesen Früchten ist die Tatsache, dass die zurückgeschlagenen Kelchblätter auch noch bei Reife gut zu erkennen sind. Die leuchtend gelben Quitten sehen apfel- oder birnenähnlich aus. Der sehr feine und angenehm empfundene Duft beruht auf ein Gemisch von verschiedenen Duftstoffen. Die Früchte reifen in den Herbstmonaten September und Oktober. Die Quitte gehört zu den letzten Früchten im Saisonkalender und wird im Spätherbst geerntet, also normalerweise von Oktober bis in den November hinein.

Der Quittenbaum ist grundsätzlich gut kultivierbar und sehr anspruchslos. Eine eher geschützte und sonnige Lage sowie keine Staunässe sind von Vorteil. Man findet diesen Baum auch in Höhenlagen bis 1000 m. ü. M.

Auf Quittenbäumen treten je nach Standort, Witterung und Jahreszeit auch Pilzkrankheiten und echter Mehltau auf. Im Fachhandel finden Sie geeignete Produkte in Bio-Qualität, um Ihren Quittenbaum gesund und ertragreich kultivieren zu können.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Obschon die Quitte bei uns in Mitteleuropa bereits eine über zweitausendjährige Geschichte und Tradition hat, nimmt sie immer noch einen sehr bescheidenen Platz in der Naturheilkunde ein.

Die Quittenfrucht selber enthält viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen und weitere wertvolle Inhalts- und Schleimstoffe. Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur wie als adstringierend, erweichend und stopfend beschrieben. Äusserlich kommt sie in Salben oder Crèmes, unter anderem bei rissiger Haut, aufgesprungenen Lippen, sowie bei leichten Verbrennungen und auch bei Hämorrhoiden zum Einsatz.

Zudem werden die wertvollen Inhaltsstoffe auch als fettfreie, reizlose Salbengrundlage in der Kosmetik verwendet.

Der Saft der ganzen Früchte, der neben Schleim auch reichlich Gerbstoffe enthält, kann bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Darmstörungen nützlich sein.



## Verwendung in der Küche

Aus Quitten kann man eine erstaunliche Vielfalt von verschiedenen Köstlichkeiten herstellen. Von warm bis kalt wie auch von süss bis sauer sind die Möglichkeiten unbegrenzt. Sie passt zu Fleisch, Geflügel oder auch zu Fischgerichten, man kann sie aber auch in einen Burger verarbeiten. Fein ist sie auch in einem selbst hergestellten Quittenbrot mit einer Quittenkonfitüre, als Kompott, Tee, Likör, Wein oder Schnaps. Aus dem Saft lässt sich zudem ein feines Gelée herstellen.

Ein bunter Herbstsalat mit fein geschnittenen und gedünsteten Quittenscheiben, übertrüfelt mit einem Quittendressing oder eine Rösti mit Quittenwürfeln: Experimentieren sie ruhig einmal mit der Quitte.



## Rezept

### Quitten-Tiramisù

Für 6-8 Portionen

#### Zutaten

- 5 Quitten (ca. 1,2 kg)
- 10 EL Agavendicksaft oder Akazienhonig
- 3 dl Apfelmost
- 300 g Rahmquark
- 400 g Magerquark
- ca. 20 Löffelbiskuits
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Zimtpulver

Quitten mit einem Tuch abreiben. Die ganzen Quitten in den Dampfkocher geben. Je nach Grösse der Quitten 10 bis 12 Minuten dämpfen. Von den gekochten Quitten die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in kleinen Stücken wegschneiden bis zuletzt nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt. 1,5 dl Apfelmost und 3 EL Agavendicksaft zum Fruchtfleisch geben und pürieren.

Rahmquark, Magerquark und ca. 7 EL Agavendicksaft verrühren.

Boden einer Auflaufform (ca. 25 cm x 20 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits belegen.

Die Biskuits mit 1,5 dl Apfelmost beträufeln.

Das Quittenpüree auf die erste Lage des Löffelbiskuits verteilen.

Die restlichen Löffelbiskuits auf das Quittenpüree legen.

Die Quarkmasse über die Löffelbiskuits verteilen. Mit einem Spachtel glattstreichen.

Das Tiramisù für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Kakaopulver und Zimt vermischen. Das Kakao/Zimtpulver mit einem feinen Sieb über das Quitten-Tiramisù streuen.

Quitten-Tiramisù für weitere vier Stunden in den Kühlschrank stellen.