

## Quitte – *Cydonia oblonga*

auch Kittenäpfel, Kittenbaum, Köttenbaum, Kötte, Küttenbaum, Kütte, Schmeckbirne genannt.

**Pflanzenbeschreibung:** Die Quitte gehört zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Der Quittenbaum sieht auf den ersten Blick aus wie ein Apfel oder Birnbaum. Bei den Früchten, die im Herbst heranreifen, ist man sich auch nicht ganz sicher, ob es sich um Äpfel- oder Birnenförmige handelt, weil die Quitte optisch in etwa zwischen den beiden Früchten liegt. Aber sie haben eine wollige Haut, was sie deutlich von ihren Verwandten unterscheidet. Heutzutage ist die Quitte ziemlich unbekannt, aber unsere Vorfahren haben die Quitte sehr geschätzt und daraus im Winter Quittenmus und Quittenbrot hergestellt, letzteres eine süßsaure Köstlichkeit, die zusammen mit Keksen auf dem Weihnachtsteller lagen. Mit 4000 Jahren Geschichte ist die Quitte eine der ältesten Früchte unserer Kultur.



**Vorkommen:** Ihre Urheimat liegt im südlichen Kaukasus. Von dort gelangte der Venusapfel, wie die Quitte in der Antike auch genannt wurde, nach Westen. Die Römer brachten den Quittenbaum nach Mitteleuropa, wo er in warmen Gegenden gut gedeiht, weil er weitgehend winterhart ist. Heute ist die Quitte auf allen Kontinenten der Erde verbreitet. In Franken wurden Quittenbäume früher zur Umzäunung von Weinbergen angepflanzt und kommen verwildert immer noch in Hecken und Gebüsch vor.

**Blüte- und Fruchtreife:** Die wunderschönen, großen, weiß-rosa Blüten sind Anfang Mai bis Ende Juni eine Augenweide und können kandiert oder als Tee verwandelt werden. Fruchtreife ist je nach Sorte Oktober bis in den November hinein. Die Früchte sind nicht zum Rohessen, sondern müssen verarbeitet werden, da sie sonst sehr herb und zusammenziehend schmecken.

**Inhaltsstoffe:** Reichlich Vitamin C, Mineralstoffe und Pektin, Gerbstoffe, organische Säuren und Schleimstoffe.

**Vorsicht:** In den Samen sind giftige Blausäureglykoside enthalten!

## Wirkung und Anwendungen

Bereits in der Antike wurde die Quitte medizinisch verwendet z.B. gegen Entzündungen im Hals und bei Darmstörungen. Der Schleim aus den Samen wirkt mild abführend und leistet gute Dienste bei Magenschleimhautentzündung, Reizhusten und Bronchitis.

Hildegard von Bingen empfiehlt die Quitte für Gesunde und Kranke und schreibt: „Wo es in einem Menschen Geschwüre oder Übelriechendes hat, koche oder brate er diese Frucht und lege sie so mit anderen Mitteln auf jene Geschwüre und er wird geheilt werden“.

Quitte enthält hautpflegende Substanzen, darunter Wachse, Pektin, Schleimstoffe. Das aus den Kernen gewonnene Quittengel spendet Feuchtigkeit und unterstützt die Hautgeneration.



## Rezepte mit Quitte

Quittenmus, Quittensaft, Quittengelee und das bekannte Quittenbrot. Man kann die Quitte ähnlich wie den Apfel verwenden.

**TIPP:** die Quitte, sobald sie anfängt zu duften verarbeiten, denn sonst geht der intensive Geschmack verloren

**Quittenbrot: Wichtig:** den Pelz von der Haut abwaschen, teilen, Kerngehäuse herausnehmen, ungeschält alles in einem Topf mit wenig Wasser ca. 15 Min. weich kochen, dann in den Mixer und sehr fein pürieren. Das Püree mit Zucker (nach Geschmack) aufkochen, die Masse auf ein Backpapier ca. 1 – 2 cm dick streichen, trocknen lassen (evtl. im Ofen), dann in Rauten schneiden und in Puderzucker oder Nüssen wälzen.

**Für die Schönheit:** Hautberuhigendes Gel mit Quitten und Quittenkernen  
50 g Quitte, 100 ml Wasser, 50 g Ghee, 1 TL Quittenkerne

Wasser u. Quittenkerne in einen Topf, die Quitte dazu raspeln (oxidiert leicht). Ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen u. 10 Min. ziehen lassen  
Durch einen Sieb abseihen

Ghee und das Quittengel im Mixer aufschlagen

Im Kühlschrank ca. 3 Monate haltbar

Aus dem Buch „Grüne Kosmetik“ von Gabriela Nedoma

## Historie

Aufgrund ihres Duftes umgibt die Quitte eine sinnliche Aura und sie wurde im antiken Griechenland zum Liebesapfel und Symbol für Glück, Freude und Fruchtbarkeit. Als Lieblingsfrucht der Götter wurde die Quitte auf den Altären geopfert. Wenn man Quittenkerne mit sich führt, soll das vor Unfällen, Verletzungen und anderem Unheil schützen. Im alten Rom teilten sich Frischvermahlte eine Quitte, um das Eheglück zu sichern. Außerdem soll es die Treue sichern, wenn man seinem Partner Quitten zu

essen gibt. Wenn schwangere Frauen Quitten essen, hoffen sie auf ein schlaues, geschicktes und schönes Kind.

**Quellenangaben:**

[www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen von Steffen G. Fleischhauer

**Text:** Barbara Walochny

**Bilder:** Heike Sauer