



Duftendes Kernobst:
Die Quitte besticht
durch ihr leuchtendes
Gelb, die besondere
Form und den feinen,
zitronigen Duft.

REZEPT AUS DER NATUR

Quitten sind kerngesund – von der Schale bis zu den Samen. Ihre Inhaltsstoffe helfen bei Halsschmerzen und dienen der Hautpflege.

Früher gehörten Quitten in jeden Bauerngarten und auf jede Streuobstwiese. Seit der Antike nutzte man die ganze Pflanze, von der Blüte bis zur Wurzel, von der Fruchtschale bis zum Samen. Hippokrates galt die Quitte als die „für Heilzwecke nützlichste Frucht“. Man kochte Quittenmus mit Honig zum sogenannten „Milemela“ ein, das Kranken als Kraftspender und Reisenden als Proviant diente. Im 9. Jahrhundert brachten Mönche den Baum über die Alpen zu uns. Karl der Große ordnete in seiner „Landgüterverordnung“ die Pflanzung von Quitten an, fortan zählten sie viele Jahrhunderte zu den wichtigsten Heil- und Nutzpflanzen. Heute hingegen haftet den leuchtend gelben Früchten etwas Altmodisches an; sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde spielen sie keine große Rolle mehr.

Eine besondere Verwandte

Quitten *Cydonia oblonga* sind eng verwandt mit Äpfeln und Birnen und gehören wie diese zu den Rosengewächsen. Es gibt etwa 200 Arten. Nach der äußeren Form unterscheidet man die aromatischeren Apfelquitten und die Birnenquitten mit etwas weicherem Fruchtfleisch. Von Mai bis Juni zeigt der Baum seine reinweißen bis rosa Blüten, deutlich größer als die von Apfel oder Birne. Ab Oktober reifen die „Sammelbalfrüchte“. Das Kernobst kann einige Monate kühl gelagert werden. Besonderes Kennzeichen vieler Quittensorten ist neben ihrem lieblichen Duft der haarige Belag auf der Schale, der als Fraßschutz dient. Die alten Römer nannten die Baumfrucht deshalb „Wollapfel“. Vor dem Verarbeiten reibt man den Flaum mit einem Tuch gründlich ab, da er Bitterstoffe enthält. Auch dann ist die Quitte noch keine Frucht zum Reinbeißen, sie muss geschält und gekocht werden – vielleicht ist das der Grund, dass sie heute selten genutzt wird. Erst gekocht und gesüßt entfaltet das feste Fruchtfleisch seinen ganz eigenen, aromatisch-herben Geschmack.



VON QUITTEN UND KERNEN

Früchte und Schalen

Das Fruchtfleisch liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Einige Sorten enthalten dreimal so viel Vitamin C wie Äpfel. Das enthaltene Kalium (185 mg pro 100 g) ist für die Funktion von Nerven und Muskeln, für den Blutdruck und den Wasserhaushalt wichtig. Der regelmäßige Verzehr von Quitten kann die Darmtätigkeit regulieren und den Cholesterinspiegel senken. Dafür ist der hohe Pektingehalt verantwortlich. Der Ballaststoff Pektin bindet durch seine Quellfähigkeit im Magen-Darm-Trakt viele Stoffe wie Gallensäuren, Fette, Bakterien und Cholesterin, die dann mit ausgeschieden werden. Mit den Pektinen und vielen zusammenziehend wirkenden Gerbstoffen ist Quittenkompott deshalb auch bei Magen-Darm-Be-

schwerden und Durchfall hilfreich. Pektin wirkt entzündlich und zellschützend, ebenso der gelbe Farbstoff Quercetin, der sich insbesondere in der Schale befindet (18 mg pro 100 g). Die mit schützendem Wachs überzogene Schale enthält daneben Gerb- und Duftstoffe sowie ätherische Öle. Quitten kommen in verschiedenen Kosmetikprodukten zum Einsatz, denn das Wachs und die ätherischen Öle wirken auch für die menschliche Haut als Schutzhülle. Polyphenole helfen mit antioxidativen Effekten zusätzlich bei der Hautregeneration. Wir haben aus den Schalen ein fruchtig duftendes Hautöl hergestellt. Als Tee aufgebrüht können die Schalen, frisch oder getrocknet, außerdem Halsschmerzen lindern (Rezepte rechte Seite). Zum Trocknen legt man die dünn

abgezogenen Schalen auf einem Baumwolltuch aus. Die getrockneten Stücke luftdicht aufbewahren und zur Verwendung als Tee fein schneiden.

Heilsames aus Quittensamen

Als besonders wertvoll entpuppten sich die Samen: Sie lassen sich in Wasser aufquellen, der entstehende „Quittenschleim“ war lange ein vielseitiges, weit verbreitetes Hausmittel. „Merck's Warenlexikon“ von 1884 listete die Samen als „Artikel des Drogenhandels“ auf. „Quittenschleim *Mucilago cydoniae* dient in Apotheken zu Augenmitteln, sonst auch zu kosmetischen Zwecken.“ Quittensamen enthalten bis zu 20 Prozent Schleimstoffe. Um diese zu lösen, legt man sie in etwas Wasser ein oder kocht sie darin auf.

Der sehr dichte Schleim hat eine gelartige Konsistenz, ähnlich wie ein Aloe Vera-Gel. Je nach Beschwerden lässt sich das Gel äußerlich oder innerlich anwenden. Durch entzündungshemmende, reizlindernde Eigenschaften wirkt es äußerlich aufgetragen bei verschiedenen Hautproblemen und Sonnenbrand. Innerlich eingenommen legt sich der Schleim lindernd als Schutzfilm über die Schleimhäute, wohltuend zum Beispiel bei Husten, Halsschmerzen, Darmentzündung und Magenschleimhautreizung. Bei diesen Anwendungsgebieten lassen sich die Samen auch lutschen, wobei sich ebenfalls der heilsame Schleim absondert. Wer keine frischen Quitten bekommt, kann die Samen beispielsweise bei www.phytofit.de beziehen.

Im Oktober und November, möglichst nach den ersten Nachtfrösten, erntet man die apfel- oder birnenförmigen Früchte.



Der filzige Flaum ist ein besonderes Kennzeichen vieler Quittensorten. Er wird vor dem Verarbeiten entfernt.



Bei Halsschmerzen und Magenschleimhautreizung hilft es, die Kerne zu lutschen.



REZEPTE



QUITTEN-TEE

HINWEIS

Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Inhaltsstoffen von Arzneipflanzen sind möglich. Es kann eine Verstärkung oder Verminderung der Wirkung eintreten. Eine Absprache mit dem Arzt oder Apotheker ist ratsam.

HERSTELLUNG

1 gehäuften EL frische, fein geschnittene (oder 1 TL getrocknete) Schalen in 250 ml Wasser bei geschlossenem Deckel kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken.

ANWENDUNG

Bei Halsschmerzen reizlindernd, entzündungshemmend und mild antimikrobiell.

QUITTEN-PFLEGEÖL

HERSTELLUNG

Die Quitten waschen und den Flaum mit einem Tuch abrubeln. Mit einem Sparschäler die Schalen dünn abziehen, dann fein schneiden. Schalen in einem Schraubglas mit Oliven-, Weizenkeim- oder Mandelöl übergießen, sodass sie komplett bedeckt sind. 8 bis 14 Tage bei Zimmertemperatur, ohne Sonne, stehen lassen, dabei öfters umrühren. Das enthaltene Wachs und die ätherischen Öle gehen während dieser Zeit ins Öl über. Das Öl durch ein feines Sieb abfiltrieren. Am besten im Kühlschrank aufbewahren.

ANWENDUNG

Das Öl schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust. Nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen.

- für alle Hauttypen, vor allem bei trockener, gereizter Haut
- als Kopfhautpflege bei Schuppen
- zur Narbenpflege





QUITTENSAMEN- HUSTENPASTILLEN

HERSTELLUNG

Quitten vierteln, die Samen aus dem Gehäuse entfernen. Waschen, um Fruchtfleischreste zu entfernen und ausgebreitet trocknen lassen. Ein lange haltbarer Vorrat für die Erkältungssaison.

ANWENDUNG

Die Samen wie ein Bonbon lutschen, dabei entsteht eine schleimige Substanz.

- bei Heiserkeit, Husten, Halsschmerzen
- begleitend bei Magenschleimhautreizung

Hinweis: Man kann auch frische Samen lutschen. Nicht zerkauen, die – wie in vielen Obstkernen – enthaltene Blausäure schmeckt nicht nur bitter, sondern ist in größeren Mengen schädlich.



ANWENDUNG

Innerlich: Das Gel mit der doppelten Menge lauwarmem Wasser verdünnen. Täglich ein- bis dreimal 50 bis 100 ml einnehmen.

- reizlindernd bei Husten, Halsschmerzen und Bronchitis
- bei Magenschleimhautreizung
- bei Verstopfung mild abführend, wenn dazu viel Flüssigkeit getrunken wird

QUITTEN- SAMEN-GEL

HERSTELLUNG

1 Teil Samen (1 TL) mit 8 Teilen Wasser (8 TL) über Nacht stehen lassen. Oder in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann etwa zwei Stunden stehen lassen. Das hat den Vorteil, eventuell vorhandene Keime abzutöten. Das Gel wird etwas fester.

Im Kühlschrank ist das Gel ein bis zwei Tage haltbar. Es lässt sich für eine spätere Verwendung auch in Kleinportionen einfrieren, z. B. in Eiswürfelbehältern, die in geringer Höhe befüllt werden.

Äußerlich

- bei gereizter, trockener Haut
- bei Sonnenbrand
- begleitend bei Schuppenflechte und Neurodermitis
- zur Lippenpflege
- zur Wundheilung

Hinweis: Medikamente zwei Stunden zeitversetzt einnehmen, denn die Schleimstoffe können auch deren Wirkstoffe absorbieren.

Quittenkompott wirkt lindernd bei Magen-Darm-Beschwerden – und es schmeckt: Das stark säuerlich-herbe Fruchtfleisch unter der festen Schale entfaltet gekocht und gesüßt sein besonderes Aroma. Aus Quitten kann man auch Gelee und Likör herstellen. Rezepte für Kompott und mehr finden Sie in der Landlust-Ausgabe Juli/August 2019.



GESICHTSMASKE

Eine regenerierende, Feuchtigkeit spendende Maske entsteht durch die Mischung von Gel, Honig und einem guten Öl wie Weizenkeim-, Jojoba- oder Mandelöl. Honig und Öl tropfenweise in etwa 1 Esslöffel Gel einrühren, bis eine streichfähige Masse entsteht, die sich mit dem Pinsel auftragen lässt. Die Maske etwa 15 Minuten einwirken lassen, dann abnehmen.

■ Umsetzung und Text: Birgit Brokamp, fachliche Beratung: Ellen Huber/Heilpflanzenschule Millefolia, Fotos: Heinz Duttmann (5), Vanessa Jansen (2), Flora Press (2), Zoonar (1)