

## Quitte

Die Quitte kommt als Baum oder Strauch vor. Die Frucht sieht aus wie eine Mischung aus Äpfeln und Birnen. Sie hat jedoch eine feinen Haarflaum an der Schale.

Die Frucht reift im Herbst. Sie besitzt große Heilkraft und stärkt die Verdauung, hilft gegen Erkältungen und lindert Entzündungen der Haut. Die althergebrachte Verwendung in der Küche, als Mus oder süßherbe Köstlichkeit – dem Quitten-„Brot“ - wird gerade wieder neu entdeckt. Mit 38 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm (159 Kilojoule) sind in Quitten übrigens weniger Kalorien enthalten als in Äpfeln. Als basenbildendes Obst eignen sie sich zudem prima für eine basische Ernährung.



Ernte- und Sammelzeit:	Früchte: September bis Oktober (November), Blätter: Mai bis September
Verwendbare Pflanzenteile:	Früchte, Blätter, Samen
Inhaltsstoffe:	Amygdalin, Ballaststoffe, Eisen, Emulsin, Fluor, Folsäure, Gerbstoffe, Gerbsäure, Glykoside, Kalium, Kupfer, Mangan, Natrium, organische Säuren, Pektin, Schleimstoffe, Tannine, Vitamin A und C, Zink,
Eigenschaften:	abführend, antibakteriell, blutbildend, entzündungshemmend, hustenstillend, kühlend, schleimlösend, wundheilend, zusammenziehend
Hilft bei:	Akne, Blutarmut, Bronchitis, Darmentzündungen, Durchfall, Erkältung, Geschwüre, Gicht, Hämorrhoiden, Hautprobleme, Husten, Magen und Mundschleimhautentzündungen, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Unruhezustände, Verbrennungen, Verdauungsprobleme, Wunden

## Anwendungen

### In der Ernährung

Die reifen Früchte verströmen einen süßen aromatischen Duft. Dennoch sind die Früchte erst nach dem Kochen genießbar.

Die Früchte sind voller gesunder Nährstoffe. Neben reichlich Kalium liefern Quitten Mineralstoffe und Spurenelemente wie Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor, welche unter anderem für den Zellstoffwechsel und Sauerstofftransport im Körper zuständig sind

Auch mit Vitaminen können Quitten punkten: In ihnen finden sich nicht nur Vitamin A und die für Schwangere wichtige Folsäure, sondern auch jede Menge Vitamin C, das eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielt.

Aus den Früchten lassen sich zum Beispiel Marmelade, Gelees, Kompott, Chutney, Säfte, Mus und alkoholische Getränke z.B. Likör herstellen.

### **Quittenbrot**

Hinter dem Namen verbirgt sich ein süßes Konfekt. Mancherorts wird es auch als Quittenspeck bezeichnet und ist lange haltbar.

#### *Herstellung:*

- Quitten in grobe Stücke schneiden.
- Einen Topf mit etwas Wasser füllen – der Boden sollte gut bedeckt sein. Das Wasser zum Kochen bringen und die Fruchtstücke hinzugeben.
- Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Durch ein grobes Sieb streichen und das Mus auffangen.
- Nach belieben mit Honig, Zimt, Ingwer würzen.
- Die Masse abwiegen und 1:1 mit Zucker mischen.
- Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und etwa 3 Stunden im Ofen bei 100 Grad trocknen lassen.
- Anschließend in Rauten oder Streifen schneiden.
- Dann die Stückchen von beiden Seiten in Zucker wälzen, damit sie später nicht zusammenkleben.

In luftdichten Gefäßen aufbewahren.

### **Heilende Anwendungen**

#### **Innerlich:**

Die Inhaltsstoffe der Quitte helfen dabei Stoffwechselprodukte besser auszuscheiden und so hilft Quittenmus den unter Gicht leidenden Menschen. Die entzündungshemmenden und schleimlösenden Inhaltsstoffe der Quitte helfen unter anderem bei Verdauungsproblemen, Bronchitis und Husten. Daneben enthalten die Früchte viel Vitamin C und Kalium und Zink. Sie sind gut für die Stärkung des Immunsystems. Schon Hildegard von Bingen empfahl den Verzehr der Früchte sowohl den Kranken als auch den Gesunden.

## Quitten-Tinktur

Bei Blutarmut kann die Quitten-Tinktur helfen, da sie blutbildend wirkt.

### *Herstellung:*

- 1 Quitte vierteln und die Kerne entfernen und die Fruchtstücke klein schneiden.
- Diese dann in ein dunkles Schraubglas geben und mit
- 40%igem Ansatzalkohol auffüllen.
- Mind. 4 Wochen ziehen lassen und währenddessen ab und zu schütteln damit sich die Wirkstoffe besser lösen.
- Abfiltern und die aufgefangene Flüssigkeit in eine dunkle Flasche mit Topfaufsatz füllen.

Bei Bedarf dreimal täglich 10 bis 50 Tropfen einnehmen.

## Quitten-Tee

Hierfür kannst du sowohl die frischen (Mai bis September), als auch die getrockneten Blätter verwenden. Auch die Samen eignen sich dafür.

*Innerlich* eingenommen hilft der Tee bei Schlaflosigkeit und Unruhe, Husten und Bronchitis. 1-2 TL Samen (unzerkleinert) in einem Topf geben und mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abseihen, etwas abkühlen lassen und in kleinen Schlucken trinken.

*Äußerlich* kann der Tee bei unreiner Haut, sowie Akne verwendet werden.

Wenn der Tee aus den Samen länger als 5 Minuten gekocht wird entwickelt sich ein Schleim. Dieser kann abgeschöpft und auf die entsprechenden Hautstellen aufgetragen werden. Er ist auch hilfreiche bei schlecht heilenden Wunden und Hautentzündungen.

### **Hinweis:**

Verwende die **Samen** unbedingt im Ganzen, also **unzerkleinert**.  
Im Inneren enthalten sie die giftige Blausäure.

## **Quitten-Honig**

Seine Wirkung ist hustenreizlindernd sowie schleimlösend und dieses Duo aus Quitte und Honig wirkt außerdem körperlich stärkend.

### *Herstellung:*

- 1 reife Quitte vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden und in ein sauberes Schraubglas geben.
- Dünflüssigen Honig darüber geben, bis alles gut bedeckt ist.
- Verschluss für 4 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- Danach abseihen und ein an anderes Glas füllen. Gut verschließen.

Kühl und trocken lagern.

## **Andere Anwendungsmöglichkeit**

### **Haarfestiger**

Aus Quittensamen kann lt. Hildegard von Bingen ein natürlicher Haarfestiger hergestellt werden.

### *Herstellung:*

- Die Samen – wie in der Tee-Herstellung beschrieben – ca. 15 Minuten kochen bis auf der Flüssigkeit Blasen entstehen.
- Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abgießen.
- Den Quittenschleim nach dem Haarewaschen ins Haar massieren.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Quitten-haarfestiger mehrere Tage.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*