

Die Quitte

- [Drucken](#)
- [Per Mail versenden](#)

Quittenente im Oktober

Quitten sind ein Rosengewächs, stammen ursprünglich aus Asien und sind vor allem in den Gärten Südeuropas schon lange verbreitet. Bei den Römern stand die Frucht für Glück, Fruchtbarkeit und Liebe. Auch der Apfel, den Paris der schönen Helena reichte, soll eigentlich eine Quitte gewesen sein.

Bei uns hat die Quitte in den letzten Jahren stetig an Beliebtheit gewonnen. Es gibt verschiedene Sorten, die durch Auslese gezüchtet wurden. Ein Quittenbaum ist eine Zierde im Garten. Allerdings ist das Obstgehölz wärmeliebend und relativ frostempfindlich, daher braucht es einen sonnigen und geschützten Standort.

Zwei Sorten von Quitten

Apfelquitten tragen runde Früchte und **Birnenquitten** zeigen wie Birnen am Fruchtstiel eine längliche Ausformung. Weicher und leichter zu verarbeiten sind Birnenquitten, dafür sind Apfelquitten aromatischer. Die **Erntezeit** beginnt bei den meisten Sorten **Anfang bis Mitte Oktober**, sobald sich die Schale goldgelb gefärbt hat und ihren Flaum verliert.

Wohlriechende Herbstboten

In der Küche ist die Quitte eher eine Rarität, obwohl der aromatische süß-säuerliche Geschmack sie zu einem besonderen Obst macht. Quitten eignen sich **nicht zum Rohverzehr**. Sie **müssen gekocht, gedämpft oder gebacken** werden. So wird das Fruchtfleisch weich und gut verträglich. „Marmelade“ leitet sich übrigens von dem portugiesischen Wort „Marmelo“ ab, das für Quitte steht.

Aus Quitten lässt sich **Saft** oder **Kompott, Mus, Marmelade** oder **Gelee** herstellen. Sie sind auch gut mit anderen herbstlichen Früchten, wie z.B. Äpfeln oder Birnen, kombinierbar. Beachten Sie, dass die Samen Blausäure enthalten und vor der Verarbeitung entfernt werden sollten.

Quitten lagern Sie am besten **luftig und kühl**. So sind die Früchte bis zu **acht Wochen haltbar**, wenn sie keine Druckstellen aufweisen. Sie übertragen ihr Aroma leicht auf anderes Obst, daher möglichst getrennt lagern.

Wollen Sie **Quitten einfrieren**, so sollten Sie diese **vorher schälen und blanchieren**.

Unser Tipp: Den filzigen Flaum entfernen Sie am besten durch Abreiben mit einem Tuch. Danach das Kerngehäuse entfernen und die Früchte schälen.

Quitten für gesunde Ernährung

Die Früchte sind kalorienarm und bestehen zu 80% aus Wasser. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen wirkt positiv auf das Verdauungssystem. Quitten sind auch reich an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Kupfer und Mangan. Außerdem haben sie einen hohen Vitamin-C-Gehalt.

Die enthaltenen Pektine haben eine gute gelierende Eigenschaft, allerdings nimmt der Pektin-Gehalt mit dem Reifegrad der Früchte ab. Ernten Sie die Früchte für die Herstellung von Marmelade oder Gelee daher unbedingt rechtzeitig.

Die ganze Frucht nutzen - Quittengel für die Haut

Beim Einkochen von Marmelade oder Quittengelee bleiben viele **Kerne** übrig. Aus diesen lässt sich mit **wenig Aufwand Gel für die Hautpflege** gewinnen. Einfach einen Teelöffel über Nacht in wenig Wasser einweichen, danach Absieben, fertig ist das Quittengel. Verwenden Sie wegen der enthaltenen Blausäure nur ganze, unbeschädigte Kerne.

Das Quittengel liefert Feuchtigkeit und lindert Hautreizungen. Vermengt mit einem Löffel kaltem Kaffee wirkt es gegen Augenringe. Es kühlt und lindert leichte Sonnenbrände und hilft gegen rissige Lippen. Weil es keine Konservierungsstoffe enthält ist es nicht lange haltbar. Am besten im Kühlschrank aufbewahren und schnell verbrauchen.

Unser Tipp: Trocknen Sie übrig gebliebene Kerne und stellen bei Bedarf neues Quittengel her.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Herbstküche](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Hagebuttentee selber machen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Marmeladen](#)

Gesundheitsportal Österreichs: [Saisonkalender – Quitte](#)

Bauernladen.at: [Quitte](#)

Mein schöner Garten: [Quitte](#)

[So schmeckt NÖ](#)

[Teilen](#)

[...wird geladen...](#)

[Twittern](#)

[...wird geladen...](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

Könnte Sie auch interessieren

▫ [Zwetschken & Hollerbeeren - Rezepte](#)

▫ [Wildobst - Rezepte](#)

▫ [Heißsäfte - Vielfalt genießen](#)