Die Quitte – Cydonia oblonga/ vulgaris

Die Quitte ist die einzige Vertreterin der Gattung Cydonia, sie ist ein Kernobst und zählt zu den Rosengewächsen.

Ursprung

Der Name stammt aus dem Griechischen (melon) kydónion, lat. cydonium – Quittenapel, Kydonischer Apfel, cotoneum – Quittenbaum bzw. cotoneum malum – Quittenapfel.

Der vermutete Ursprung des Names geht auf die Stadt Kydonia heute Chania, im Nordwesten Kretas zurück.

Indirekt stammt auch der Begriff Marmelade von der Quitte ab: von griech. Melimelon – Honigapfel – über portug. Marmelo – Quitte, die eben zu „Marmelade" verarbeitet wurde.

Deutsche Synonyme sind: Kretischer Apfel, Kydonischer Apfel, Hesperidenapfel, Venusapfel, Adonisapfel, (Baum-)Wollapfel, Schmeckbirne.

Die Pflanze stammt aus dem östlichen Kaukasus, vermutlich gab es schon vor 4000 Jahren größere Bestände in der Türkei, im Iran, in Turkmenistan, in Syrien

und Afghanistan, einige Quellen sprechen sogar von vor 6000 Jahren. In Griechenland ist sie seit ca. 600 v. Chr. heimisch, die Römer kennen sie seit ca. 400 v. Chr., in Weinanbaugebieten in Mitteleuropa tauchte sie im 9. Jh. nach Chr. auf.

Heute sind die größten Anbaugebiete in der Türkei, in China und Usbekistan, die wichtigsten europäischen Anbauländer sind Serbien und Spanien. Weltweit werden derzeit pro Jahr ca. 700 000 Tonnen Quitten geerntet, im Vergleich z.B. zur weltweiten jährlichen Apfelernte von ca. 87 Mill. Tonnen stellt die Quitte damit immer noch ein Nischenprodukt dar. – Zu Unrecht, wie sich im Folgenden offenbaren wird.

<u>Vegetative Charakteristika</u>

- Laubabwerfender Strauch oder Baum, 8-12m hoch, wilde Formen bleiben niedriger. Lebenserwartung: 60-80, selten 100 Jahre.
- Die jungen Zweige zeigen eine violette, behaarte Rinde, die später bräunlich violett und glatt wird.
- Die Knospen sind bepelzt, Blütezeit ist Mai/ Juni. Die Früchte sind gelb („quittengelb"), duftend und bis zur Reifung bepelzt. Sie sind vielsamig, die Früchte der Wildformen weisen einen Durchmesser von 3-5cm auf, kultivierte Formen bis 10cm mit einem Gewicht von 350 – 500g je nach Sorte. Die größten Früchte bringt „Lescovac" mit ca. 1,5 kg pro Frucht hervor. Das Fruchtfleisch enthält viele Steinzellen, dadurch wird die Quitte sehr hart.
- Die dunkelgrünen Blätter werden bis 10cm lang und sind an der Unterseite filzig behaart.
- Kultiviertes Wildgehölz, das Sortenspektrum ergibt sich aus Unterschieden von Größe und Form (Apfel-, Birnenquitten), aber es gibt keine sortenspezifischen Fruchtmerkmale.
- Sehr robust gegen Krankheiten, Ausnahme: Feuerbrand (Bakterienerkrankung)
- Botanische Verbreitung: Die Quitte verträgt keine Staunässe, jedoch widersteht sie Wintertemperaturen bis – 28,5 Grad.
- Die Zierquitte (Chaenomeles) ist deutlich kleiner (ca. 2cm im Durchmesser), ebenfalls essbar, gehört auch zu den Rosengewächsen, stellt aber eine eigene Gattung dar.

(Japan. Zierquitte)

Inhaltsstoffe

Die Quittenfrucht ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, z.B. Vit C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Fluor, Gerbstoffe (v.a. Tannine), Pektin und Schleimstoffen.

Die Samen enthalten besonders viele Schleimstoffe, Öl und Blausäure.

Für den Duft zeichnen mind. 80 Duftstoffe, v.a. Ester, verantwortlich.

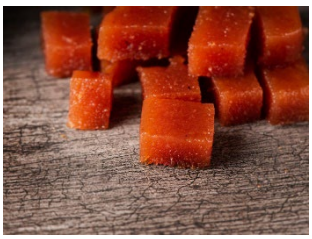
Das sog. Quittengelb rührt vom Flavonoid Quercetin her.

Verwendet werden die Blätter, die Samen, die Schale und das Fruchtfleisch.

Verwendung als Lebensmittel

Die in Mitteleuropa gedeihenden Quittensorten sind zum Rohverzehr ungeeignet, da sie zu viele Steinzellen enthalten, daher zu Hart sind, weiters extrem adstringierend sind und viele Gerbstoffe enthalten, die sie roh besonders bitter schmecken lässt. In unseren Breiten muss die Frucht erst vom Pelz befreit werden, der ebenfalls sehr viele Bitterstoffe enthält. Die Schale kann mitgekocht werden. In südlicheren Gebieten, z.B. in der Türkei, wachsen Sorten mit leicht säuerlichem Zitrusaroma, deren Früchte auch roh gegessen werden können.

In der Kulinarik findet sich die Quitte gekocht, gedämpft, gebacken oder gedünstet. Sie wird zu Marmelade, Kompott, Mus, Chutney, Suppe, Quittenbrot, Saft, Gelee („Quittenkäs", Likör, Wein, Schnaps oder Secco (Perlwein) verarbeitet.


(Quittenkäse)

Gewürze wie Zimt, Ingwer, Orangenschale, Rosinen, Mandeln oder vanille werden gerne süßen Quittenspeisen beigegeben, in würzigen Zubereitungen schmeckt die Quitte mit Muskat, Szechuanpfeffer, Koriander und Kardamom.

Im alten Griechenland wurden die Früchte mit Honig zu Melimelon eingekocht, einer Kraftspeise für Kranke und als Proviant für Reisende, wohl wegen der Haltbarkeit aufgrund des hohen Pektingehalts.

Gemäß Paracelsus´ Anregung

„Lasst eure Nahrung eure Arznei und eure Arznei eure Nahrung sein!"

bietet die Quitte eine Fundgrube für viele Anwendungsbereiche rund um die Gesundheit:

Verwendung als Heilmittel

Die Volksmedizin kennt seit jeher die Heilwirkung der Quitte.

- Die Samen enthalten ca. 20 % Schleimstoffe, daraus lässt sich der sog. Quittenschleim herstellen (1 TL Kerne in 200 ml warmes Wasser für einige Stunden einlegen), er wirkt Hustenreiz lindernd, leicht abführend, gegen Halsschmerzen und Durchfall. Tee (2TL Samen in 200 ml Wasser 5 Min. kochen, abseihen, schluckweise trinken) bei Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit und Unruhe. Es dürfen nur ganze Kerne verwendet werden, sind sie aufgeschnitten setzen sie das Glykosid Amygdalin (Blausäure) frei.

- Die Schalen enthalten ebenfalls viele Schleimstoffe, man bereitet daraus Tee (Schale einer Frucht in 250ml Wasser aufkochen, 5 Min. ziehen lassen) gegen Halsschmerzen und zum Entschlacken, Salben, Cremes und Breiumschläge für rissige Haut und Lippen, wunde Brustwarzen, Verbrennungen, Hämorrhoiden und Dekubitus sowie eine fettfreie, reizarme Salbengrundlage für Kosmetikprodukte.
- Das Fruchtfleisch setzte man z.B. als Quittenhonig (geschälte Frucht stifteln und in Honig einrühren, einige Tage ziehen lassen) zum Süßen

von Tees bei Magen- und Darmproblemen ein. Bei Gicht und Rheuma schätzt man landläufig die schmerzstillende und entzündungswidrige Wirkung von Quittenkompott.

- Der Saft enthält Schleimstoffe und Gerbstoffe und wird volksmedizinisch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Verdauungsstörungen eingesetzt.
- Früher legte man reife Quitten des Duftes wegen zur frischen Wäsche in die Kästen.

In der Naturheilkunde finden neben Samen, Fruchtfleisch und Schale auch die Blätter Verwendung.

Schon Hippokrates berichtet von der heilkundlichen Anwendung der Quitte bei Magen- und Darm-Erkrankungen und Fieber. Auch Hildegard von Bingen schätzte die Quitte wegen ihrer gesundheitsförderlichen Wirkungen.

Neuere Forschungen belegen die mannigfache Heilwirkung der Quitte eindrücklich:

Die Quitte enthält viele Pektine, lösliche Ballaststoffe mit positiver Wirkung auf das Darmmilieu. Diese als Geliermittel bekannten Schleimstoffe können größere Mengen an Flüssigkeit binden, wodurch das Stuhlvolumen steigt. So wirken sie verdauungsfördernd und Stuhlgang regulierend. Pektine sind zudem in der Lage, im Magen-Darm-Trakt Gallensäure und Cholesterin zu binden, sodass sie leichter ausgeschieden werden können.

Pektine sorgen im Darm dafür, dass Kohlenhydrate langsamer resorbiert werden, und helfen so, die Blutzuckerschwankungskurve flacher zu halten, sie senken den Cholesterinspiegel und wirken damit antidiabetisch: Quitten haben einen Glykämischen Index von 35 (Werte bis 55 werden als niedrig eingestuft) und eine Glykämische Last von 2,5 (Werte bis 10 gelten als niedrig). Das bedeutet, dass der Verzehr von Quitten – sofern die Zubereitung möglichst zuckerarm erfolgt – konstante Energie liefert. Da Blutzuckerspitzen vermieden werden, kommt es zu keinem Heißhunger, was die Quitte zur Behandlung von Metabolischem Syndrom und Adipositas sowie in der Begleittherapie von Diabetes interessant macht.

Auch ein positiver Einfluss auf die Darmflora konnte nachgewiesen werden.

Weiters belegen Studien, dass Pektine Schwermetalle und sogar radioaktive Partikel wie Cäsium 137, Strontium oder Plutonium binden können, was Quitten für Entgiftungsmaßnahmen sehr spannend macht. So konnten Kinder, die unmittelbar nach der Atomkatastrophe von Tschernobyl pektinreiche

Kost bekamen, innerhalb von 3 Wochen 30-40% des aufgenommenen Cäsiums 137 ausscheiden. Zum Vergleich: Ohne diese Maßnahme lag die Ausscheidungsrate etwa bei der Hälfte.

Quitten sind reich an Antioxidantien, an Vitamin C, Kupfer und Flavonoiden, Stoffen, die eben aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung freie Radikal-Fänger darstellen. V.a. Quercetin ist hier zu nennen, welches v.a. in der Schale zu finden ist (pro 100g Schale bis zu 18mg Quercetin). Quittenschalentee ist damit nachweislich geeignet, Entzündungen und Allergien im Allgemeinen vorzubeugen. Quercetin hemmt das Wachstum der Helicobacter pylori-Bakterien, somit gilt die Quittenschale als wichtiges Adjuvans bei der Prophylaxe und Behandlung von Entzündungen der Magenschleimhaut, von Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren bis hin zu Magenkrebs.

Weitere nachgewiesene positive Wirkungen von Quercetin zeigen sich bei Gicht, kardiovaskulären Erkrankungen und allgemein in der Krebsprophylaxe.

Aufgrund des hohen Gerbstoffgehalts von Quittenfrüchten – im Besonderen sind hier Tannine zu nennen- können Saft und Fruchtfleisch durch die adstringierende Wirkung blutstillend eingesetzt werden. Auch bei Arteriosklerose ist die positive Wirkung von Tanninen bekannt.

Weitere Anwendungsgebiete

- Quitten können die Histaminausschüttung hemmen, wie Forscher am University Center Freiburg 2016 herausfanden. So hilft z.B. der Quitten-Zitronen-Nasenspray von Weleda bei Pollenallergie.
- Besonders bei kindlichem Gastroösophagealen Reflux zeigte sich Quittensirup (aus 50%igem wässigen Quittenfruchtextrakt, 37% Wasser und 12% Zucker hergestellt) bei Kindern unter 5 Jahren wirksam, nach 7 Wochen sogar noch wirksamer als die schulmedizinischen PPI-Säureblocker (Omeprazol), noch dazu ohne jegliche Nebenwirkungen.
- Die Quitte bietet sich aufgrund des reizlindernden und entzündungshemmenden Schleimes als hervorrragendes Hautpflegemittel an. Sie beschleunigt die Wundheilung (adstringierende Wirkung der Gerbstoffe) und pflegt rissige, sonnengeschädigte, entzündete Haut. Das Quittenwachs aus der Schale wirkt schützend und beugt Wasserverlust vor, es hat eine beruhigende, hautglättende Wirkung und stärkt die natürliche Hautbarriere.

Besonders hervorzuheben ist die Bedeutung der Quitte in der Karzinomtherapie.

2010 erschien im „Journal of Agricultural und Food Chemistry" erstmals ein Artikel über das Potenzial der Quitte in der Krebsbehandlung. An der University Fernando Pessoa entdeckten portugiesische Wissenschaftler, dass der Blattextrakt das Wachstum von Darmkrebszellen hemmt, der Extrakt aus Früchten und Samen das von Nieren-, Prostata- und Brustkrebszellen.

Auf diesem Gebiet wird aktuell viel geforscht, die Bedeutung der Quitte für Krebsprophylaxe und –begleittherapie könnte demnächst durchaus noch steigen.

Nicht zuletzt sei auf die Bedeutung der Quitten in der Mythologie (Hesperiden-Mythos) und in Bräuchen hingewiesen, etwa als Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit, Glück, Klugheit, Schönheit, Beständigkeit und Unvergänglichkeit. Heute zeigt sich die Wertschätzung für die Quitten etwa im Quittenlehrpfad der Firma Mustea in Astheim in Unterfranken (Unterfränkisches Rekultivierungsprojekt alter Quittensorten) oder im Museum im Haus der Quitte in Volkach in Franken. Darauf näher einzugehen würde den Rahmen dieser Arbeit jedoch bei Weitem sprengen, wie etwa die detailliert Auseinandersetzung damit, wie die großen Heilkundigen des Abendlandes, allen voran Paracelsus, aber auch Hildegard von Bingen, um nur zwei hervorragende Persönlichkeiten zu nennen, die Heilkraft der Quitte beurteilten.

Dem geneigten Leser, der geneigten Leserin wird empfohlen, sich diesbezüglich anhand der angefügten Literaturliste sowie mittels Internet-Recherche weiterführend zu informieren. Selbiges gilt für die Vielzahl von Rezepten zur heilkundlichen und kulinarischen Verwendung der Quitte.

Literaturnachweis

Cohnen, Catrin; Lawniczak, Diana:Blütenmythen. Natur-Mensch-Medizin 2005.

Fischer-Rizzi, Susanne: Blätter von Bäumen. AT 2007.

Greiner, Karin: Bäume in Küche und Heilkunde. AT 2017.

Hertzka, Gottfried; Strehlow, Wighard: Große Hildegard-Apotheke. Christiana 2017.

Hildegard von Bingen, Physica. Werke Bd. V. Abtei St. Hildegard 2012.

Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix: Die Kräuter in meinem Garten. Freya 1996.

Puhle; Trott-Tscheppe; Möller: Heilpflanzen für die Gesundheit. Kosmos 2013.

Schlifni, Ignaz: Schlag nach über Heilpflanzen. Bd.1. Ennsthaler 2006.

Strassmann, Renato: Baumheilkunde. MensSana 1994.

Strehlow, Wighard: Hildegard-Heilkunde von A bis Z. MensSana 2000.

http://haus-der-quitte.de/Quittensorten

https://de.wikipedia.org/wiki/Quitte

https://garten-und-terrasse.de/ratgeber-quitten-alles-was-sie-zu-quitten-wissen-sollten

https://www.digicube.de/articles,id15,1,quitte.html

https://www.drhauschka.at/heilpflanzenlexikon/quitte

https://www.food-compare/datapanel/?item=347;0;100_92;10;vitamindata;dct

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/quitten