

## Zierquitte, Japanische Scheinquitte

Helga Buchter-Weisbrod

### Augen- und Gaumenschmaus

Im März und April beweist die Art *Chaenomeles japonica*, dass sie zurecht Zierquitte heißt: je nach Sorte intensiv purpurrot, hellrot oder creme gefärbte Blüten überziehen die nur hüfthohen Sträucher. Dass dieses Gehölz auch dem Wildobst zugeordnet wird, beruht auf der ausgezeichneten Fruchtqualität. Die walnussgroßen, leuchtend gelben Kugelfrüchte lassen sich genau gleich verwenden wie die einer völlig anderen Art angehörenden Echten Quitten. Damit zählt die Zierquitte zu den pflegeleichten Gartengehölzen, die optisch sehr attraktiv sind und zugleich wertvolle Verwertungsfrüchte liefern. Diese Kriterien treffen gleichfalls auf Wildobstarten wie Mispel, Maulbeere und Aronia zu.

### Pektinwunder

Der Apfel gilt als ausgesprochen guter Pektinlieferant mit durchschnittlich 0,5 mg/100 g. Je nach Sorte, Standort und Reife können es bis zu 1,5 mg sein. Echte Quitten enthalten mit 0,6 bis 3,3 mg mehr als das Doppelte. Für die Zierquittensorte `Cido´ liegen bereits die Durchschnittsgehalte bei mehr als 1 mg.

Im Gegensatz zu Zellulose ist Pektin ein löslicher Ballaststoff, der den Zusammenhalt der Zellen bewirkt und somit für die Fruchtfleischfestigkeit verantwortlich ist. Durch die Quellfähigkeit reguliert Pektin zudem den Wasserhaushalt. Im menschlichen Organismus wirken Ballaststoffe wie Putzkolonnen. Ihre Faserstruktur und ihr Quellvermögen befähigen sie, Schadstoffe zu binden und aus dem Körper zu schaffen. Da sie unverdaulich sind, gelangen sie bis zum Dickdarm und regen die Peristaltik an.

Darüber hinaus senken Ballaststoffe den Cholesterinspiegel, normalisieren den Blutzuckerspiegel und beugen Darmkrebs vor. Im Hinblick auf die zunehmende Problematik des Übergewichts - in Deutschland sind 50 % der Bevölkerung davon betroffen - hat die Quellfähigkeit des Pektins eine erfreuliche Folge: Das Fruchtfleisch pektinreicher Obstarten bleibt länger im Magen, entsprechend hält das damit verbundene Sättigungsgefühl an.

### Säurelieferant

Die dornenlose Zierquittensorte `Cido´ enthält 4 bis 7 mg/100 g organische Säuren, das entspricht dem Gehalt der Zitrone. Echte Quitten sind mit 1 bis 2 mg deutlich säureärmer. Viele bedornete Zierquittensorten sind so sauer (6 bis 16 mg/100 g), dass sie für verschiedene Verarbeitungsprodukte besser mit mildereren Obstarten wie Apfel, Birne oder Echter Quitte gemischt werden sollten. Auch Kombinations-Rezepte mit Kürbis, Holunder, Mispel und verschiedenen Beeren ergeben attraktive Geschmacknuancen.

## REZEPT: Zierquitten-Kompott

Früchte waschen, entkernen und in wenig Apfelsaft weich kochen. Leicht abkühlen lassen, pürieren, und mit der Menge Zucker vermischen, die einem Fünftel der entstandenen Zierquittenmasse entspricht. Erneut aufkochen und heiß in Schraubverschlussgläser füllen.

### Inhaltsstoffe in 100 mg Frischfrucht:

		Zierquitte	Quitte
Wasser	g	80	83
Zucker	g	2-3	10
Org. Säure	g	1-2	1
Pektin	mg	1-2	0,6
Vitamin C	mg	80-140	30
Kalium	mg	250	210
Phosphor	mg	40	20
Kalzium	mg	23	10
Magnesium	mg	17	8
Schwefel	mg	10	
Natrium	mg	4	3
Eisen	mg	1,8	0,6
Zink	mg	0,4	
Kupfer	mg	0,3	
Molybdän	mg	0,05	

Helga Buchter-Weisbrodt

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