



# Buchstäblich «kern»-gesund: die Quitte

Als Krönung des Obstgartens galten die «kydonischen Äpfel», die als nutzbarer Zierbaum oder zierender Nutzbaum wieder häufiger in Gärten Einzug halten. Im Erwerbsanbau hat diese durch und durch gesunde Obstart nur einen begrenzten Stellenwert. Guten Zuspruch erfahren allerdings Direktvermarkter, die Quitten und vor allem Quittenprodukte anbieten. Mit konkreten Hinweisen zum vielseitigen Verwerten und zu den besonderen Heilwirkungen lassen sich Quitten als typische Spätjahresfrucht wieder populärer machen, wenn auch ein Boom wie beim Speisekürbis nicht zu erwarten ist.

HELGA BUCHER, RÖDERSHEIM

**W**er Quitten erst einmal bewusst wahrnimmt, kommt rasch auf den Geschmack. Die Frucht besticht durch ihr anregend leuchtendes Gelb, die aparte Form und ganz besonders durch den geradezu betörenden Duft. «Schmeckbirne» sagt deshalb der Volksmund zur Quitte. Unsere Vorfahren kannten zwar nicht den Begriff «Aromatherapie», aber in gewisser Weise setzten die Hausfrauen sie um, indem sie einige Früchte in den Wohnstuben aufbewahrten und in den Wäscheschrank legten, damit sich der Wohlgeruch ausbreitet und eine angenehme Atmosphäre schafft. Die Grossmütter wussten auch noch, wie vielseitig sich die heilkräftige Frucht in der Küche verwenden lässt und bereiteten daraus Saft, Sirup, Mus, Fleischbeigaben, Eingelegtes, Konfitüre, Gelee, Konfekt, Paste, Dörrobst, Likör und Schnaps.

## Heilwert anno dazumal

Als die «für Heilzwecke nützlichste Frucht» bezeichnete Hippokrates im 4. Jh. v. Chr. die Quitte. Auch Athenaeus (200 v. Chr.) lobte sie als hilfreich für die Heilkunst. Plinius der Ältere beschreibt in seiner «Historia naturalis» verschiedene Quittenzubereitungen gegen 21 verschiedene Leiden. Auch Hildegard von Bingen (1099 bis 1179) und Albertus Magnus (1193 bis 1280) empfehlen die Quitte als heilwirksame Frucht. Unter den von den früheren Heilkundigen genannten Wirkungen der Quitte finden sich zum Teil wahre Wunderkräfte, die sicherlich die Fähigkeiten der Frucht bei weitem übersteigen. Nur wenige Anwendungen haben sich bis heute erhalten. Die Ärzte früherer Jahrhunderte setzten die Quitte ein

- äusserlich bei Hautverletzungen, Augenentzündungen, Geschwüren, Krämpfen, Wasseransammlungen und Haarausfall («Kahlköpfigkeit»)
- innerlich bei Gicht, Arteriosklerose, zur Magen- und Leberstärkung, bei starkem

## Kydonische Äpfel

Griechische Sagen behaupten, dass in der antiken Stadt Kydonia auf der Insel Kreta der erste Quittenbaum gepflanzt wurde – die Botaniker sehen den Ursprung dieser Frucht allerdings in Nordpersien. Dennoch blieb der griechische Name «Äpfel aus Kydon» erhalten und spiegelt sich in der botanischen Bezeichnung für die Quitte wider: *Cydonia oblonga*. Die Germanen, die den Baum von den Römern kennen lernten, veränderten das Wort, daraus wurde im Althochdeutschen der Begriff «Quitina» und später «Kittenapfel».

Speichelfluss, Mundgeruch, Kurzatmigkeit, Durchfall, Fieber, Bronchitis, Husten und Heiserkeit.

## Gesundheitswert

Einige der früher beschriebenen Heilwirkungen der Quitte lassen sich aus ihren Inhaltsstoffen ableiten. Auffallend hoch ist der Gehalt an Pektinen, Gerbstoffen, Rohfaser und Kalium.





Der Apfel gilt mit einem Pektingehalt von 0,5 bis 1,5% als ausgesprochender Pektinträger. Noch reicher an diesem wertvollen Ballaststoff ist nur die Quitte mit 1,2 bis 1,8%. Pektine bewirken den Zusammenhalt der Fruchtfleischzellen und damit die Festigkeit. Zudem regulieren sie durch ihre Quellfähigkeit den Wasserhaushalt. Nach der Ernte baut sich das wasserunlösliche Protopektin zu wasserlöslichem Pektin ab, die Früchte werden allmählich mürber.

Im menschlichen Organismus wirken Ballaststoffe wie Pektine und Zellulose als «Putzkolonne». Ihre Faserstruktur und ihr Quellvermögen befähigen sie dazu, Schadstoffe zu binden und aus dem Körper zu schaffen. Da Ballaststoffe unverdaulich sind, regen sie die Peristaltik an. Neben ihrer Funktion als Entgifter und Verdauungsförderer senkt vor allem Pektin den Cholesterinspiegel, normalisiert den Blutzuckerspiegel und beugt Darmkrebs vor.

Auch in Bezug auf den Kaliumgehalt übertrifft die Quitte den Apfel mit 150 bis 210 mg gegenüber 100 bis 180 mg. Der Kaliumgehalt spielt eine wichtige Rolle für den Wasserhaushalt und die Reizübertragung der Nerven. Kaliummangel äussert sich in Schwächegefühlen, Müdigkeit und Verstopfung.

### Samenreich und kerngesund

Wie der Apfel ist die Quitte ein Rosengewächs. Ihr Kerngehäuse besteht aus 5 Kammern. Während sich beim Apfel maximal 2 Kerne je Kammer finden, entwickeln Quitten vielfach 6 bis 8 Samen in jeder Kammer. Der Samenreichtum ist medizinisch gesehen ein Segen. Quittenkerne enthalten enorm hohe Mengen an Schleimstoffen, die äusserlich und innerlich lindern und heilen. Der aus den Kernen hergestellte Quittenschleim (*Mucilago Cydoniae*) war früher eine gängige Arznei, die Apotheken stets auf Vorrat

#### 100 g frische Quitten enthalten

kcal/kJ		40/165
Wasser	g	81
Kohlenhydrate	g	13
Rohfaser	g	2
Pektin	g	1,5
Organische Säuren	g	0,8
Mineralstoffe	g	0,5
Rohprotein	g	0,4
Fett	g	0,4
Gerbstoffe	g	0,3
Vitamin C	mg	15
Vitamin B1	mg	0,03
Vitamin B2	mg	0,03
Vitamin B5	mg	0,2
Kalium	mg	200
Phosphor	mg	20
Kalzium	mg	15
Magnesium	mg	10
Natrium	mg	2
Eisen	mg	0,6
Fluor	mg	0,01

hielten. Heute muss man ihn selbst herstellen: 1 Teil unzerkleinerter (!) Kerne in 8 Teilen Wasser ansetzen und nach einer Viertelstunde den entstandenen Schleim abgiessen. Äusserlich wird er eingesetzt bei Sonnenbrand, Aufschürfungen, rissiger Haut, spröden Lippen und entzündeten Augen. Als innere Anwendung wird Quittenschleim auch heute noch bei Magen- und Darmschleimhaut-Entzündung, Halsweh, Bronchitis und Husten empfohlen.

Getrocknet halten sich Quittenkerne lange Zeit. Bei Heiserkeit, Husten oder Halsschmerzen dienen die trockenen Samen als wirksames Linderungsmittel und können Hustenbonbons, Hustensaft oder Halspastillen ersetzen: einfach nur einige Samen lutschen. Dabei sondert sich der heilwirksame Schleim ab. Zerkauen sollte man die Kerne aber nicht; sie schmecken extrem bitter und können Übelkeit hervorrufen – allerdings nur, wenn sie in grossen Mengen gegessen statt gelutscht werden.