

Mehr Quitte, bitte!



Quittengelee – wer kennt es nicht? Doch die Frucht, aus der der beliebte Brotaufstrich hergestellt wird, ist heutzutage leider ziemlich in Vergessenheit geraten. Das wollen wir ändern, denn die malerische Frucht, die auf Stillleben gern porträtiert wurde, hat definitiv einen Platz in unserem Speiseplan verdient.

Die Quitte zählt zur Familie der Rosengewächse und ist – wie ihr Äußeres erkennen lässt – mit Apfel, Birne und Mispel verwandt. Der Name kommt vom lateinischen „Mela cydonia“, was „Apfel aus Kydon“, der alte Name für Kreta, bedeutet. Ursprünglich aus dem Süden des Kaukasus stammend,

verbreitete sie sich zunächst nach Kleinasien und Nordafrika, von wo sie schließlich auch nach Südeuropa gelangte. Bei passendem Klima wächst sie heutzutage überall, vor allem in Gärten, und erfreut sich steigender Beliebtheit. Hierzulande findet man zwei Sorten: die Apfel- und die Birnenquitte. Weltweit soll es jedoch mehr als 1000 Sorten und lokale Varietäten geben – an Abwechslung mangelt es uns bei der Quitte also definitiv nicht!

Ernährung und Gesundheit



Die Quitte ist mit 197 mg pro 100 g ein guter Lieferant für Kalium, welches z.B. an der Regulierung unseres Wasserhaushalts beteiligt ist. Ihr Gehalt an Vitamin C kann sich ebenfalls sehen lassen: 100 g decken bereits 14 % unseres täglichen Bedarfs an Vitamin C, und so kann sie uns optimal im Kampf gegen Erkältungen & Co. unterstützen. Außerdem enthält sie reichlich Ballaststoffe (v.a. in Form von Pektin), die unsere Verdauung regulieren und den Darm beruhigen und außerdem dafür sorgen, dass etwaige Schadstoffe einfacher aus dem Körper geschleust werden. Der in der Quitte enthaltene Ballaststoff Pektin kann den Dickdarm bei Reizdarmsyndrom und Magengeschwüren schützen (Hamazu et al., 2008; Minaiyan et al., 2012); davon enthält die Quitte mehr als Apfel und Birne. Einzig bei den Kalorien macht sie nicht viel her, denn 100 g von der gelben Frucht bringen es roh auf lediglich 57 kcal.



Dank weiterer Inhaltsstoffe wie dem Gerbstoff Tannin sowie Apfel- und Weinsäure weist die Quitte auch antibakterielles Potenzial auf. Die aromatische Frucht enthält einige sekundäre Pflanzenstoffe, die Ihrem Körper dabei helfen können, zellschädigende freie Radikale abzuwehren. Tunesische Forscher führten einen Zellversuch mit der dort heimischen Sorte *Cydonia oblonga* Miller durch, um deren Wirkung gegen Krebszellen der in der Schale und im Fruchtfleisch befindlichen Polyphenole zu untersuchen. Sie kamen

zu dem Ergebnis, dass die Quitte durch die oben genannten Polyphenole großes Potential zur Unterstützung im Kampf gegen Darmkrebs birgt. Deshalb schreiben einige Wissenschaftler der Quitte die Eigenschaft zu, die Entwicklung und das Fortschreiten von Darmkrebs verhindern zu können (Riahi-Chebbi et al., 2016).

Fazit: Mehrere ähnliche Studien haben gezeigt, dass Quitten in der Lage sind, den Krebszellen zu Leibe zu rücken. Es sind jedoch weitere große, aussagekräftige Studien nötig, um die Ergebnisse dieser Laborversuche auf den Menschen übertragen zu können (Ashraf et al., 2016).

In der Küche



Ganz gleich ob als Gelee, Marmelade, Chutney, Kompott oder Saft – die Quitte lässt sich sehr vielseitig einsetzen! Durch ihren hohen Pektingehalt eignet sie sich beispielsweise sehr gut zum Gelieren. Die Apfelquitte ist rundlich und sehr aromatisch, weshalb sie sich besonders für Gelees und Säfte eignet. Die Birnenquitte hingegen ist länglich und etwas weicher, wodurch sie sich leichter verarbeiten lässt. Leider sind Quitten im Rohzustand recht hart und meist ungenießbar, während sie gekocht wirklich gut schmecken. Hier kommen ein paar Tipps, um die Verarbeitung zu erleichtern.

Prinzipiell müssen Quitten nicht geschält werden; gerade für Gelees verarbeitet man sie mit der Schale, da diese viel Pektin enthält, das für die Bindung benötigt wird. Lediglich abreiben sollten Sie die Früchte gut, am besten mit einem rauen Tuch, denn der weiche Flaum auf der Schale enthält Bitterstoffe, die sich nachteilig auf den Geschmack auswirken können.

Falls Sie die Quitten doch einmal geschält brauchen, kochen Sie sie am besten etwa 30 Minuten in einem Dampfkochtopf und lassen sie dann einige Stunden ziehen. Danach sind die Früchte weicher und lassen sich sehr viel einfacher schälen und weiterverarbeiten. So steht dem Quittengenuss nichts mehr im Wege!

Quellen:

Ashraf et al. (2016). *Cydonia oblonga* M., A Medicinal Plant Rich in Phytonutrients for Pharmaceuticals. *Front Pharmacol.* 7:163.

Hamauzu Y., Irie M., Kondo M., Fujita T. (2008). Anti-ulcerative properties of crude polyphenols and juice of apple and Chinese quince extracts. *Food Chem.* 108, 488–495. 10.1016/j.foodchem.2007.10.084

Minaiyan M., Ghannadi A., Etemad M., Mahzouni P. (2012). A study of the effects of *Cydonia oblonga* Miller (Quince) on TNBS-induced ulcerative colitis in rats. *Res. Pharm. Sci.* 7, 103–110.

Riahi-Chebbi et al. (2016). Quince peel polyphenolic extract blocks human colon adenocarcinoma LS174 cell growth and potentiates 5-fluorouracil efficacy. *Cancer Cell Int.* 16:1.
