

Quitten zubereiten – alles rund um das gelbe Obst



Quitten sind ein uraltes Obst, das vor Jahrhunderten den Weg in unsere heimischen Gärten gefunden hat. So beliebt wie Äpfel oder Birnen sind die gelben Früchte zwar nicht, jedoch findest du sie **saisonal** auf Wochenmärkten. Ich kenne sie schon seit Kindheitstagen und hatte grauenhafte Erinnerungen ... im Garten unserer Nachbarn stand ein **Quittenbaum**. Da ich davon überzeugt war, die Früchte wären essbar, pflückte ich eine goldgelbe Quitte und biss hinein. Naja, nicht wirklich – sie war einfach **steinhart** und ich konnte kein richtiges Stück abbeißen. Dafür zogen sich meine Mundwinkel zusammen – es schmeckte so fürchterlich **bitter**. Erst vor einigen Jahren, als ich mich mehr mit dem Obst beschäftigte, lernte ich Quitten zu schätzen. Warum ich sie nun gerne in meinen Einkaufskorb lege? Weil sie besonders aromatisch sind, sofern man weiß, wie man sie **richtig** zubereitet.

Was genau sind Quitten und wo kommen sie her?

Es gibt viele verschiedene **Quittensorten**. Bei uns werden jedoch **Apfel- und Birnenquitte** am häufigsten verspeist. Die Apfelquitte ist kleiner, runder und herber im Geschmack als die Birnenquitte. Die wiederum ist etwas länglicher und hat ein feines, mildes Aroma. Beide schmecken **fruchtig-frisch** nach einem Hauch Zitrone und eignen sich daher besonders gut zum Einmachen.

Wie die Namen der Sorten schon verraten, sehen sie aus wie eine Kreuzung aus Apfel und Birnen. Woran das liegt? Quitten gehören zu den **Kernobstgewächsen**, genauer

gesagt zur Familie der **Rosengewächse** – so wie Äpfel und Birnen auch.



Goldgelbe Birnenquitten

Nach Deutschland kam die **hell- bis dunkelgelbe** Frucht übrigens aus Asien. Im Vergleich zu Frankreich, Portugal, Spanien, Türkei oder Griechenland, werden sie hier aber eher in geringen Mengen angebaut. Auch das Wort „**Quitte**“ findet seinen Ursprung in **Griechenland**. Es stammt von griech. *kydonia* oder auch *kodymalon*, und ist auch unter dem Synonym “Kretischer Apfel” oder “Kydonischer Apfel” bekannt. Denn früher wurde die Stadt Chania auf der Insel Kreta *Kydon* genannt. So galt die Quitte in der Antike als Frucht der **Liebe** und **Fruchtbarkeit**.

Auch in **Portugal** ist die Quitte sehr beliebt. Dort ist sie allerdings unter dem Namen “**Marmelo**” bekannt. Um die Früchte genießbar zu machen, wurde der Großteil mit viel Zucker eingekocht und auf Brot gestrichen – die Geburtsstunde der Marmelade. Also falls du dich schon mal gefragt hast, woher der Begriff “**Marmelade**” stammt – er leitet sich von dem portugiesischen Namen für Quitte “**Marmelo**” ab.

Wann haben Quitten Saison?

Du möchtest unbedingt einen Quittenkuchen mit knusprigen Streuseln backen, findest im Supermarkt allerdings keine Quitten? Sie haben tatsächlich nur im **Herbst** Saison – von **Oktober** bis Ende **November**.

Quitten zubereiten – alles rund um das gelbe Obst

Mittlerweile bekommst du sie auch schon im **September**. Aber für den Rest des Jahres musst du auf eingemachte zurückgreifen oder du findest irgendwo noch **Lagerware**.

Welche Nährstoffe haben die gelben Früchte?

Wie andere Obstsorten, besitzen auch Quitten **Vitamin C & E** – allerdings nicht ganz so viel. Dafür haben sie wichtige Mineralstoffe wie **Eisen, Zink** und vor allem **Kupfer**. Verschiedene Gerb- und Ballaststoffe wirken Bakterien entgegen und sind besonders gut für die Verdauung.

Nährwerte von Quitten pro 100 Gramm

Kalorien	38
Kohlenhydrate	7,3 g
Fett	0,5 g
Eiweiß	0,4 g

Sind Quitten gesund?

Wie bereits im vorherigen Abschnitt erwähnt, sind Quitten **gesundheitsfördernd**. Aber nicht nur allein das Fruchtfleisch hat positiven Einfluss auf deinen Körper, sondern auch die **Kerne**. Wenn du die Kerne trocknest und über Nacht in Wasser einweichst, entsteht ein **Quittenschleim**. Dieser wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Aus diesem Grund kannst du ihn bei **Halsschmerzen** oder einer **Magenschleimhautentzündung** verwenden. Für den Quittenschleim benötigst du ca. **1 TL getrocknete Quittenkerne**, die du in ca. **100 ml Wasser** über Nacht (ca. 12 Stunden) einweichst. Alternativ kannst du die Kerne auch aufkochen und abseihen. Oder noch simpler: einfach lutschen. Achte jedoch darauf, dass du die Kerne nicht zerkaust. Sie enthalten **Blausäure**, die zu Vergiftungen führen kann.

So bereitest du Quitten richtig zu

Für die Zubereitung der Quitten ist es wichtig, dass du den **leichten Flaum** der Frucht **entfernst**.



Quittenflaum mit einem Tuch abreiben

Auch die **Schale** solltest du **abschälen**, denn sie enthält viele Bitterstoffe – daher schmecken sie roh auch so ungenießbar. Also falls du dich fragst: Kann man Quitten roh essen? So lautet die Antwort: **Nein!**



Quitten schälen

Vor dem Verzehr müssen Quitten **blanchiert** oder **gekocht** werden, erst dann entfalten sie ihr Aroma und können gegessen werden.

Quitten zubereiten – alles rund um das gelbe Obst



Quitten mit Gewürzen wie Zimt und Vanille kochen oder blanchieren

Wenn du die Frucht aufschneidest, beträufle sie mit etwas Zitronensaft. So verhinderst du, dass sich das Fruchtfleisch braun färbt. **Gewürze wie Vanille oder Zimt** harmonieren sehr gut mit dem Obst. Aber auch Kardamom oder Tonka. Vielleicht probierst du mal ein paar Gewürze aus, wenn du dir ein liebliches Quittenkompott zubereitest?

Und was kann man noch alles mit dem Obst machen?

Quitten enthalten viel **Pektin** – ein Vielfachzucker – der wie Stärke für die Stabilität der Frucht sorgt. Pektin wird oft auch als veganes Geliermittel verwendet. Aus diesem Grund kannst du aus Quitten nicht nur besonders gut Kompott machen, sondern auch **Marmelade, Gelee oder Chutney**.

Du bist nicht so für Aufstrich? Dann wird dich vielleicht ein **buttriger Quittenkuchen** oder ein aromatischer **Quittenlikör** überzeugen. Immer noch nicht? Dann probier das traditionelle **Quittenbrot** – Konsistenz und Geschmack sind einfach überraschend gut. Quittenbrot erinnert ein wenig an die Mangoschnitten aus dem Reformhaus, nur ohne klebrige Oblate. Vielleicht kennst du es sogar aus Omas Blechbüchse? In Rauten oder Würfel geschnitten, in Zucker gewälzt oder mit Schokolade überzogen – es gibt viele Variationen.

Wie lagert man Quitten richtig?

Ähnlich wie Äpfel und Birnen, kannst du Quitten **an einem kühlen, dunklen Ort** – am besten in einer mit Zeitung

ausgelegten Kiste – **einige Monate** lagern. Holst du sie frisch vom Gemüsehändler und lagerst sie in der Küche, so halten sie sich ca. 3-5 Tage. Am besten legst du sie in eine **separate Obstschale**, da sie das **Reifegas Ethylen** freisetzen, wodurch **anderes Obst** in der Nähe schneller reift oder sogar **verdirbt**.

Du möchtest am liebsten **das ganze Jahr über Quitten** genießen? Dann kannst du sie entweder **einmachen**, wie oben beschrieben, oder in Stücke geschnitten, blanchiert und luftdicht verpackt **einfrieren**. So halten sie sich bis zu einem Jahr im Gefrierschrank. Je länger das Obst eingefroren ist, desto mehr verliert es an Geschmack. Nach dem Auftauen kann es leicht sämig werden. Also sammle oder kaufe nur so viele Quitten, wie du auch benötigst – für qualitativen Genuss.