**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 87 (2009)
**Heft:** 11

**Artikel:** Die köstlichen Harten
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-725779

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Die köstlichen Harten

**Quitten sind das Obst der Jahreszeit. Deshalb passen sie auch ganz hervorragend zu vielem anderen, das jetzt in unseren Tellern Saison hat. Nicht zuletzt zu Wildfleisch.**

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Die gelben, äusserst wohlriechenden Quitten sind harte Gegner. Wer schon einmal Gelee gekocht hat, weiss gut, wie tückisch sie sein können. Das Fruchtfleisch der Quitte ist mit zahlreichen Steinzellen durchsetzt, die es hart und knorpelig machen. Man braucht darum ein scharfes, schweres Messer, um dieser Frucht zu Leibe zu rücken.

Ist die Quitte die Urform des Obstes und Quittenmus die Urform der Marmelade? Iran, Armenien, der Kaukasus – irgendwo im Nahen Osten kam sie auf die Welt. Dort, wo es heute noch die meisten Sorten gibt. Insgesamt kennt man rund zweihundert: von Apfel- und Birnenquitten bis zu japanischen und chinesischen Zierquitten.

Man nennt die Quitte manchmal auch kretischen Apfel. Ihren botanischen Namen «Cydonia oblonga» verdankt sie der antiken Stadt Kydonia (heute Chania) auf der griechischen Insel Kreta. Und die alten Griechen liebten sie: Als Frucht der Liebesgöttin Aphrodite war sie das Symbol für Glück, Liebe und Fruchtbarkeit. Die Forschung nimmt an, dass der goldene Apfel des Paris oder die Hesperiden-Äpfel, die den Göttern ewige Jugend verliehen, ebenfalls Quitten waren.

Achten Sie beim Einkauf auf den Duft: Reife Früchte duften intensiv nach Zitrone und Apfel. Zudem ist auf ihrer Schale kaum noch etwas von dem charakteristischen Flaum der Unreifen zu finden. Kleine Quitten schmecken besser als grosse.

Zum Einfachsten, was man aus dem kretischen Apfel zubereiten kann, gehört folgende Kleinigkeit: Quitten in Stücke hacken, mit Weisswein aufsetzen. Mit Cayenne pfeffern, mit wenig Nelkenpulver und etwas Salz würzen. Mindestens dreissig Minuten zugedeckt weichköcheln. Dann sollte vom Wein nicht mehr viel übrig sein. Das Mus durch ein feines Haarsieb streichen. Kurz vor dem Servieren ein grosszügiges Stück Butter in die Masse rühren und die samtene Köstlichkeit zu Wild servieren.

## Rehschnitzel mit Quittenschnitzen

**Hauptspeise für 2 Personen**
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Zutaten**
1 kleine Zwiebel
1 Quitte
2 rotschalige Äpfel (z. B. Gala)
½ EL Butter
2 EL Zucker
2 kleine Zimtstangen
2 Sternanis
1½ dl Wasser
2 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Calvados
¼ TL Salz
½ EL Bratbutter
300 g Rehschnitzel
¼ TL Salz
Wenig Pfeffer

**Zubereitung**
➜ Zwiebel fein hacken, Quitte und Äpfel halbieren, entkernen, in ca. 2 cm dicke Schnitze schneiden.
➜ Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Quittenschnitze ca. 5 Min. mitdämpfen. Apfelschnitze beigeben, ca. 2 Min. weiterdämpfen.
➜ Zucker darüberstreuen, ca. 1 Min. karamellisieren.
➜ Zimtstangen halbieren, mit Sternanis beigeben. Wasser, Aceto und Calvados dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, salzen.
➜ Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch beidseitig je ca. 1½ Min. braten, würzen.
➜ Quitten- und Apfelschnitze mit Jus auf vorgewärmten Tellern verteilen, Rehschnitzel darauf anrichten, mit Zimtstangen und Sternanis garnieren.

**Dazu passen:** Spätzli

**Energiewert /Person**
1718 kJ/411 kcal
11 g Fett; 30,3 g Eiweiss;
42 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop

## Was Quitten bewirken

**Allergien**
Wer auf Birkenpollen (Buche, Eiche, Erle, Esche, Hasel, Beifuss) allergisch reagiert, sollte beim Genuss von Quitten vorsichtig sein. Es könnte sich eine sogenannte Kreuzreaktion entwickeln.

**Cholesterin**
In Quitten finden sich Rekordmengen an Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt und Schadstoffe im Körper bindet.

**Diabetes**
Mit einem Wert von 35 haben Quitten einen niedrigen glykämischen Index. Somit wären rohe Früchte geeignet für Diabetiker. Allerdings sind Quitten roh fast ungeniessbar. Kommt dazu, dass ihre Kerne giftige Blausäure enthalten, die sich erst beim Kochen verflüchtigt. Verarbeitet sind Quitten für Leute mit erhöhten Blutzuckerwerten aber nicht unproblematisch. Wegen des hohen Zuckeranteils von Konfi, Gelee & Co. müssen sie in den Tagesbedarf einberechnet werden.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
In der Quitte steckt viel Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, dazu Kalium, Eisen und Kupfer. Wer unter Müdigkeit oder Schwächegefühlen leidet, sollte wegen des hohen Gehalts an Kalium öfter Quittenprodukte verzehren.

**Übergewicht**
Roh enthalten Quitten 38 Kalorien pro 100 Gramm, sind also unverdächtig. Anders sieht es nach der Verarbeitung aus, bei der meist viel Zucker verwendet wird.

**Verdauung**
Der griechische Arzt Hippokrates empfahl Quittenzubereitungen gegen Durchfall und Fieber. Der römische Arzt Galen setzte Quittensaft zur Stärkung des Magens ein. Und Hildegard von Bingen, die grosse Heilwissende im Mittelalter, lobte die Quitte in den höchsten Tönen. Heute weiss man, dass der hohe Pektin-Gehalt die Verdauung ankurbelt.

**Fachliche Beratung:**
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich