

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 9: Fybromyalgie

Artikel: Eigenwillige Früchtchen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558239>

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: 19.02.2026

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

Eigenwillige Früchtchen

Sie zaubern die Farben und das Aroma des Herbstes auf den Tisch: Leuchtend gelbe Quitten mit ihrem betörenden Duft.

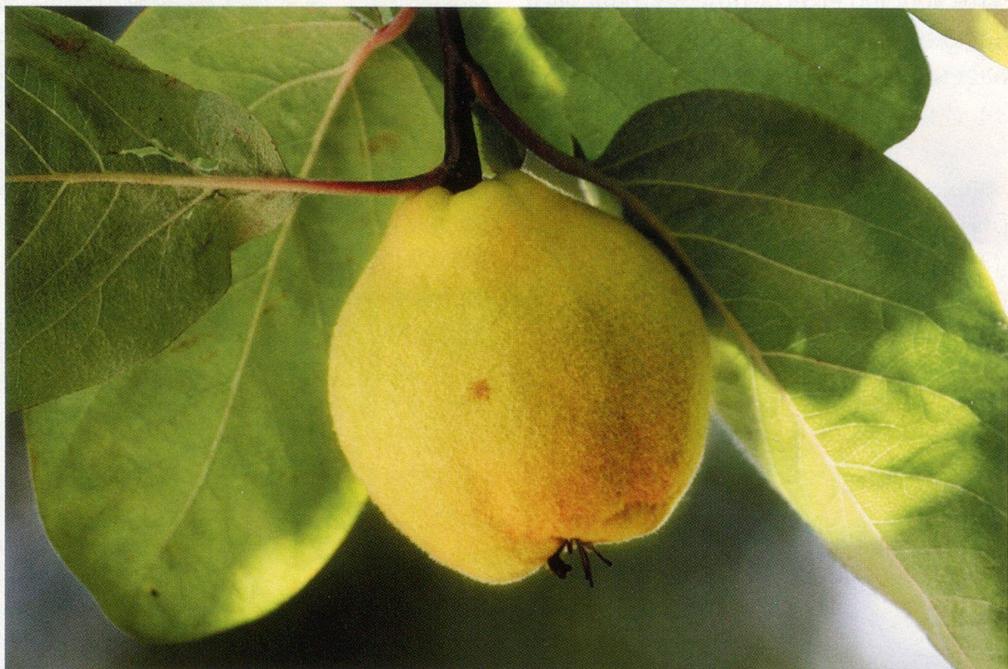
Am Ende der Obstsaison wartet die Natur noch einmal mit einer ganz besonderen Köstlichkeit auf: der Quitte. Leider ist sie nur noch wenigen bekannt und kulinarisch recht vernachlässigt.

«Die Quitte erfordert Arbeit, hat Eigenheiten, wirft sich nicht jedem an den Hals, deswegen wird sie in unserer Gesellschaft unterschätzt», witzelt der Kolumnist und bekennende «Quitteophile» Harald Martenstein in der «Zeit». Aber die

Quitte – wie bitte?

Als «vergessene Frucht» wird die Quitte (*Cydonia oblonga*) gern bezeichnet. Bis 1900 war sie in Mitteleuropa sehr beliebt. Danach verdrängten ihre Verwandten, die Äpfel und Birnen, die Quitte fast vollständig, und ein Comeback gelingt ihr nur zögerlich: weil sie eben doch Arbeit macht.

Die Quitte ist eine sehr alte Frucht, die ursprünglich wohl aus dem Kaukasus



Die leuchtend gelben Früchte der Quitte können bis zwölf Zentimeter gross werden. Kenner behaupten aber, kleine Quitten schmeckten besser als grosse.

Quitte ist ein Geheimtipp. Es lohnt sich, sich mit der schönen Unbekannten näher zu befassen und ihren Wohlgeschmack in der eigenen Küche auszuprobieren: Fruchtiges, dezent süßes Quittengelee, Chiliquitten, gebackene Quitten mit Honig als duftende Beigabe zu Hartkäse, Quittentarte, Quittenchutney oder Lammcurry mit Quitten – klingt das nicht gut?

stammt. In Armenien und im Iran wächst sie wild. Mit den Römern gelangten die Bäumchen in den Mittelmeerraum und nach Europa, wo sie später häufig als Schmuckbaum in fürstlichen Parks auftauchten. Quittenbäume sind eine Zierde im Garten: Von interessantem Wuchs, der etwas einem Olivenbaum ähnelt, mit schöner Rinde und silbriggrünen Blät-

tern, die erst spät im Herbst fallen. Von Mai bis Juni prunkten sie mit bis zu fünf Zentimeter grossen, weissen bis zart rosa überhauchten, dunkel geäderten Blüten. Die Früchte sind von einem pelzartigen Flaum bedeckt und bestechen vor allem mit ihrem wunderbar aromatischen, zugleich süßen und frischen Duft.

Obwohl schon sehr lange kultiviert, wurde die Quitte züchterisch nur wenig verändert und hat ihren Wildfrucht-Charakter weitgehend bewahrt. Die Echte Quitte wird nur vier bis sechs Meter hoch; sie gilt als pflegeleicht. Nach der Form der Früchte wird in Apfel- und Birnenquitten unterschieden. Apfelquitten sind meist härter als Birnenquitten, dafür aber noch aromatischer. Die Quitte liebt Wärme: Birnenquitten sind recht frostempfindlich und gedeihen im Weinbauklima am besten, Apfelquitten sind robuster und auch für etwas rauere Lagen geeignet.

Späte Saison

Der beste Erntezeitpunkt für Quitten ist gekommen, wenn sich die Früchte von grün nach gelb verfärbten. Die frühesten Quitten leuchten ab Ende September zitronengelb durchs Laub, Hochsaison ist im Oktober und bis in den November. In den Läden findet man Quitten nur selten. In Deutschland werden sie gar nicht kommerziell angebaut, in der Schweiz finden sich nur wenige Hektar Quittenkulturen, hauptsächlich im Wallis, Waadtland, Basel und Bern. Wochen- und Bauernmärkte sind jedoch ein guter Tipp. Oft haben auch Gartenbesitzer zu viel des Guten und geben gern an Selbstpflücker ab. Oder schauen Sie sich um: Manchmal findet man auch wild wachsende Quittenbäume. Die Quitten, die man im Herbst in türkischen Lebensmittelläden zu kaufen bekommt, werden von Quittenfans eher gemieden: Sie sind oft fade, weil unreif gepflückt, und längst nicht so aromatisch wie die einheimischen Früchte.



So schmeckt die Quitte

Nicht einfach hineinbeißen wie in irgendeinen Apfel! Direkt vom Baum sind Quitten steinharte Knubbel mit überaus fester Haut und von herb-säuerlichem Geschmack. (Der Vorteil dieser Härte und des «Pelzes» ist übrigens: Die Quitte ist immer Bio. Würmer, Insekten und Vögel vergreifen sich kaum an Quitten, daher erübrigen sich Schutzmassnahmen.)

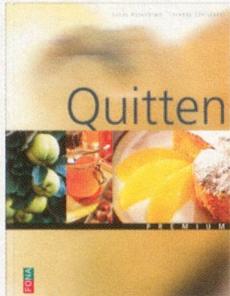
Erst gegart, gekocht oder gebacken wird die Quitte zur Delikatesse. Um sie weich zu bekommen und ihre Bitter- und Gerbstoffe zu bändigen, ist eine gewisse Kochzeit nötig: je nach Rezept bis zu einer Dreiviertelstunde.

Der Aufwand lohnt jedoch – vom Quittengelee auf dem Frühstückstisch bis zu einem Rotkohlsalat mit raffinierter Quittenvinaigrette, von eingelegten Quittenspalten als winterlichem Belag für fruchtige Törtchen bis zu Likören mit einzigartigem Bouquet schmecken Quitten immer verführerisch. Harald Martenstein: « ... ungefähr wie Apfel plus Pfirsich plus

Die Echte Quitte (*Cydonia oblonga*) treibt im Frühsommer schöne, zarte Blüten (oben). Bereits im frühen Frühjahr blühen Zierquitten (*Chaenomeles*, kleines Bild unten). Manche Sorten haben ebenfalls essbare, quittenähnliche Früchte.



Zitrone. Nicht etwa wie eine Mischung dieser drei, sondern wie eine Addition.»



Rezepte finden Sie in «Quitten» von Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl, Fona Verlag (CH) bzw. Hädecke-Verlag (DE), CHF 28.00/ Euro 16.90

Ob Frühstücksgelee oder verführerisches Dessert – Quitten sind vielseitig!

Das steckt in der Quitten

Quitten enthalten viel Kalium, Kalzium und Eisen. Sie sind reich an Vitamin C und haben einen hohen Ballaststoffgehalt. Unter den Ballaststoffen sind besonders die Pektine hervorzuheben. Pektine sind Schleimstoffe mit der Fähigkeit zu gelieren. Auf dieser beruht auch die Heilwirkung der Quitten. Im Magen-Darm-Trakt werden so unerwünschte oder schädliche Stoffe gebunden und ausgeschieden. Das wussten schon die alten Römer und Griechen: Quittenkompott lindert Magen- und Verdauungsprobleme, hilft bei Magen-Schleimhautentzündungen, aber auch bei Halsbeschwerden. Der griechische Arzt Hippokrates empfahl Quitten gegen Durchfall und Fieber. Der hohe Pektингehalt macht die Früchte natürlich auch ideal für Konfitüren und Gelees.

Warum die Quitten heisst

Für die alten Griechen war die Quitten ein «Kydomalon», ein «Apfel aus Kydonia». In Kydonia, heute Chania, im Nordwesten der Insel Kreta, bauten Bauern die Frucht vermutlich zum ersten Mal an. Aus «Kydonia» entwickelte sich das deutsche Wort Quitten. Die Quitten ist außerdem Namensgeber der Marmelade: Diesen Ausdruck, der im 16. Jahrhundert aufkam, verwendeten zuerst die Portugiesen für ihr Quittenmus. Im Portugiesischen bedeutet «marmelo» nämlich Quitten.

Die Quitten und die Liebe

In der griechischen Mythologie reicht Paris der Aphrodite einen kydonischen Apfel. Mit gewisser Absicht: Quitten verhiessen Glück, Liebe und Fruchtbarkeit. So musste laut Athener Gesetz eine junge Braut auf der Schwelle des Brautgemachs eine Quitten verzehren. Römische Männer versuchten Frauen mit dem Duft der Früchte zu betören; sie wurden auch gerne auf Hochzeiten gereicht. Nach Plutarch kauten Paare, die etwas miteinander vorhatten, Quittenfleisch, weil der Atem dann gut roch. Und schliesslich hieß es auch in unserem Kulturkreis: «Quitten für die Hochzeitsleut, schafft Lieb und Lust und Kinderfreud!»

• CR

