# Geliebt und vergessen

Sie leuchtet goldgelb und duftet herrlich aromatisch! Ihre Schale jedoch ist pelzig, hart und holzig und die Frucht ist roh nicht schmackhaft. Irgendwie erscheint sie nicht so attraktiv und fast ein bisschen altmodisch, aber neuerdings ist sie wieder in Mode – die Quitte.

Wahrscheinlich war die Quitte bereits vor ungefähr 6000 Jahren angebaut worden und als wildwachsende Frucht gehört sie mutmasslich zu den ältesten Früchten

überhaupt. Sie wurde schon immer als Nahrungsmittel und als Heilmittel eingesetzt. Bereits seit der Antike gibt es zahlreiche Quellen, die die besondere Heilkraft beschreiben.

In der griechischen Mythologie war die Quitte

die heilige Frucht der Aphrodite und sie symbolisierte Liebe, Glück, Fruchtbarkeit, Schönheit und Unvergänglichkeit.

In den vergangenen Jahrzehnten war die Quitte nicht mehr so gefragt, heute aber ist sie als Nahrungsmittel wieder entdeckt worden - als Heilpflanze jedoch ist sie in Vergessenheit geraten.

## **Quitte - Cydonia oblonga**

### **Pflanzenbeschreibung**

Herkunft Namen:	Griech. Kydonia ⇒ nach griechischer Stadt (heute Chania) in Kreta, kydomalon = Apfel von Kydonia, melimelon = Honigapfel
Andere Namen:	Kittenäpfel, Kötte, Kütte, Schmeckbirne, kretischer Baum, Venusapfel, Adonisapfel, Baumwollapfel Syn. C. communis, C. vulgaris, C. cydonis, Pirus cydonia, Sorbus cydonia,
Familie:	Rosengewächs
Drogenteil:	Samen (Kerne), Früchte, Blätter
Signatur:	Standort: Ursprung ist Kaukasus, Nordpersien und Südostarabien und Kreta sowie in milden Gebieten Nordamerikas. Heute in ganz Mitteleuropa kultiviert. Der Strauch oder Baum wird 3-8 m hoch, ist laubabwerfend und kann bis 60 Jahre alt werden.
	Äste: Die Rinde junger Zweige ist violett und behaart, später bräunlich-violett und glatt.
	Blätter: Wechselständig, grau-filzig, rundlich oval, Oberseite dunkelgrün, Unterseite behaart und darum optisch gräulich-weiss. Glatter Rand, der Blattstiel ist behaart und etwa 1 cm lang. Nebenblätter-
	Blüten: Rosa-weiss, 5-zählig sowie 5 behaarte Kelchblätter. Blütezeit ist sehr kurz im Mai-Juni. Selbstbefruchtend.
	Frucht: Birnenförmig, gelb bis goldgelb, wachsige Schale, überzogen mit einem wolligem Flaum, stark duftend und vielsamig.
Inhaltsstoffe:	Früchte: Kohlenhydrate, organische Säuren, Gerbstoffe, Vitamin C, B-Vitamine, Beta-Carotin, Folsäure, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Kupfer, Mangan, Zink und Eisen, Ballaststoffe
	Samen: Schleimstoffe, Amygdalin, Gerbstoffe, fettes Öl, Proteine, giftige cyanogene Glykoside, Vitamin C

Wirkungen: Reizmildernd, entzündungshemmend, beruhigend,

feuchtigkeitsbindend, adstringierend, kühlend, schleimlösend, verdauungsstärkend, abführend,

leicht harntreibend

Indikationen: Volksheilkunde (vor allem mit Ouittenkernen):

Erkältung

Reizhusten, Halsweh (auch Blätter) Verschleimter Husten, Bronchitis

Sodbrennen

Magen-Darmentzündungen (auch Quittenblätter)

Verstopfung, Hämorrhoiden

Wunden, Dekubitus

Sonnenbrand, Verbrennungen

Rissige, trockene Haut (auch Quittenöl) Gereizte, empfindliche Haut (auch Quittenöl)

Gegenanzeigen: Keine bekannt

Darreichungsformen: Tee (Kerne), auch in Teemischungen

Quittenschleim

Gelée, Kompott, Saft, Likör, Quittenhonig usw.

Fertigarzneimittel (z.B. Weleda Gencydo®

Nasenspray und Augentropfen, homöopath. Mittel von Wala Citrus e fructibus/Cydonia e fructibus zur Injektion oder Inhalation bei Heuschnupfen und

Asthma)

Kosmetik (z.B. von Hauschka)

Anwendung und Dosierung: Quittenschleim: 1 Teil Kerne, 7 Teile Wasser,

zusammen 12 Stunden stehen lassen, filtern und ev.

kurz aufkochen oder 15 Min. köcheln lassen

Tee: 1-2 TL Kerne, unzerkleinert!/1 dl Wasser,

aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, absieben

Tee: Schale von 1 Quitte/ 2.5 dl Wasser aufkochen

und einige Minuten ziehen lassen

Tee: 30 g Quittenblätter mit 1 Liter Wasser

aufgiessen, 5 Min. ziehen lassen

Hinweise: Quittenkerne sollten niemals zerkleinert werden,

denn dabei wird Blausäure freigesetzt, die selbst in

geringen Mengen giftig ist.

Quittenkerne sind kaum mehr erhältlich.

Quitten ernten, wenn sie langsam gelb werden. Dann enthalten sie noch viel Pektin und gelieren besser.

Vor dem Waschen muss zuerst der Flaum mit einem trockenen Tuch abgerieben werden. Die Härchen

enthalten ein ätherisches Öl, das zu einer

Beeinträchtigung des Geschmacks und Geruchs des

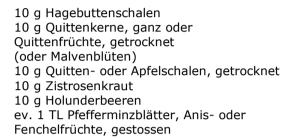
Fruchtfleisches führen kann.

#### Rezepte

Von den Quitten ist fast alles verwendbar!

#### **Herbsttee mit Quitten**

- Als Familientee, 1-2 EL Teemischung/Liter
- Stärkt gleichzeitig das Immunsystem





Wasser mit Teemischung erhitzen und 5 Min.

köcheln lassen, absieben

#### **Hustensirup mit Quitten und Kräutern**

Ergibt ca. 7 dl

300-500 g Zucker

- Unverdünnt kann der Sirup bei Husten und Erkältung eingenommen werden. 3 mal täglich
   1-2 Teelöffel für Kinder oder stark verdünnt wie ein normaler Sirup
- Die Flaschen müssen peinlich sauber sein. Am besten erhitzt man sie vorher im Backofen bei 140-150°C auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 10 Min. lang. Vorher Gummiringe und Kunststoffteile entfernen!
- Frische Kräuter durch getrocknete Kräuter ersetzen, nur die Hälfte verwenden
- Haltbarkeit: Ungeöffnet mindestens ½ Jahr
- Im Kühlschrank aufbewahren

5 dl Quittensaft
1 grosses Teeei gefüllt mit Kräutern wie Holunder, Thymian, Königskerze usw. oder
3 Beutel Kräutertee nach Wahl, z.B. Hustentee

In einer Pfanne zusammen aufkochen, 5 Min. köcheln lassen, Pfanne auf die Seite stellen

Beigeben, 15 Min. zugedeckt ziehen lassen

Teeei bzw. Teebeutel entfernen und Sirup in sterile Flasche füllen, verschliessen und kühl aufbewahren

 Quittensaft: Quitten mit Tuch abreiben, waschen, in Stücke schneiden und in eine Pfanne geben, Früchte mit Wasser bedecken und diese weich kochen, ein paar Stunden stehen lassen und anschliessend durch ein feinmaschiges Sieb leeren.



#### **Getrocknete Quittenkerne – auch als Hustenbonbons**

- Quittenkerne können bei Halsweh und Reizhusten als Bonbons gelutscht werden aber nicht zerkauen! Ist für kleine Kinder nicht geeignet!
- Quittenkerne sind fast nicht mehr erhältlich. Es lohnt sich also diese selber zu trocknen, wenn man sowieso Quitten verarbeitet.

Quitten	Quittenkerne aus dem Gehäuse entfernen und vom Fruchtfleisch befreien, abspülen, mit Haushaltpapier abtupfen und auf einem Gitter
	Haushaltpapier abtupfen und auf einem Gitter oder in einem Dörrex trocknen lassen

#### **Quittenschleim – der Allrounder**

- Wirkt entzündungshemmend, reizmildernd, adstringierend und feuchtigkeitsbindend
- Äusserlich bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Wunden, Dekubitus, als Maske bei gereizter Haut oder innerlich bei Reizhusten, Husten und Sodbrennen

1 EL Quittenkerne 100 ml kaltes Wasser	In ein Glas geben und schütteln, 12 Std. stehen lassen (oder mit 150 ml Wasser aufkochen, 15 Min. köcheln lassen – ist weniger schonend für die Inhaltsstoffe)
	Absieben und auf die Hautpartie streichen oder trinken

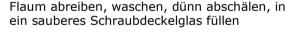
#### Quittenöl zur Hautpflege

- Grundlage für verschiedene Hautpflegeprodukte
- Das Öl enthält durch die Mazeration ätherische Öle und Wachse der Quitte, die reizlindernd, beruhigend und feuchtigkeitsbindend wirken
- Haltbarkeit: Mindestens ein Jahr

2-3 Quitten

ca. 4 dl Pflanzenöl nach Wahl, z.B. Mandelöl.

Traubenkernöl, Jojobaöl



Darüber leeren, bis die Schalen gut bedeckt sind. Glas die ersten paar Tage mit einem Haushaltpapier zudecken und mit einem Gummiband fixieren. Dann den Deckel aufsetzen und das Glas verschliessen. Eine Woche an einen hellen und warmen Ort stellen. Täglich mit sauberem Löffel mind. 1 Min. sorgfältig umrühren.

Schnellere Alternative: Öl offen in Backofen stellen, 50 Grad einstellen, Ofentüre leicht offen lassen, regelmässig Öl umrühren. Ca. 24 Stunden.

Durch einen Kaffeefilter filtrieren und in dunkler Flasche aufbewahren.

- Den Rest zu Mus, Sirup oder Gelée einkochen, Kerne trocknen lassen
- Quittenschalen für Teemischungen trocknen lassen

#### **Quitten-Mandel-Hautöl**

■ 100 ml

Nach dem Duschen auf die noch feuchte und warme Haut sprühen und einreiben

• Haltbarkeit: Mindestens ein Jahr

100 ml Quittenöl mit Mandelöl ausgezogen In Sprayflasche geben

1 Kapsel Vitamin E (Burgerstein), natürlich oder 1 ML Vitamin E-Acetat

Beigeben und schütteln

 Das Öl kann auch in eine Flasche mit Tropfverschluss abgefüllt werden. Sparsam anwenden!

Natürliches Vitamin E von Burgerstein erhalten Sie in der Drogerie,
 Vitamin E-Acetat erhalten Sie bei www.heilpflanzen-atelier.ch

#### Quitten-Rosen-Hautcrème

oder 1-2 ML Vitamin E-Acetat

100 ml

Ausgleichend und feuchtigkeitsbindend für gereizte oder trockene Haut

Haltbarkeit: Mindestens ein Jahr

27 g Quittenöl Im Wasserbad in einem Becherglas langsam 7 g Rosenblütenwachs erhitzen du schmelzen, von der Herdplatte 6 g Tegocare wegstellen 60 g stilles Mineralwasser oder Heiss zur Fettphase giessen, sofort intensiv entmineralisiertes Wasser rühren, bis die Crème emulgiert und abgekühlt ist 10-20 Tr. Konservierungsmittel Unter die lauwarme Crème rühren, sofort in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol desinfiziert) 2 ML D-Panthenol 1-2 Kapseln natürliches Vitamin E (Burgerstein) abfüllen und verschliessen

Die Rohstoffe erhalten Sie bei www.heilpflanzen-atelier.ch

Möchten Sie mehr über Heilpflanzen, Hautöle und deren Verarbeitung erfahren? Folgende Seminare und Tageskurse kann ich Ihnen dazu empfehlen:

- Workshop «Fit in den Winter», nächster Kurstag: 20.10.2019
- Poweröle und Antiaging, nächster Kurstag: 13.10.2019
- Grundausbildung Phytotherapie 2020, nächster Lehrgang Beginn 8. und 9. Mai 2020

Die genauen Inhalte entnehmen Sie den PDF's.