

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. <i>C. communis</i> , <i>C. vulgaris</i> , <i>C. cydonis</i> , <i>Pirus cydonia</i> , <i>Sorbus cydonia</i> ,
Familie:	Rosengewächs
Drogenteil:	Samen (Kerne), Früchte, Blätter
Signatur:	<p>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.</p> <p>Äste: Die Rinde junger Zweige ist violett und behaart, später bräunlich-violett und glatt.</p> <p>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-</p> <p>Blüten: Rosa-weiss, 5-zählig sowie 5 behaarte Kelchblätter. Blütezeit ist sehr kurz im Mai-Juni. Selbstbefruchtend.</p> <p>Frucht: Birnenförmig, gelb bis goldgelb, wachsig Schale, überzogen mit einem wolligem Flaum, stark duftend und vielsamig.</p>
Inhaltsstoffe:	<p>Früchte: Kohlenhydrate, organische Säuren, Gerbstoffe, Vitamin C, B-Vitamine, Beta-Carotin, Folsäure, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Kupfer, Mangan, Zink und Eisen, Ballaststoffe</p> <p>Samen: Schleimstoffe, Amygdalin, Gerbstoffe, fettes Öl, Proteine, giftige cyanogene Glykoside, Vitamin C</p>

Wirkungen:	Reizmildernd, entzündungshemmend, beruhigend, feuchtigkeitsbindend, adstringierend, kühlend, schleimlösend, verdauungsstärkend, abführend, leicht harntreibend
Indikationen:	Volksheilkunde (vor allem mit Quittenkernen): 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

10 g Hagebuttenschalen
10 g Quittenkerne, ganz oder
Quittenfrüchte, getrocknet
(oder Malvenblüten)
10 g Quitten- oder Apfelschalen, getrocknet
10 g Zistrosenkraut
10 g Holunderbeeren
ev. 1 TL Pfefferminzblätter, Anis- oder
Fenchelfrüchte, gestossen

Wasser mit Teemischung erhitzen und 5 Min.
köcheln lassen, absieben

Hustensirup mit Quitten und Kräutern

- Ergibt ca. 7 dl
- 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

300-500 g Zucker
5 dl Quittensaft

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

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

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 zerkaugen! 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 Haushaltspapier 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



Flaum abreiben, waschen, dünn abschälen, in ein sauberes Schraubdeckelglas füllen

Darüber leeren, bis die Schalen gut bedeckt sind. Glas die ersten paar Tage mit einem Haushaltspapier 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

- 100 ml
- Ausgleichend und feuchtigkeitsbindend für gereizte oder trockene Haut
- Haltbarkeit: Mindestens ein Jahr

27 g Quittenöl
7 g Rosenblütenwachs
6 g Tegocare

Im Wasserbad in einem Becherglas langsam erhitzen du schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

60 g stilles Mineralwasser oder entmineralisiertes Wasser

Heiss zur Fettphase giessen, sofort intensiv rühren, bis die Crème emulgiert und abgekühlt ist

10-20 Tr. Konservierungsmittel
2 ML D-Panthenol
1-2 Kapseln natürliches Vitamin E (Burgerstein)
oder 1-2 ML Vitamin E-Acetat

Unter die lauwarme Crème rühren, sofort in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol desinfiziert) 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.