



Die Quitte – geliebt und verstossen

Alte Obstsorten wie die edle und wertvolle Quitte erleben eine wahre Renaissance. Seit über 6000 Jahren kultiviert, gelangten sie durch die Römer und Griechen bis in unsere Gegend. Zwar kann die Quitte roh nur selten genossen werden, dafür wird sie wegen ihrer kulinarischen Vielfältigkeit für unzählige süsse, salzige und saure Gerichte verwendet.

VON MARIANNE BOTTA

Es war nicht die vielzitierte grosse Liebe auf den ersten Blick. Im Gegenteil, als 1996 die Idee eines Quittenbuches geboren wurde, zweifelte der Spitzenkoch und Genusstainer Freddy Christandl daran, ob es möglich sein sollte, ein umfangreiches und vielfältiges Buch über diese vergessene Frucht zu schreiben. Um es herauszufinden, kaufte der gebürtige Österreicher 80 kg Quitten und verbarrikadierte sich mit ihnen

in der Küche, um zu köcheln und zu experimentieren. Mit dem Resultat, dass sich sein persönliches Vorurteil gegenüber der Quitte im Nu verflüchtigte: «Ich war Feuer und Flamme, die Quitte eröffnete mir eine neue Sphäre», so der Spitzenkoch. Schliesslich, so Christandl, galt es, «eine Frucht, die bereits seit 6000 Jahren kultiviert wird, neu zu interpretieren.» Begeisterung und Kreativität wuchsen mit jedem Re-

zept, mit jeder Zutat, die mit den Quitten harmonierte.

Vielfältiger kulinarischer Einsatz

Nur Quittengelee und Quittenpöstchen, wie sie von Bäuerinnen und Hausfrauen mehrheitlich zubereitet wurden? Dafür ist Christandl die gelbe Quitte, die mittlerweile zu seiner Lieblingsfrucht avancierte, zu schade! In seinem Quittenbuch, das er vor 14 Jahren zu-

sammen mit Lucas Rosenblatt geschrieben hat, findet sich denn auch ein breites, genussversprechendes Spektrum verschiedenster Quittenrezepte, angefangen bei Vorspeisen wie einer Lauch-Quittenterrine oder Karotten-Quittensuppe über Hauptgerichte wie die Pastinaken-Quittenrösti und Kalbfleischröllchen mit Quittensauce bis hin zu den Desserts wie die Quittencreme katalanische Art sowie Einge-machtes, zum Beispiel Curry-Quitten. «Für mich gibt es keinen Herbst mehr ohne Quitten, sie sind wie die Kastanien ein Muss in meinem herbstlichen Einkaufskorb», schmunzelt Christandl, der sich schon vor der Ernte auf den typischen Quitten-geruch freut, der beim Kochen der Früchte langsam in die Nase steigt.

Tatsächlich ging die Quitte nur in Mitteleuropa mehr oder weniger vergessen – oder besser gesagt, sie wurde von Äpfeln und Birnen verdrängt. Problematisch war unter anderem die Anfälligkeit des Quittenbaums für den Feuerbrand, eine gefährliche, kaum behandelbare Pflanzenkrankheit, welcher viele der Kernobstbäume zum Opfer gefallen sind und auch heute noch für Probleme sorgt. Im Orient

und in Südeuropa blieb die wärmebedürftige Frucht auch die letzten Jahrzehnte beliebt, wovon verschiedene Rezepte und Bräuche zeugen. Auf der iberischen Halbinsel ist beispielsweise das Quittenbrot, das sogenannte «Dulce de membrillo», eine verbreitete Süßigkeit für die Weihnachts- und Winterzeit. Hergestellt wird es aus mit Zucker vermischem, dick eingekochtem Quittenmus. Die Quittenmasse wird dabei etwa 1 cm dick auf ein Backblech gestrichen und im Ofen gedörrt.

Auch in unseren Breitengraden steigt die Nachfrage nach der Quitte wieder an. Christandl, der seine Quitten von einem befreundeten Bauern bezieht, meint: «Ich bin zuversichtlich, dass sich noch mancher in diese aromatische und geheimnisvolle Frucht verlieben wird.»

Mit Äpfeln und Birnen verwandt

Die Quitte gehört wie die Äpfel und Birnen zu den Kernobstgewächsen in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Sie kommt vermutlich aus dem Kaukasus und wurde bereits im alten Griechenland angepflanzt. Der Name Quitte leitet sich aus der griechischen Bezeichnung *Kydomalon* ab. Kydonia ist eine kretische Stadt, während *Malum* Apfel heisst. *Kydomalon* ist also der «Apfel aus Kydonia». Aus *Kydomalon* wurde der Artnamen *Cydonium*, woraus dann die deutsche Bezeichnung Quitte entstand. Die ursprüngliche Heimat liegt aller Wahrscheinlichkeit nach im östlichen Kaukasus. In der Türkei, Turkmenistan, Transkaukasien, Afghanistan und Syrien ist die Quitte in ihrer wilden Form schon seit Langem verbreitet. Die ersten Erwähnun-



Freddy Christandls Buch über Quitten, welches er zusammen mit Lucas Rosenblatt schrieb, gilt heute als Standardwerk.

gen kultivierter Quitten aus dem Kaukasus reichen bis zu 4000 Jahre zurück. Ab 600 v. Chr. hielt die Quitte auch in Griechenland Einzug und wurde 200 v. Chr. von den Römern nach Mitteleuropa gebracht. So schrieb bereits der römische Geschichtsschreiber Plinius der Ältere (24 bis 79 n. Chr.) über die goldgelbe Quittenfrucht. Er hob damals, im 23. Buch seiner «Historia naturalis», die Heilwirkung der Quitten hervor und schrieb ihnen abenteuerlich anmutende Wunderkräfte zu (siehe auch Kasten «Quitten in der Mythologie»).

Kein ideales Klima

Von Rom aus gelangte die Frucht später bis nach Grossbritannien und Skandinavien. In manchen Teilen Zentraleuropas wurde sie erst ab dem 9. Jahrhundert angebaut. Bis 1900 waren die Früchte in Mitteleuropa noch sehr beliebt. Danach wurden ihre nahen Verwandten, die Äpfel und Birnen, mehr und mehr bevorzugt und verdrängten die Quitten fast vollständig.

Als wärmeliebendes Gewächs bevorzugen Quittenpflanzen wärmere Gebiete, dadurch findet man sie auch oft in Weinbaugebieten. In Mitteleuropa spielt die Quitte eher eine untergeordnete Rolle. Der erwerbsmäs-



Dulce de membrillo



FOTOLIA/SVET PAVLOVA

Rote Blüten des Quittenbaums. Zur Bestäubung braucht es keinen zweiten Baum, da die Quitte selbstfruchtbar ist.

sige Anbau ist bei uns nach wie vor selten, was mit den nicht idealen klimatischen Bedingungen zusammenhängt. Von den bekannten Quittensorten sind heute in Mitteleuropa nur noch knapp ein halbes Dutzend von grösserer Bedeutung.

Roh ungeniessbar?

Zwar duften Quitten betörend, doch zum Genuss direkt ab Baum sind sie nicht geeignet. Roh sind sie leider absolut ungeniessbar, sehr hart und durch Gerbstoffe erst noch bitter. Um sie in einen echten Genuss zu verwandeln, ist Hitze nötig. Verarbeitet schmecken sie allerdings süss und unwahrscheinlich aromatisch. Nur eine Quittensorte kann roh genossen werden: die türkische Shirin-Quitte, die über unsere Quittensaison hinaus erhältlich ist, nämlich bis im Januar. Bei uns blüht die Quitte nur in einem kurzen Zeitraum zwischen Anfang Mai und Ende Juni und trägt jeweils im September bis Oktober die ersten Früchte. Je nach Sorte sind diese eher apfel- oder birnenförmig. Apfelquitten haben ein mit zahlreichen Steinzellen durchsetztes hartes, holziges, aber sehr aromatisches,

herb-würziges Fruchtfleisch, während Birnenquitten weicher sind und einen lieblicheren Geschmack aufweisen. Beide Früchte können zwischen 150 bis 1000 g schwer werden, was den Geschmack aber nicht beeinflusst. Quitten sind mit einem dicken Flaum überzogen. Quittenspezialist Christandl: «Ganz wichtig: Zuerst muss der Flaum mit einem trockenen Küchentuch abgerieben werden.» Die Härchen enthalten ein ätherisches Öl, das zu einer Beeinträchtigung in Geschmack und Geruch des Fruchtfleisches führen kann. Nach dem Abreiben werden die Quitten gewaschen, um die letzten Überbleibsel zu entfernen. Danach kann man sie je nach Verwendung schälen, dämpfen, dünsten, braten, backen oder in Flüssigkeit garen.

Reif oder unreif

Normalerweise erfolgt die Ernte im nicht zu reifen Zustand, da die Quittenfrüchte dann noch viel Pektin enthalten. Sehr reife Früchte weisen nur noch wenig Pektin auf und gelieren deshalb

bei der Konfitüren- und Geleeherstellung schlecht. Unreif geerntete Quitten können etwa zwei Monate lang kühl und von anderen Früchten getrennt gelagert werden. Wer sich an einen Versuch mit Quitten wagen möchte, sollte denn auch möglichst frische Quitten kaufen. Spitzenkoch Freddy Christandl: «Ein wichtiges Indiz für qualitativ hochwertige Früchte ist der typische Quittengeruch und eine optisch tadellose Frucht. Von Quitten mit braunen Flecken lasse ich die Finger.» Meist deuten diese auf spät geerntete Quitten hin, dann bräunen diese nämlich rasch nach, und es wird schwierig, sie zu verarbeiten.

Pektin für die Gesundheit

Unreif geerntete Quitten sind auch gesundheitlich aufgrund des hohen Pektingehaltes interessanter. Pektin, das besonders in Äpfeln und anderem Kernobst, der Schale von Zitrusfrüchten und Zuckerrüben vorkommt, zählt zu den löslichen Nahrungsfasern. Pektin bindet wie andere

Quitten in der Mythologie

Schon in der Antike galt die Quitte als Symbol des Glücks, der Liebe und der Fruchtbarkeit. So verfügte das Athener Gesetz, die junge Braut habe auf der Schwelle des Brautgemachs eine Quitte zu verzehren, was mit der Hoffnung verbunden war, die Frau möge ihrem Gemahl so viele Kinder schenken, wie die Quitte Samenkörner enthält. Gleichzeitig sollte es die Braut daran erinnern, dass in der Ehe Bitterkeit und Süsse gemischt sind. Der römische Geschichtsschreiber Plinius der Ältere attribuierte der Quitte die Förderung der Geburt «schöner Kinder». Römische Männer legten reife Quitten als Weihgabe an die Nachtgöttin in die Herrenzimmer und versuchten, mit deren feinem, zitronenähnlichen Duft um die Gunst einer Frau zu buhlen. War diese später schwanger, musste sie regelmässig Quitten essen: Dadurch sollte das werdende Kind gesund, stark und intelligent werden. Dieser Glaube hat sich in Südungarn bis heute gehalten: Schwangere Zigeunerinnen essen dort bei abnehmendem Mond Quittenstückchen mit Blutstropfen eines kräftigen Mannes besprengt, um kräftige Kinder zur Welt zu bringen. Auch in deutschsprachigen Regionen hiess es jahrhundertlang: «Quitten für die Hochzeitsleut, schafft Lieb' und Lust und Kinderfreud!»

lösliche Nahrungsfasern auch Cholesterin, wodurch der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann, wenn auch nur in sehr geringem Masse.

Der hohe Vitamin-C-Gehalt machte die Quitte im 15. und 16. Jahrhundert zur beliebten Frucht der portugiesischen Seefahrer im Einsatz gegen Skorbut. Sie legten die gelben Früchte in Wein oder Honig ein, um sie haltbar zu machen. Eingelegt in Honig ergab sich ein süßes Fruchtmus, «*Melimon*» genannt, was so viel bedeutet wie Honig und Apfel: Dies gab später der Marmelade den Namen. Wie die Marmelade fallen auch einige andere Quittenprodukte durch einen hohen Zuckergehalt und lange Kochzeiten auf, was die gesunden Eigenschaften der Quitte wieder stark relativiert.

Einsatz als Heilmittel

Neben dem Pektin liefert die Quitte ausserdem Gerbstoffe, Gerbsäure und verschiedene organische Säuren und Schleimstoffe. Diese Inhaltsstoffe wurden bereits vom griechischen Arzt Hippokrates genutzt. Er empfahl Quittenzubereitungen gegen Durchfall und Fieber. Auch der römische Arzt Galen setzte Quittensaft ein. Für einen starken Magen brauche es, so Galen, einen Sirup aus Quitten, Honig, Ingwer, Pfeffer und Essig, den Magenpatienten zwei bis drei Stunden vor dem Essen einnehmen müssten. Auch die moderne Ernährungswissenschaft bescheinigt der Quitte einen positiven Nutzen für die Gesundheit. So erklärt der Arzt und Ernährungswissenschaftler David Fäh, welcher als Wissenschaftler am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich zum Themengebiet Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen forsch: «Interessant ist insbesondere der hohe Anteil an Polyphenolen wie Flavonolglycosiden und Quercetin. Es gibt Studien, die aufzeigen, dass Extrakte aus Quitten Krebs vorbeugen, den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und antiallergen wirken könnten.» Untersucht wird zudem, inwiefern Quittenextrakt die Zellen vor freien Radikalen schützen und antiviral und antibakteriell wirken könnte. Allerdings, so Fäh, ist diesbezüglich nach wie vor vieles unklar und bedarf weiterer Studien.

Schleimige Kerne

Die Quittenkerne werden nicht gegessen. Doch auch sie gelten als Heilmittel. Lässt man sie mit wenig frischem Wasser einkochen, entsteht der sogenannte Quittenschleim. Er war früher in Apotheken erhältlich und geriet danach leider in Vergessenheit. Jahrhundertlang wurde er äusserlich gegen Sonnenbrand, spröde, rissige Haut und entzündete Augen angewendet, innerlich bei Magenschleimhautentzündungen, Halsweh, Husten oder Bronchitis. Als einfache Methode wird empfohlen, bei Halsschmerzen Quittenkerne zu lutschen.

Goldener Apfel der Jugend

So erstaunt es nicht, dass die Quitte im Volksmund jahrhundertlang auch «Apothek der Armen» und «Goldener Apfel der Jugend» genannt wurde. Das interessiert den Genusstrainer und Spitzenkoch Freddy Christandl allerdings weniger als der feine Quittengeruch. Dieser entstammt übrigens satten 150 verschiedenen Verbindungen, während der Apfel nur einige wenige davon



URSULA HOLLÄNDER

Curry-Quitten

Diese fein eingemachten Quittenstäbchen passen perfekt in einen Gemüse-Eintopf, zu Salat oder als Geschmacksgeber in Curry-Gerichte.

Zutaten

- 600 g Quitten
- 4 dl/400 ml Wasser
- 150 g Zucker
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Zitronengrasstängel
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 Tl Currypaste oder -pulver
- 1 Zweig Koriander
- 1 Tl Meersalz

Zubereitung

1. Die Quitten mit einem trockenen Küchentuch abreiben und waschen. Die Früchte schälen, vierteln, entkernen. Die Fruchtviertel in Stäbchen schneiden.
2. Die Quittenstäbchen mit den übrigen Zutaten aufkochen, bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Quitten weich sind.
3. Die Curry-Quitten in vorgewärmte Vorratsgläser füllen und sofort verschliessen

QUELLE: QUITTEN. LUCAS ROSENBLATT, FREDDY CHRISTANDL. FONA VERLAG, 2010

ausströmt. Wie sich der betörende Duft beschreiben oder vergleichen lässt? «Eigentlich gar nicht, da es in der Natur nichts Vergleichbares gibt, das so duftet», mein Christandl. So bleibt denn nichts anderes übrig, als einen Quittenbaum zu suchen und daran zu riechen. Dabei geht es einem wahrscheinlich wie bei einem bestimmten Parfums: Man mag den Duft oder geht auf Distanz. □