



Comeback als Heilpflanze

Kerngesunde Quitte

DR. HELGA BUCHTER-WEISBRODT

Albertus Magnus schrieb 1256 in „De vegetabilis“, dass die Quitte zwar bekannt sei, nicht aber ihre Trefflichkeit. Das hat sich über die Jahrhunderte geändert und sie galt bis weit über das Mittelalter hinaus als unschätzbar wertvolle Heilpflanze. Die heute junge Generation kennt aber kaum noch die Frucht und erst recht nicht ihre überragenden Eigenschaften. Dies zu ändern und sie als Superfrucht zu etablieren, könnte ihr neuen Auftrieb geben.

In den letzten zehn Jahren gab es weltweit geradezu eine Inflation an Literaturstudien und Forschungsarbeiten über die medizinisch, kosmetisch und ernährungsphysiologisch wirksamen Inhaltsstoffe der Quitte. Der Anbau zieht aber (noch) nicht mit. Selbst in China, dem Land, das bei fast allen Obst- und Gemüsearten unglaubliche Zuwachsraten (bis zur Verzehnfachung innerhalb von 20 Jahren) verwirklicht, ist die Quittenproduktion in den letzten 15 Jahren „nur“ um ein Drittel gestiegen: 2006 erzeugte China 82.000 t, 2021 waren es 125.000 t. Hauptanbauland ist aber immer noch die Türkei mit rund 190.000 t (s. Tab. 1). Hier machen Quitten 4 % des gesamten Kernobstanbaus aus. Überhaupt

ist das ursprüngliche Herkunftsgebiet der Quitte, der Kaukasus, der sich auf Armenien, Georgien, Aserbaidschan und Teile von Iran, Russland und der Türkei erstreckt, auch heute noch die wichtigste Anbau- und Konsumregion: fast zwei Drittel der Weltproduktion stammen von hier. Die meisten Quittenbäume jedoch produziert Frankreich – allerdings als Unterlagen für Birnen.

Tab. 1: Quittenanbau 2021 in t

Türkei	189.000
China	125.000
Usbekistan	90.000
Iran	88.000
Marokko	58.000
Aserbaidschan	40.000
Argentinien	31.000
Spanien	15.000
Algerien	11.000
USA	3.000
Serbien	2.000
Australien	1.000
Mexiko	1.000
Sonstige	45.000
Weltproduktion	697.000

SORTENUNTERSCHIEDE

Im Rahmen der umfangreichen Inhaltsstoffanalysen zeigt sich, dass zwar das Spektrum an wertgebenden Bestandteilen bei allen Sorten gleich ist, in Bezug auf den Gehalt aber durchaus Sortenunterschiede bestehen. Außerdem haben die Sorten bei gleicher Verarbeitung unterschiedlich große Verluste an diesen wertgebenden Inhaltsstoffen. Besonders die heilwirksamen phenolischen Komponenten unterliegen breiten Schwankungen. Forschende in der Türkei haben in ihren Analysen 2020 „Limon Ayvasi“ als beste Verarbeitungssorte bestimmt, da sie die geringsten Ver-



Apfelquitten (links) und Birnenquitten (rechts) haben gleiche Inhaltsstoffmuster. Die Gehalte variieren je nach Sorte abhängig von der Form. (Fotos: Buchter-Weisbrodt)

Die Quitte ist nicht nur eine der ältesten Obstarten, sie hat auch eine ebenso lange Geschichte als Heilpflanze.

luste an wertgebenden Inhaltsstoffe aufwies.

Je nach Betrachtungsweise werden die 300 gelisteten Quittensorten der nur eine Art umfassenden Gattung *Cydonia* in zwei oder drei Gruppen eingeteilt: Meist in apfelförmige und birnenförmige Quitten, selten auch in Zwischenformen. Analysen, die 2011 in Tschechien durchgeführt worden sind, ergaben bei den 22 untersuchten Quittensorten allerdings sehr einheitliche Inhaltsstoffmuster, unabhängig davon, ob die Frucht Apfel- oder Birnenform hatte. Da die Fruchtmerkmale der, je nach Sorte 100 bis über 2.000 g schweren, Quitten selbst innerhalb eines Baumes stark variieren können, ist die Einteilung recht ungenau. Schwierig ist zudem, dass die selben Sorten teils verschiedene Namen tragen oder genetisch sehr nahe verwandt sind. DNA-Analysen 2011 in Bulgarien identifizierten 'Bourgeaut', 'Meechs Profilic' und 'Reas Mammut' als eine nahe verwandte Linie und führten 'Bereczki', 'Champion', 'Gamboa', 'Portugiesische', 'Rich', 'Smyrna' und 'Van Deman' ebenfalls auf einen Stamm zurück.

Bekannteste apfelförmige Sorten (*Cydonia oblonga* var. *maliformis*) sind die Unterlagensorte AngersA sowie 'Konstantinopeler', 'Leskovac', 'Quebec', 'Ronda', 'Shirin' und 'Wudonia'. Zu den bekanntesten birnenförmigen Quittensorten (*Cydonia oblonga* var. *pyriformis*) gehören 'Bereczki', 'Champion', 'Cydora Robusta', 'Meechs Prolific', 'Portugiesische', 'Radonia', 'Smyrna' und 'Vranja'.

Im Herkunftsgebiet der Quitte sind außerdem frisch essbare Sorten beliebt und verbreitet, darunter 'Emek Ayvasi', 'Ispolinskaja', 'Krymska' und die auch in Deutschland bekannte 'Shirin'.

Es gibt ferner Quittenhybriden, also Artkreuzungen zwischen Birne und Quitte

(*Pyrocydonia* und *Pyronia*) und zwischen Apfel und Quitte. Die Verträglichkeit mit etlichen anderen Arten ist gut, darunter Felsenbirne (*Amelanchier*), Weißdorn (*Crataegus*), Mispel (*Mespilus*) und Eberesche (*Sorbus*), weshalb früher auch Weißdorn als Quittenunterlage diente.

Nur in wenigen deutschsprachigen Versuchsstationen stehen Quittensortensammlungen, entsprechend rar sind Quittenexperten gestreut. Hilfreiche Veröffentlichungen stammen von Friedrich Höhne (Gülzow), Gottfried Lafer (Silberberg), Hubert Siegler (Veitshöchheim) und Hans-Josef Weber (seinerzeit noch Ahrweiler). Eine umfangreiche Privatsammlung mit rund 80 Quittensorten unterhält Helmut Schießl im vorderpfälzischen Schifferstadt. Die Sortenliste der Quitten-Bio-Baumschule von Marius Wittur (Haus der Quitte in Untereisenheim) umfasst 20 Sorten, seine Sammlung selbst zählt gut 80 Sorten, darunter zahlreiche fränkische Lokalsorten.

EINE VERGESSENE FRUCHT

Dass Quitten in Deutschland im öffentlichen Bewusstsein wie auch im Anbau immer mehr an Boden verloren haben, belegen die Titel der in diesem Jahrtausend erschienene Veröffentlichungen, wie etwa das im Jahr 2000 erschienene Buch „Die Quitte, eine fast vergessene Obstart“ von Monika Schirmer. 16 Jahre später betitelte Friedrich Höhne den Artikel über seine Versuchsergebnisse zum Quittenanbau ähnlich: „Quitten – eine fast vergessene Obstart.“ Und auch 2020 hatte das Quittenbuch von Lucas Rosenblatt den hoffnungsvollen Titel „Das Goldene Buch der Quitte – das Comeback einer vergessenen Frucht“.

Obwohl Garten- und Haushaltsmagazine, Zeitungen, Fernsehbeiträge, Blogs und Podcasts zwar jeden Herbst der Quitte hul-

digen, beginnen die Texte Jahr für Jahr unverändert fast durchweg in diesem Sinn: „Die Quitte ist eine in Deutschland immer mehr in Richtung Unbekanntheit driftende Obstart.“

Aber trotz (oder gerade wegen) dieses Mantras steigt ihr Bekanntheitsgrad tatsächlich nicht und es ist fraglich, ob sich das nochmals ändert. Im Weg steht die Tatsache, dass Quitten bei uns kaum roh verzehrt werden und viele Verbraucher die teils mühselige Zubereitung scheuen – bzw. heute schlichtweg nichts mehr mit ihr anzufangen wissen. Zudem ist die Quitte eine ausgesprochene Saisonfrucht, denn weil sich die meisten Sorten kaum zwei Monate lagern lassen, beträgt die mögliche Konsum- und damit Verkaufszeit somit nur ein Vierteljahr. Für eine wieder ansteigende Bedeutung – und damit gewisse Absatzchancen – spricht vielleicht, dass im deutschsprachigen Raum die Anzahl Menschen aus vom Quittenanbau geprägten Ländern steigt.

EINST BEDEUTENDE FRUCHT

Die Quitte ist nicht nur eine der ältesten Obstarten, sie hat auch eine ebenso lange Geschichte als Heilpflanze. Entsprechend umfangreich ist die Liste an historischen Quellen zur Nutzung der Quitte. Der lateinische Name *Cydonia* geht vermutlich auf die antike Stadt Kydon auf der griechischen Insel Kreta zurück. Der erste schriftliche Beleg für diese Obstart findet sich beim spartanischen Chorlyriker Altman im 7. Jh. v. Chr. Er spricht von Kodymalon, dem kydonischen Apfel.

In Italien wächst die Frucht seit dem 6. Jh. v. Chr. Die damaligen Autoren verwendeten weitere Namen wie *Cydonium*, *Cotoneum* und *Cotonea*. Die näheren Beschreibungen belegen, dass sie dabei tatsächlich die Quitte und nicht etwa den Granatapfel

meinten. So erwähnte Plinius in seiner *Naturalis historia* den angenehmen Duft und die goldgelbe Farbe oder Kathanos, die besondere Form. Bei Apicius geben die Verwertungshinweise Aufschluss und Athenaios betonte die adstringierenden Eigenschaften. Auch Plutarch verwies auf den besonderen Duft und riet, für einen frischen Atem in eine Quitte zu beißen. Bekannte Autoren der antiken griechischen Literatur gingen neben den Heilwirkungen auch auf Anbau, Lagerung und Verwertung ein, darunter Rhegium um 550 v. Chr., Theophrast um 320 v. Chr., Athenaeus und Cato um 200 v. Chr., Columella und Varro im 1. Jh. v. Chr.

In der persischen und arabischen Literatur sind Quitten Glücksboten, die das Herz leicht machen und den Verstand schärfen. Die Botschaft des Propheten Abi Talib um 600 n. Chr. ist eindeutig: „Iss die Quitten, denn sie stärken das Herz und ermutigen die Seele“ oder „Diese Frucht vertreibt das Gewölk des Herzens und macht das Innere klar, esst sie also!“. Abu Abdallah wusste um 900: „Wer Quitten isst, dessen Zunge lässt Allah vierzig Morgen lang in beredten Worten Weisheit verkündigen.“

Dass die Quitte nicht nur in ihrem Ursprungsgebiet, sondern auch im antiken Griechenland und Rom und später nördlich der Alpen eine bedeutende Rolle spielte, belegen neben zahlreichen Schriften auch die vielen Namen wie Schmeckbirne, Baumwollapfel, Hesperidenapfel, Kretischer Apfel, Venusapfel, Kittenapfel, Kido, Kütte und Kitte.

GESCHÄTZTE HEILPFLANZE

Plinius setzt im 1. Jahrhundert gleich gegen 21 Leiden Quitten ein. Sie sollten seiner Meinung nach so Wunderbares bewirken wie Glatzen neu zu behaaren oder Brüste voller werden zu lassen. Aber auch Wadenkrämpfe, Hämorrhoiden und Wassersucht sollten durch diese Frucht Linderung erfahren. Weitere antike Heilkundige erwähnen mehrere weitere Indikationen, darunter Hippokrates gegen Magenleiden, Galenus gegen Erkältungen, Verstopfung Sodbrennen und Mundgeruch sowie Dioskurides gegen Atemnot, Darmleiden, Augenentzündung und Leberschwäche.

Nach der Jahrtausendwende kommen weitere Anwendungen hinzu, bisherige werden bestätigt. So ist im 11. Jahrhundert Seth aus Byzanz überzeugt, dass Quitten nicht nur Leber und Magen stärken, sondern auch den Kater nach reichlichem Weinge-



Was die Quitte von anderen Obstarten abhebt, ist die Tatsache, dass sich jeder Pflanzenbestandteil nutzen lässt: Neben dem Fruchtfleisch auch Samen, Flaum, Blätter, Blüten und das Holz.

nuss mindern, wenn sie zusammen mit dem Wein gegessen werden. Auch Schwangere profitieren vom Quittenfleisch: sie bringen dann schöne Babys zur Welt. Hildegard von Bingen, Zeitgenossin des Arztes Seth, empfahl Quitten gegen Gicht, Geschwüre und starken Speichelfluss. Wie sehr sie diese von Karl dem Großen 812 zum Anbau angeordnete Obstart schätzte, belegt ihr Rat, Kranke sollen

Quitten essen, um wieder zu Kräften zu kommen und Gesunde sollen sie essen, um nicht zu erkranken.

Ähnliches schrieb Hieronymus Bock 1539 in seinem „New Kreuterbuch“ und bezeichnete Quitten als „speisz und artznei bei armen und reichen“. Und auch sein Zeitgenosse Pietro Andrea Mattioli riet „denen so einen kurtzen Athem haben“, Quitten zu essen.

Anzeige

Besuchen Sie

Europas Leitmesse

**2 Messen
1 Termin**

für die **Spargel- und
Beerenproduktion**

**und Deutschlands größte
Fachmesse für landwirtschaftliche
Direktvermarktung!**

**Mittwoch / Donnerstag
23. - 24.11.2022
MESSE KARLSRUHE**

expoSE

expoDirekt

Jetzt anmelden!

**NEU: International
Asparagus Meeting**

www.expo-se.de

POTENZIAL ZUR SUPERFRUCHT

Laut WHO gibt es über 21.000 Pflanzenarten mit medizinischem Nutzen. Die Quitte ist eine davon – mit sehr großem Potenzial. Das erklärt die Inflation an neuen Veröffentlichungen in internationalen wissenschaftlichen Magazinen über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkungen. Was sie zudem von anderen Obstarten hervorhebt, ist die Tatsache, dass sich jeder Pflanzenbestandteil nutzen lässt: Neben dem Fruchtfleisch auch Samen, Flaum, Blätter, Blüten und das rötliche Holz.

Den Nachteil, dass die Frucht kaum frisch zu genießen ist, macht sie mit ihrem intensiven Duft wett. Ihm wollten schon die Justus Liebig Annalen der Chemie 1842 auf den Grund gehen mit dem Fachbeitrag „Die Ursache des Geruchs der Quitten.“ Man vermutete einen Oenanth-Säureäther als Urheber. Heute sind über 160 flüchtige Verbindungen identifiziert. Als besonders prägend für das Quittenaroma gelten α -Farnesen und vier Carbonsäureester.

Stellvertretend für die zahlreichen neueren Inhaltsstoff-Analysen zum ernährungsphysiologischen und medizinischen Wert von Quitten steht die 2017 im Slovak Journal of Food Sciences veröffentlichte Studie zur detaillierten Untersuchung der beiden Züchtungen ‘Cydra robusta’ und ‘Mammut’ sowie der alten Sorten ‘Konstantinopeler’ und ‘Semenac’. Die ‘Konstantinopeler’, so ihr vollständiger Name, schnitt in diesem Vergleich durchweg als beste Sorte ab. Bemerkenswert sind in der Studie die insgesamt guten Werte für Polyphenole mit 67 bis 104 mg/100 g, die antioxidative Aktivität (AA) zwischen 20 und 49 % und der Vitamin C-Gehalt von 10 bis 29 mg.

Die gute Zellschutzwirkung (AA) beruht auf dem hohen Gehalt an den Vitaminen A, C und E, ferner auf verschiedenen Caretinoiden und Flavonoiden wie Myricetin, Isorhamnetin und Quercetin. Gerade Quercetin wird eine hohe Wirksamkeit zur Krebsvorbeugung und zum Arterien-schutz zugemessen. Die Quittenschale enthält 18 mg, die Apfelschale 7 mg und die Birnenschale 3 mg dieses Flavonoides. Bezogen auf die gesamte Frucht gelten Sauerkirsche mit 8 mg, Aprikose mit 5 mg sowie Brombeere, Himbeere, Heidelbeere, Preiselbeere und Johannisbeere mit 2,7 bis 3,4 mg als gute Quercetin-Lieferanten.

Auch in Bezug auf den Kaliumgehalt übertrifft die Quitte (150–210 mg) den Apfel (100–180 mg). Kalium spielt eine wichtige

Tab. 2: 100 g frische Quitten enthalten

Energie	kcal/kJ	50/210
Proteinheiten	(BE)	0,6
Wasser	g	84,5
Kohlenhydrate	g	7,3
Eiweiß	g	0,4
Fett	g	0,5
Fruchtsäuren	g	0,9
Ballaststoffe	g	5,9
Mineralstoffe	g	0,4
Vitamine		
Vitamin C	mg	13,00
Vitamin E	mg	0,40
β -Carotin	mg	0,03
Thiamin B1	mg	0,03
Riboflavin B2	mg	0,03
Niazin B3	mg	0,27
Pyridoxin B6	mg	0,04
Biotin B7	mg	0,0001
Folsäure B9	mg	0,003
Mineralstoffe		
Kalium	mg	183,00
Phosphor	mg	20,00
Kalzium	mg	10,00
Magnesium	mg	8,00
Schwefel	mg	5,00
Chlorid	mg	2,00
Natrium	mg	2,00
Eisen	mg	1,00
Mangan	mg	0,02
Zink	mg	0,20
Kupfer	mg	0,09
Fluorid	mg	0,006
Jodid	mg	0,002
Sonstiges		
Ballaststoffe wasserlöslich	g	1,41
Ballaststoffe wasserunlöslich	g	4,51
Fettsäuren gesättigt	g	0,04
Fettsäuren einf. ungesättigt	g	0,15
Fettsäuren mehrf. ungesättigt	g	0,21
essentielle Aminosäuren	g	0,15
nichtessentielle Aminosäuren	g	0,27
nichtessentielle Aminosäuren	g	0,3

Rolle für den Wasserhaushalt und die Reizübertragung der Nerven. Kaliummangel äußert sich beim Menschen in Schwächegefühlen, Müdigkeit und Verstopfung.

PEKTIN ENTGIFTET

Einen besonderen Stellenwert nehmen Quitten beim Ballaststoff Pektin ein. Pektinverbindungen bewirken den Zusammenhalt der Fruchtfleischzellen und sind damit für die Festigkeit der Frucht verantwortlich. Zudem regulieren sie durch ihre Quellfähigkeit den Wasserhaushalt. Nach der Ernte baut sich das wasserunlösliche

Protopektin zu wasserlöslichem Pektin ab, wodurch die Früchte allmählich mürber werden. Im menschlichen Organismus wirken Ballaststoffe wie Pektine und Zellulose als „Putzkolonne“. Ihre Faserstruktur und ihr Quellvermögen befähigen sie dazu, Schadstoffe zu binden und aus dem Körper zu schaffen.

Da Ballaststoffe unverdaulich sind, regen sie außerdem die Peristaltik an. Pektine halten den Verdauungstrakt gesund, der 80 % des Immunsystems beherbergt. Sie wirken also an der Schaltstelle für unsere Gesundheit, da nur eine stabile Darmflora gute Abwehrkräfte gewährleistet.

Dass die lösliche, wasserbindende Nahrungsfaser Pektin zudem besonders effizient Schadstoffe bindet und aus dem Organismus transportiert – also entgiftende Funktion hat – macht die Quitte auch als Detox-Pflanze wertvoll, zumal radioaktive Elemente von Pektin mit erfasst werden. Weitere Wirkungen der Pektine: sie machen den Stuhlgang weich, bewirken ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen. Analysen von 22 Quittensorten ergaben Pektinwerte zwischen 1,9 und 3,7 mg/100 g frischem Fruchtfleisch (zum Vergleich: Johannisbeeren liefern 0,7–1,5 mg, Äpfel und Pflaumen 0,6–0,9 mg, Birnen 0,5–0,6 mg, Kirschen und Trauben 0,2–0,4 mg).

HOCH WIRKSAME BLÄTTER

Die endständigen Quittenblüten dienen, in Zucker eingelegt, als süße Nascherei. Als Essenz sollen sie zudem die Haut aufhellen und reinhalten, der Tee soll gegen Schlaflosigkeit helfen.

Die Blätter sind hoch wirksam als Bakterizid, zum Zell- und Herzschutz, bei Asthma und Bronchitis, gegen Hämorrhoiden und bei Verdauungsproblemen. Wie die Blüten haben sie beruhigende Eigenschaften – also braucht man dafür nicht die Blüten zu ernten und damit den Fruchtertrag zu mindern. Äußerlich aufgelegt beschleunigen Quittenblätter die Wundheilung. Ihr Gehalt an Polyphenolen ist mit 0,5 bis 1,7 mg/100 g Trockenmasse höher als in der Frucht, die bis zu 0,2 mg liefert. Die Blätter in getrockneter Form finden Anwendung als Alkoholauszug oder als Tee. Für den Tee wird empfohlen, die Tagesdosis von fünf bis sieben getrockneten Blättern fein zu zerbröseln und mit einem halben Liter Wasser zehn Minuten aufzubrühen. Blätter sammeln ist von Mai bis Sep-



Die Blätter sind hoch wirksam als Bakterizid, zum Zell- und Herzschutz, bei Asthma und Bronchitis, gegen Hämorrhoiden und bei Verdauungsproblemen. Und ebenso wie die Blüten haben sie beruhigende Eigenschaften.



Schleim von Quittensamen war früher unter dem Namen Mucilago Cydoniae eine gängige Arznei, die Apotheken stets auf Vorrat hielten. Heute muss man ihn selbst herstellen.

tember möglich, es kann also beim Sommerschnitt oder beim Auslichten erfolgen, sodass der Baum durch Blattentnahme nicht beeinträchtigt wird.

SAMEN ALS ARZNEIMITTEL

Wie Apfel und Birne ist die Quitte ein Rosengewächs. Das Kerngehäuse dieser Sammelbalgfrucht besteht aus fünf Kammern. Während sich im Apfel maximal zwei Samen je Kammer entwickeln, sind es bei der Quitte laut Gustav von Flotows 1855 veröffentlichten und sehr detaillierten Vergleich von Apfel, Birne und Quitte bei der Quitte „in zwei Reihen, dicht gedrängt über einander, 10 bis 16 in einem Fache.“

Der Samenreichtum ist medizinisch gesehen ein Segen. Sie enthalten bis zu 20 % Schleimstoffe, vor allem Pentosane, die äußerlich und innerlich lindern und heilen. Quittenschleim (*Mucilago Cydoniae*) war früher eine gängige Arznei, die Apotheken stets auf Vorrat hielten. Heute muss man ihn selbst herstellen: Einen Teil unzerkleinerter (!) Samen in acht Teilen Wasser ansetzen und nach einer Viertelstunde den entstandenen Schleim abgießen. Äußerlich kommt Quittenschleim bei Sonnenbrand, Schürfwunden, rissiger Haut, spröden Lippen und entzündeten Augen zum Einsatz. Als innere Anwendung wird er auch heute noch bei Sodbrennen, gegen Magen- und Darmschleimhaut-Entzündung, Verstopfung, Unruhe, Schlafstörungen, Halsweh, Bronchitis und Husten empfohlen.

Getrocknet halten sich Quittensamen lange Zeit. Bei Heiserkeit, Husten oder Halsschmerzen dienen die trockenen Samen als wirksames Linderungsmittel und können Hustenbonbons, Hustensaft oder Halspastillen ersetzen: einfach nur einige Samen lutschen, wobei sich der heilwirksame Schleim absondert. Zerkauen sollte

man sie aber nicht, denn sie schmecken extrem bitter und können Übelkeit hervorrufen – allerdings nur, wenn sie in sehr großen Mengen zerbissen statt gelutscht werden. Ursache ist der Gehalt von 1,5 % Amygdalin, ein cyanogenes Glykosid, das unter Einfluss von Wasser und dem Enzym Emulsin Blausäure abspaltet. Quittensamen bestehen aus bis zu 21 % Fetten. Es ist also möglich, daraus ein aromatisches Öl zu gewinnen. Es ist frei von Bausäure, da sie beim Verarbeitungsprozess zerstört wird.

Neben 14 % Eiweiß enthalten die Samen zudem bis zu 3 % Pektin.

FLAUM ODER WOLLE

Je nach Reifestadium und Sorte zeigt sich auf der Frucht eine mehr oder weniger dichte Behaarung, auch als Flaum oder Wolle bezeichnet. Dieser Belag brachte der Frucht den Namen „Baumwollapfel“ ein. Der römische Dichter Marius Valerius Martial verglich ihn im 1. Jh. n. Chr. mit den Wangen von Jungen beim beginnenden Bartwuchs. Der Heilkundige Leonhart Fuchs schrieb in seinem Kräuterbuch von 1543 diesem Flaum heilende Wirkungen gegen Karfunkel und Haarausfall zu.

In der chinesischen Medizin galt der Flaum hingegen als schädlich für die Atemorgane und es wurde empfohlen, diese Behaarung zu entfernen. Am besten geht dies trocken mit einem Frotteetuch oder unter Wasser mithilfe einer Handbürste.

Tab. 3: Inhaltsstoffe der Quittensamen in %

Fette	15–20
Schleimstoffe	18–20
Proteine	12–14
Gerbstoffe	1,5–2
Pektin	2–3
Amygdalin	0,5

Heutige Kochbücher raten grundsätzlich, den Flaum abzureiben, da er einen leichten Bitterton verursacht. Bei der industriellen Verarbeitung spielt dies keine Rolle, die mögliche Geschmacksbeeinträchtigung ist nicht stark ausgeprägt.

HEILWIRKUNGEN IN STICHWORTEN

Wenn man die medizinischen Wirkungen der Quitte aus 52 aktuellen Studien zusammenfasst, wie dies 2021 von iranischen Wissenschaftlern gemacht wurde, ergibt sich eine beachtliche Liste (hier nicht differenziert nach Fleisch, Blatt und Samen). Quitten

- stärken das Immunsystem,
- verbessern die Darmflora,
- fördern die Verdauung,
- beugen Tumoren vor,
- senken das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall,
- regulieren den Blutdruck,
- stabilisieren den Blutzuckerspiegel,
- unterstützen das Abnehmen,
- entschlacken und entgiften,
- lindern Hautwunden und Sonnenbrand,
- wirken Hautfalten und rissiger Haut entgegen,
- steigern die Bildung roter Blutkörperchen,
- verbessern die Durchblutung,
- hemmen pathogene Keime,
- lindern Halsweh und Zahnfleischentzündungen,
- helfen bei Asthma und Bronchitis,
- dämpfen allergische Reaktionen,
- entkrampfen und entspannen,
- beugen Kopfweh vor,
- unterstützen die Denkfähigkeit.



Dr. Helga Buchter-Weisbrodt,

Hauptstraße 140, 67127 Rödersheim, Tel.: 06231 915183,
E-Mail: helga@buchter.com