



Die Quitten – Das vergessene Kernobst

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 29 Oktober 2020

Unsere Urgrossmütter wussten die Quitte noch zu schätzen und haben daraus Quittenkompott, Quittenbrot und viele Leckereien mehr auf den Tisch gezaubert. Die Quitte ist überdies eine Frucht mit grosser Wirkung.

Quitten – Eine ganz besondere Verwandte von Apfel und Birne

Einst war die Quitte (*Cydonia oblonga*) eine sehr begehrte Frucht – heute gehört sie zu den vergessenen Obstsorten, um die sich bereits Legenden ranken. So denken viele Menschen, dass die Quitte eine Mischung aus Apfel und Birne ist. Es gibt zwar sogenannte Apfelquitten und Birnenquitten; diese Bezeichnungen beziehen sich jedoch lediglich auf die jeweilige Form.

Nichtsdestotrotz sind Quitten, Äpfel und [Birnen](#) miteinander verwandt, denn sie alle zählen zu den Kernobstarten aus der Familie der Rosengewächse und weisen deshalb auch in Bezug auf die Anatomie und die Inhaltsstoffe gewisse Gemeinsamkeiten auf. Und doch hat die Quitte im Vergleich zu ihren populären Verwandten einen etwas eigensinnigen Charakter.

Der herzhafteste Biss in eine frische Quitte hat wohl schon oft dazu geführt, dass die Frucht augenblicklich vom Speiseplan verbannt wurde. Von den rund 200 Quittensorten sind nämlich nur sehr wenige im Rohzustand genießbar, z. B. die Sorte Honigquitte. Normalerweise sind die leuchtend gelbe Schale und auch das Fruchtfleisch äusserst hart. Ein weiteres besonderes Kennzeichen der Quitte ist der filzige Flaum an der Schale, der sehr bitter schmeckt und deshalb entfernt werden muss.

Wer nun also bereit ist, die Quitte etwas näher kennenzulernen, wird bald erkennen, dass sie sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde ein echter Schatz ist.

Quitten – Eine Frucht mit Tradition

Die Quitte stammt ursprünglich aus Westasien. Im Kaukasus soll sie schon vor rund 6.000 Jahren angebaut worden sein. Im antiken Griechenland wurde die Quitte erstmals um 600 v. Chr. beschrieben. Sie war ein Symbol für Glück, Liebe und Fruchtbarkeit.

Die alten Griechen kochten die Quitten mit Honig ein. Das sogenannte "Melimelon" diente den Kranken als Kraftspender und den Reisenden als Proviant. Dementsprechend bezeichneten die Portugiesen die Quitte später als "marmelo", was sich noch immer im Wort "Marmelade" widerspiegelt.

Die Quitte hat als besondere Pflanze eine sehr lange Tradition. Schon Hippokrates, der berühmteste Arzt des Altertums, hat die Quitte bei Magen-Darm-Problemen und Fieber verschrieben. Abgesehen vom Fruchtfleisch und der Schale kommen in der Naturheilkunde die Samen und Blätter der Quitte zum Einsatz.

Bei den alten Römern trat die Quitte etwa um das Jahr 200 v. Chr. in Erscheinung. Sie nannten die Frucht aufgrund ihrer flaumigen Schale "Wollapfel" und brachten sie bis nach Mitteleuropa, von wo aus sie bis in den hohen Norden vordrang. Heute wird die Quitte vor allem im Mittelmeerraum kultiviert, hat aber auch in mitteleuropäischen Ländern in so manchem Hausgarten ihren festen Platz.

Die Nährstoffe der Quitten

In den vergangenen Jahrzehnten wurde die Quitte zwar immer mehr vom europäischen Markt verdrängt, neuerdings scheint sie aber ein kleines Comeback zu erleben. Vor allem junge Menschen interessieren sich dafür, welche Nährstoffe die wundersamen Früchte eigentlich auszeichnen.

In 100 Gramm Quitten stecken rund 15 Milligramm Vitamin C, also 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis. Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das nicht nur in der Grippezeit das Immunsystem stärkt, sondern auch im Hinblick auf Arteriosklerose und Krebs einen prophylaktischen Wert hat, worüber wir hier bereits für Sie berichtet haben: [Vitamin C im Kampf gegen Krebs](#).

In Bezug auf die anderen Vitalstoffe besticht die Quitte zwar nicht mit einem hohen Gehalt, dafür aber durch ihre Vielfalt. Sie enthält z. B. moderate Mengen von Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B6 sowie Kalium, Magnesium und Kupfer.

Quitten bestehen zu über 80 Prozent aus Wasser und haben lediglich 40 kcal. In 100 Gramm stecken:

Nährstoff	Nährstoffe pro 100 g Quitten
Kohlenhydrate	7,3 g
Ballaststoffe	5,8 g
Fett	0,5 g
Eiweiss	0,4 g

Unter den Ballaststoffen der Quitte sind insbesondere die Pektine hervorzuheben. Sie gehören zur Gruppe der löslichen Ballaststoffe, die sich auf den Darm besonders vorteilhaft auswirken.

Quitte: Die gesundheitsfördernde Kraft der Pektine

[Pektine sind zudem Schleimstoffe](#), welche die Fähigkeit besitzen zu gelieren und dadurch grosse Mengen Wasser zu binden. Quitten steigern somit das Darmvolumen, bringen die Verdauung in Schwung und regulieren den Stuhlgang.

[Pektine sorgen im Magen-Darm-Trakt dafür](#), dass ein Teil der mit der Nahrung eintreffenden Fette sowie Gallensäuren und Cholesterin gebunden und dann ausgeschieden werden. Auch Zucker wird

viel langsamer resorbiert, wenn Pektine im Darm vorhanden sind, so dass sie den Blutzuckerspiegel im Lot halten.

Mittlerweile haben schon einige Studien gezeigt, dass Quitten auf diese Weise den Cholesterinspiegel senken und Diabetes vorbeugen können.

Pektine sind ausserdem in der Lage, die Darmflora positiv zu beeinflussen, indem sie das Wachstum der günstigen Bakterien fördern. Auf diese Weise können krankmachende, z. B. Durchfall auslösende Mikroorganismen unterdrückt werden.

Da Pektine im Darm auch unerwünschte Stoffe wie z. B. Schwermetalle binden, helfen Quitten dem Organismus bei der [Entgiftung](#).

Selbst radioaktive Partikel, wie Cäsium, Strontium oder Plutonium, werden von Pektinen gebunden und über den Darm ausgeleitet, wie man aufgrund von Pektingaben an tschernobylgeschädigte Kinder in Weissrussland weiss.

Besonders das radioaktive Cäsium 137 kann dank Pektin offenbar schnell ausgeleitet werden, bevor es sich in den Organen und Muskeln anreichert. Wenn die Kinder in der damaligen russischen Studie gleichzeitig unbelastete Lebensmittel zu sich nahmen, konnten sie 30 bis 40 Prozent des Cäsiums innerhalb von drei Wochen ausscheiden. Ohne Pektin waren es nur 15 bis 30 Prozent.

Quitten sind reich an Antioxidantien

In der Quitte stecken neben dem Vitamin C noch andere [antioxidativ](#) wirksame Stoffe, z. B. Flavonoide, welche die Körperzellen vor freien Radikalen schützen und diversen Krankheiten entgegenwirken können. Dazu zählt der Stoff [Quercetin](#), der in Forscherkreisen bereits zum König aller Flavonoide gekürt wurde.

Etliche Studien haben gezeigt, dass Quercetin gegen Entzündungen und Allergien wirkt, das Wachstum des Bakteriums [Helicobacter pylori](#) hemmt sowie Gicht, kardiovaskulären Erkrankungen und Krebs vorbeugen kann.

[Helicobacter pylori](#) lebt im Magen und soll dort für die Entstehung von Magenschleimhautentzündungen und Magen- sowie Zwölffingerdarmgeschwüren bis hin zum Magenkrebs verantwortlich sein.

Quercetin nun befindet sich insbesondere in der Schale der Quitte. Während in 100 Gramm der Schale 18 Milligramm Quercetin stecken, enthält das reine Fruchtfleisch lediglich Spuren davon.

Ausserdem enthält die Quitte Gerbstoffe, die ebenfalls zur positiven Wirkung auf die Verdauung beitragen können. Die sogenannten Tannine kommen in der Medizin bereits aufgrund ihrer zusammenziehenden Wirkung als blutstillendes Mittel und bei Infektionen zum Einsatz. Selbst bei Arteriosklerose sollen Tannine vorteilhaft sein können.

Die Wirkungen der Quitte: Ein Überblick

Wissenschaftler von der *University of Sargodha* in Pakistan haben in ihrer Übersichtsstudie festgehalten, dass alle Teile der Quitte sehr gute Eigenschaften haben.

Dabei wurden neben den bereits erwähnten Inhaltsstoffen auch Steroide, Glycoside und organische Säuren wie z. B. die Apfelsäure aufgeführt, welche bei [Fibromyalgie](#) in Kombination mit Magnesium hilfreich sein kann.

Die Quitte ist u. a.:

- antioxidativ
- antientzündlich
- antibakteriell und antiviral
- hustenlindernd
- entwässernd
- leberschützend
- gegen Durchfall
- cholesterinsenkend
- antidepressiv

Die Quitte kann demnach in erster Linie vorbeugend helfen, aber auch bei zahlreichen Krankheiten in die Ernährung integriert werden und auf diese Weise den Körper positiv beeinflussen. Zu den entsprechenden Krankheiten zählen z. B. Allergien, Diabetes, Hepatitis, Atem- und Harnwegsinfektionen, Grippe, Magen-Darm-Erkrankungen, Wunden, Geschwüre sowie Krebs.

Die Quitte in der Krebsforschung

Im Jahr 2010 wurde in der Fachzeitschrift *Journal of Agricultural and Food Chemistry* der erste Bericht über das Potential der Quitte als Anti-Krebs-Lebensmittel veröffentlicht. Portugiesische

Forscher von der *University Fernando Pessoa* haben dabei die hemmenden Eigenschaften der Quitte in Bezug auf menschliche Krebszellen untersucht.

Während der Quittenblattextrakt das Wachstum von Darmkrebszellen unterband, zeigten Extrakte aus den Früchten sowie aus den Samen eine starke Wirkung gegen Nierenkrebszellen. Die Wissenschaftler kamen zum Schluss, dass die Quitte sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung von Tumoren hilfreich sein kann.

Diese Erkenntnisse konnten inzwischen durch weitere Studien bestätigt werden, wobei durch Quittenextrakte auch das Wachstum und die Verbreitung von [Prostata](#)- und Brustkrebszellen verhindert werden konnten. Die Flavonoide wurden bei Krebs als die wirkungsvollsten Inhaltsstoffe identifiziert.

Französische Wissenschaftler haben darüber hinaus festgestellt, dass mit einzelnen, isolierten Wirkstoffen - im Vergleich zu der natürlichen Wirkstoffkombination der Quitte - keine befriedigenden Ergebnisse erzielt werden konnten.

Quitten-Nasenspray wirkt bei Pollenallergie

Allergien sind auf eine Fehlfunktion des Immunsystems zurückzuführen, das auf normalerweise harmlose Substanzen (Allergene) reagiert. Ein wichtiger Teil des Immunsystems sind die sogenannten Mastzellen, die im gesamten Körper vorkommen. In ihrem Innerem befinden sich verschiedene Botenstoffe wie z. B. [das Histamin](#).

Wird Histamin, wie im Fall von Allergien, in übermässigen Mengen freigesetzt, treten die typischen Symptome wie z. B. Entzündungen, eine Verengung der Bronchien und Juckreiz auf. Von Schulmedizinern werden oft Antihistaminika verschrieben, die mitunter zu Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Haarausfall führen können.

Im Labor konnte bereits nachgewiesen werden, dass Quitten die Histaminausschüttung hemmen können. Deutsche Forscher vom *University Medical Center Freiburg* haben im Jahr 2016 nun untersucht, wie gut ein beim Menschen angewandter Quitten-Zitronen-Nasenspray anschlägt.

An der entsprechenden Studie haben 43 Probanden mit Pollenallergie teilgenommen, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden. Eine Gruppe wurde für eine Woche mit dem Nasenspray behandelt, die andere mit einem Placebo. Die Untersuchungen ergaben, dass die nasalen Symptome mit Hilfe des antiallergenen Nasensprays (z. B. von Weleda) deutlich gelindert werden konnten. Nebenwirkungen wurden keine beobachtet.

Refluxkrankheit: Quittensirup wirkt bei Kindern besser als Säureblocker

In den westlichen Industrienationen hat mittlerweile ein Viertel der Bevölkerung immer wieder mit Sodbrennen oder saurem Aufstossen zu kämpfen. Wenn diese Symptome regelmässig auftreten, spricht man von einer gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD).

Da sogar immer mehr Kinder an GERD leiden, haben iranische Wissenschaftler von der *Shiraz University of Medical Sciences* untersucht, ob ein Quittensirup den kleinen Patienten helfen kann. An der siebenwöchigen Studie nahmen 80 betroffene Kinder teil, die zwei Gruppen zugeordnet wurden. Die Kinder der Gruppe 1 erhielten täglich pro Kilogramm Körpergewicht 0,6 Milliliter Quittensirup, während die Kinder der Gruppe 2 mit 1 Milliliter Omeprazol behandelt wurden.

Omeprazol ist ein gängiger Arzneistoff aus der Gruppe der Protonenpumpenhemmer, der mit zahlreichen Nebenwirkungen einhergehen kann. Weiterführende Infos finden Sie hier: [PPI – Der Teufelskreis der Säureblocker](#).

Die Studie ergab, dass sich die Symptome nach vier Wochen bei allen Kindern, unabhängig vom Alter, gleich gut verbesserten. Omeprazol und Quittensirup lagen also gleich auf. Nach sieben Wochen nahmen die Beschwerden bei den Kindern unter 5 Jahren in der Quitten-Gruppe sogar noch weiter ab als bei jenen in der Omeprazol-Gruppe.

Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass Quittensirup bei kindlichem GERD das Mittel der Wahl darstellt, zumal hierbei keinerlei Nebenwirkungen auftraten.

Der in der Studie angewandte Quittensirup bestand zu 37 Prozent aus Wasser, zu rund 50 Prozent aus wässrigem Fruchtextrakt und zu 12 Prozent aus Zucker und kann demnach auch prima zu Hause hergestellt werden.

Die Quitte in der traditionellen Volksheilkunde

In der traditionellen Medizin werden das Fruchtfleisch, die Schalen und Blätter der Quitte, in erster Linie aber die Quittensamen genutzt, da sie besonders reich an Schleimstoffen sind.

Quittenschleim und Quittentee: Die innerliche Anwendung

Der sogenannte Quittenschleim kommt z. B. bei Husten, Halsschmerzen und Durchfall zum Einsatz. Die Zubereitung ist ganz leicht: Weichen Sie die Quittenkerne einfach für einige Stunden in

warmem Wasser ein, bis sich ein Schleim bildet (1 Teelöffel Kerne pro Tasse).

Sie können die Samen ausserdem verwenden, um einen Tee herzustellen. Kochen Sie 2 Teelöffel Quittensamen mit einer Tasse Wasser etwa fünf Minuten lang. Seihen Sie die Samen dann ab und trinken Sie den Tee in kleinen Schlucken. Zu den Anwendungsbereichen zählen neben Verdauungsstörungen auch Schlaflosigkeit und Unruhe.

Wichtig: Bei allen innerlichen Anwendungen mit Quittenkernen gilt, dass diese unbedingt im Ganzen zubereitet und vor dem Verzehr abgeseiht werden müssen. Sie enthalten nämlich das Glycosid Amygdalin, woraus durch das Zerkleinern oder Kauen die giftige Blausäure abgespalten würde.

Sie können aber auch die Quittenschale zur Teezubereitung nutzen. Kochen Sie die Schale einer Quitte in einem Viertelliter Wasser auf und lassen Sie sie für 5 Minuten ziehen. Dieser Tee hilft bei Halsschmerzen, reinigt und entschlackt.

Die Quitte tut der Haut gut

Es kommt nicht von ungefähr, dass die Quitte in zahlreichen Hautpflegeprodukten zum Einsatz kommt. Da Quittenschleim reizlindernd und entzündungshemmend wirkt, ist er ideal, um die Wundheilung zu beschleunigen und die rissige, gestresste, sonnengeschädigte und/oder entzündete Haut zu kurieren.

Der Quittenschleim kann einfach auf die zu behandelnde Hautpartie – z. B. in Form einer Gesichtsmaske – aufgetragen werden. Zudem wird der Quittenschleim in Form von Umschlägen verwendet, um Verbrennungen, wunde Brustwarzen und [Hämorrhoiden](#) zu behandeln.

Das Quittenwachs befindet sich auf der Schale der Haut. Es hat die Funktion einer Schutzhülle, welche die Früchte in der Natur vor äusseren Einflüssen schützt und das pflanzliche Gewebe vor Wasserverlust bewahrt. Diese Eigenschaft kommt auch unserer [Haut](#) zugute. Studien haben bereits gezeigt, dass Quittenwachs beruhigende und hautglättende Eigenschaften hat, die Hautbarriere stärkt und der Haut zu mehr Feuchtigkeit verhilft.

Quittenwachs können Sie gewinnen, indem Sie die Quitten abreiben, vorsichtig schälen, ein Glas zu einem Drittel mit den Schalen füllen und mit einem hochwertigen Öl aufgiessen (z. B. Olivenöl oder Mandelöl). Stellen Sie das Glas dann an einen dunklen, nicht zu warmen Ort (etwa 18 bis 20 °C) und drehen Sie es täglich einmal um. Auf diese Weise gehen sowohl die ätherischen Öle als auch das Quittenwachs in das Pflanzenöl über. Nach zwei Wochen können Sie das Öl abseihen.

Sie können das Quittenöl direkt als Pflegeöl anwenden und es nach dem Duschen dünn auf die noch feuchte Haut einmassieren.

Quittenhonig und Quittenkompott

Die Quitte beweist, dass "Arzneimittel" lecker schmecken können. Der sogenannte Quittenhonig beispielsweise eignet sich prima zum Süßen von Tees und hilft z. B. bei Magen- und Darmproblemen. Schneiden Sie eine geschälte Quitte in längliche Stifte und verrühren Sie diese mit Honig. Lassen Sie den Quittenhonig vor der Anwendung mindestens für einige Tage ziehen.

Quittenkompott soll ausserdem bei Gicht und Rheuma Linderung verschaffen. Schneiden Sie eine geschälte Quitte in Stücke und kochen Sie diese in etwas Wasser, bis sie weich ist. Geben Sie anschliessend etwas Kokosblütenzucker oder Honig sowie Zimt dazu.

Die Quitte: Einkauf und Lagerung

Unsere heimischen Quitten haben von September bis November Saison. In den Supermärkten findet man sie leider nur selten, dafür wird man auf Märkten öfter fündig. Birnenquitten haben den Vorteil, dass ihr Fruchtfleisch weicher ist. Um aber z. B. Quittenmarmelade oder Quittengelee herzustellen, eignen sich Apfelquitten besser, da sie aromatischer schmecken.

Nach der Ernte können Quitten bis zu zwei Monate an einem trockenen und kühlen Ort, am besten im Keller, gelagert werden. Handelt es sich aber um reife Quitten, können Sie sie für etwa zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Wichtig ist in jedem Fall, dass der Ort der Lagerung mit Sicherheit frostfrei bleibt. Die ideale Temperatur liegt zwischen 0 und 2 Grad Celsius.

Mit der Zeit werden auf der Schale bräunliche Flecken sichtbar, die den Geschmack aber nicht beeinflussen. Spätestens dann wäre es ratsam, die Quitten aus ihrer Winterruhe zu holen und zu verarbeiten. Sie können sie einkochen, dörren oder entsaften und somit die Haltbarkeit verlängern.

Ausserdem besteht die Möglichkeit die Quitten einzufrieren. Am besten ist es, die Früchte vorab zu schälen, zu entkernen und zu blanchieren. Roh lassen sie sich nicht gut einfrieren. Eingefrorene Quitten sind ca. ein Jahr lang haltbar.

Tipp: Da der intensive Quittenduft bei der [Lagerung](#) leicht auf andere Lebensmittel übergehen kann, sollten die Früchte separat gelagert werden.

Die Verarbeitung der Quitte

Quitten werden ähnlich wie Äpfel und Birnen verarbeitet. Vor der Zubereitung ist es allerdings sehr wichtig, die Quitten mit einem sauberen Tuch abzureiben, um den feinen haarigen Flaum zu entfernen. Lösen Sie dann den Stielansatz ab, waschen Sie die Früchte gut ab und schälen Sie sie – je nach Rezept – mit dem Sparschäler.

Daraufhin können Sie das Fruchtfleisch mit einem Messer ringsum, dicht am Kerngehäuse entlang abschneiden und würfeln bzw. in Streifen oder in Scheiben schneiden.

Bedenken Sie dabei, dass der Pektingehalt der Quitten bei zunehmendem Reifegrad abnimmt. Wenn Sie beim Kochen die gelierende Wirkung der Quitte nutzen möchten, sollten Sie demnach keine ausgereiften Früchte verwenden.

Die Quitte in der Küche – Eine verführerische Delikatesse

Quitten verströmen einen verführerischen Duft und sind geschmacklich irgendwo zwischen Birnen, Äpfeln, Zitronen und Rosen anzusiedeln. Wie Sie bereits wissen, sind die meisten Quitten roh ungeniessbar, schmecken dafür aber gekocht, gedünstet und gebacken wunderbar.

Am häufigsten werden Quitten eingekocht, um Quittenmarmelade, Quittenmus oder Quittengelee herzustellen. Aufgrund des hohen Pektingehaltes ist der Einsatz eines Geliermittels hierbei nicht unbedingt notwendig. Kochen Sie die Quitten einfach etwas länger ein, sodass sich das Pektin vollständig aus ihnen lösen kann.

Ausserdem eignen sich Quitten optimal, um köstliche [Obstkuchen](#) zu kreieren. Dabei können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen, denn Quitten harmonieren perfekt mit anderen Früchten und Beeren.

Eine besondere süsse Spezialität ist das Quittenbrot. Hierbei handelt es sich im eigentlichen Sinne nicht um ein Brot, sondern um ein Konfekt, das früher auf dem Weihnachtsteller nicht fehlen durfte. Eingedicktes Quittenmus wird mit Zucker vermengt, etwa 1 cm dick auf einem Backblech verstrichen, im Backofen gedörnt und dann in etwa 3 cm grosse Rauten geschnitten.

Des Weiteren dienen Quitten zur Herstellung von Quittensaft, Quittensirup, Quittenlikör und Quittenwein.

Tipp: Um zu verhindern, dass sich das Fruchtfleisch während der Verarbeitung bräunlich verfärbt, ist Zitronensaft eine gute Hilfe.

Quitten-Rezept Nr. 1 – Quitten-Linsen-Eintopf

Meist werden Quitten, wie soeben beschrieben, mit süßen Speisen in Verbindung gebracht. Dabei passen die säuerlich schmeckenden Früchte mit ihrem besonderen Aroma aber auch wunderbar zu pikanten und herzhaften Gerichten, wie das folgende Rezept beweist.

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 geschälte und entkernte Quitte
- 100 g Belugalinsen
- 1 roter und 1 gelber Paprika
- 100 g Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- [Currypulver](#)
- 2 Chilischoten
- Kokosöl
- Ca. 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Waschen Sie die Belugalinsen gut unter fließendem Wasser.
- Schneiden Sie die die Zwiebeln fein auf.
- Halbieren und entkernen Sie die Paprikas und schneiden Sie sie in dünne Streifen.
- Schälen Sie den Kürbis und schneiden Sie ihn in Würfel.
- Schälen, vierteln und entkernen Sie den Kürbis und schneiden Sie ihn ebenfalls in Würfel.
- Erhitzen Sie das Kokosöl in einer heißen Pfanne und braten Sie die Zwiebeln darin an.
- Geben Sie die Quitte und das Gemüse dazu, schwitzen Sie alles kurz an.
- Fügen Sie die Belugalinsen, das Currypulver und die gehackten Chilischoten dazu.
- Giessen Sie den Eintopf mit der Brühe auf und lassen Sie ihn einkochen.
- Vergessen Sie nicht, immer wieder umzurühren – geben Sie Bedarf noch etwas Brühe dazu.
- Der Eintopf ist etwa nach 20 Minuten fertig.

Rezepte mit Quitten

In unserer Rezepte-Datenbank haben wir einige weitere [Quitten-Rezepte](#) (klick) für Sie aufbereitet.

Quellen

- Ashraf MU et al, "Cydonia oblonga M., A Medicinal Plant Rich in Phytonutrients for Pharmaceuticals", Front Pharmacol, Juni 2016, (Cydonia oblonga M., eine an Pflanzeninhaltsstoffen reiche Pflanze für Pharmazeutika)
- Hoffmann A et al, "Efficacy of a Nasal Spray from Citrus limon and Cydonia oblonga for the Treatment of Hay Fever Symptoms-A Randomized, Placebo Controlled Cross-Over Study", Phytother Res, September 2016, (Die Wirksamkeit eines Nasensprays aus Citrus limon und Cydonia oblonga für die Behandlung von Heuschnupfensymptomen eine randomisierte, placebokontrollierte Cross-over-Studie)
- Riahi-Chebbi I et al, "Quince peel polyphenolic extract blocks human colon adenocarcinoma LS174 cell growth and potentiates 5-fluorouracil efficacy", Cancer Cell Int, Februar 2016, (Ein polyphenolischer Quittenschalen-Extrakt blockiert das Wachstum von menschlichen Adenokarzinom-Darmzellen LS174 und verstärkt die Wirksamkeit von 5-Fluoruracil)
- Zohalinezhad ME et al, "Effects of Quince syrup on clinical symptoms of children with symptomatic gastroesophageal reflux disease: A double-blind randomized controlled clinical trial", Complement Ther Clin Pract, November 2015, (Die Wirkungen von Quittensirup auf die klinischen Symptome von Kindern mit systematischer gastrosophagealer Refluxerkrankung: Eine doppelblinde, randomisierte kontrollierte klinische Studie)
- Jaladat AM et al, "Botanicals: an alternative remedy to radiotherapy-induced dysuria", Complement Ther Med, Februar 2015, (Pflanzen: Ein alternatives Mittel bei durch Strahlentherapie ausgelöster Dysurie)
- Gheisari HR et al, "Drying method effects on the antioxidant activity of quince (Cydonia oblonga Miller) tea", Acta Sci Pol Technol Aliment, April-Juni 2014, (Die Effekte von Trockungsverfahren auf die antioxidative Aktivität von Quittentee (Cydonia oblonga Miller))
- Pacifico S et al, "Antioxidant properties and cytotoxic effects on human cancer cell lines of aqueous fermented and lipophilic quince (Cydonia oblonga Mill.) preparations", Food Chem MToxicol, November 2012, (Antioxidative Eigenschaften und zytotoxische Effekte von wässrigen fermentierten und lipophilen Quittenpräparaten (Cydonia oblonga Mill.) auf menschliche Krebszelllinien)

- Huber R et al, "In vitro antiallergic effects of aqueous fermented preparations from Citrus and Cydonia fruits", *Planta Med*, März 2012, (In vitro antiallergische Wirkungen von wässrigen fermentierten Präparaten aus Zitrus- und Cydonia-Früchten)
- Grndemann C et al, "Immunomodulatory properties of a lemon-quince preparation (Gencydo) as an indicator of anti-allergic potency", *Phytomedicine*, Juni 2011, (Immunmodulierende Eigenschaften eines Zitronen-Quitten-Präparates (Gencydo) als ein Indikator für antiallergische Potenz)
- Cerda JJ et al, "The effects of grapefruit pectin on patients at risk for coronary heart disease without altering diet or lifestyle", *Clin Cardiol*, September 1988, (Die Wirkungen von Grapefruit-Pektin auf Patienten mit Risiko für koronare Herzerkrankungen, ohne eine Veränderung der Ernährung oder Lebensweise)
- HERBSTREITH & FOX Unternehmensgruppe, "Pektine in der vorbeugenden Ernährung und Nahrung", *Vitafood Kongress*, Januar 1998
- Magalhes AS et al, "Protective effect of quince (*Cydonia oblonga* Miller) fruit against oxidative hemolysis of human erythrocytes", *Food Chem Toxicol*, Juni 2009, (Die schützende Wirkung der Quittenfrucht (*Cydonia oblonga* Miller) gegen oxidative Hämolyse von menschlichen Erythrozyten)
- Carvalho M et al, "First report on *Cydonia oblonga* Miller anticancer potential: differential antiproliferative effect against human kidney and colon cancer cells", *J Agric Food Chem*, März 2010, (Der erste Bericht über das Anti-Krebs-Potential der *Cydonia oblonga* Miller: Die differenzielle antiproliferative Wirkung gegen menschliche Nieren- und Darmkrebszellen)
- Costa RM et al, "Evaluation of free radical-scavenging and antihemolytic activities of quince (*Cydonia oblonga*) leaf: a comparative study with green tea (*Camellia sinensis*)", *Food Chem Toxicol*, April 2009, (Die Bewertung der Eigenschaft als Radikalfänger und die antihemolytischen Wirkungen von Quittenblättern (*Cydonia oblonga*): eine vergleichende Studie mit Grüntee (*Camellia sinensis*))
- Oliveira AP et al, "Organic acids composition of *Cydonia oblonga* Miller leaf", *Food Chem*, November 2008, (Die Zusammensetzung organischer Säuren von Blättern der *Cydonia oblonga* Miller)
- Oliveira AP et al, "Phenolic profile of *Cydonia oblonga* Miller leaves", *J Agric Food Chem*, September 2007, (Das phenolische Profil von Blättern der *Cydonia oblonga* Miller)

- Fattouch S et al, "Antimicrobial activity of Tunisian quince (*Cydonia oblonga* Miller) pulp and peel polyphenolic extracts", *J Agric Food Chem*, Februar 2007, (Die antimikrobielle Wirkung von polyphenolischen Fruchtfleisch- und Schalen-Extrakten der Quitte (*Cydonia oblonga* Miller) aus Tunesien)
- Hamazu Y et al, "Phenolic profile, antioxidant property, and anti-influenza viral activity of Chinese quince (*Pseudocydonia sinensis* Schneid.), quince (*Cydonia oblonga* Mill.), and apple (*Malus domestica* Mill.) fruits", *J Agric Food Chem*, Februar 2005, (Das phenolische Profil, die antioxidativen Eigenschaften und die antivirale Aktivität gegen Grippe von Früchten der Chinesischen Quitte (*Pseudocydonia sinensis* Schneid.), der Quitte (*Cydonia oblonga* Mill.) und des Apfels (*Malus domestica* Mill.))
- Silva BM et al, "Composition of quince (*Cydonia oblonga* Miller) seeds: phenolics, organic acids and free amino acids", *Nat Prod Res*, April 2005, (Die Zusammensetzung der Quittensamen (*Cydonia oblonga* Miller): Phenole, organische Säuren und freie Aminosäuren)
- Silva BM et al, "Quince (*Cydonia oblonga* Miller) fruit (pulp, peel, and seed) and Jam: antioxidant activity", *J Agric Food Chem*, Juli 2004, (Quittenfrucht (*Cydonia oblonga* Miller) (Fruchtfleisch, Schale und Samen) und Quittenmarmelade)
- Peter Lorenz et al, Natural wax constituents of a supercritical fluid CO₂ extract from quince (*Cydonia oblonga* Mill.) pomace, *Analytical and Bioanalytical Chemistry*, Mai 2008, (Natürliche Wachskomponenten eines superkritischen CO₂-Fluidextraktes aus Quittentrester (*Cydonia oblonga* Mill.))

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker