

Quitten

Bei der Quitte ist die Sortenunterscheidung zwischen Apfel- und Birnenquitten sehr wichtig. Apfelquitten sind nicht so gut für den Rohverzehr geeignet, da ihr rötliches Fruchtfleisch wenig saftig ist und holzig-trocken schmeckt. Das Aroma dieser Frucht kommt besser in Form von Gewürzpulver u.ä. zum Vorschein. Eine Freude für den Gaumen ist jedoch die rohe Birnenquitte: Das weichere Fruchtfleisch versprüht ein herrliches Aroma und es tritt hellroter Saft aus, der köstlich schmeckt. Das Äußere der Frucht ist von der Sorte abhängig: Gewöhnlich sind Quitten aber knallgelb, wenn sie reif sind. Bei Größe und Gewicht gibt es jedoch je nach Zucht sehr große Unterschiede.

Die in Zentralasien beheimateten Früchten werden auch in verschiedenen Europaländern angebaut. Dazu zählen Italien, Spanien, Ungarn und die Niederlande. Geerntet wird die Quitte ab September oder Oktober, nachdem die ersten nächtlichen Fröste stattgefunden haben.

Die Quitte ist eine Obstsorte, die sich auch überaus gut einkochen und weiterverarbeiten lässt. Probieren Sie beispielsweise unbedingt einmal ein Quittenkompott sowie die Konfitüre aus diesen Früchten. Ebenso ist sie geeignet für die Verwendung in Teigspeisen und für Backwaren. Des öfteren setzt man mit Quitten auch Schnäpse und Liköre auf. Der hohe Pektingehalt in der Schale der Quitte ist übrigens ein prima Geliermittel: So gelingt ein köstliches Gelee ganz leicht – verarbeiten Sie die Schale einfach mit!

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)