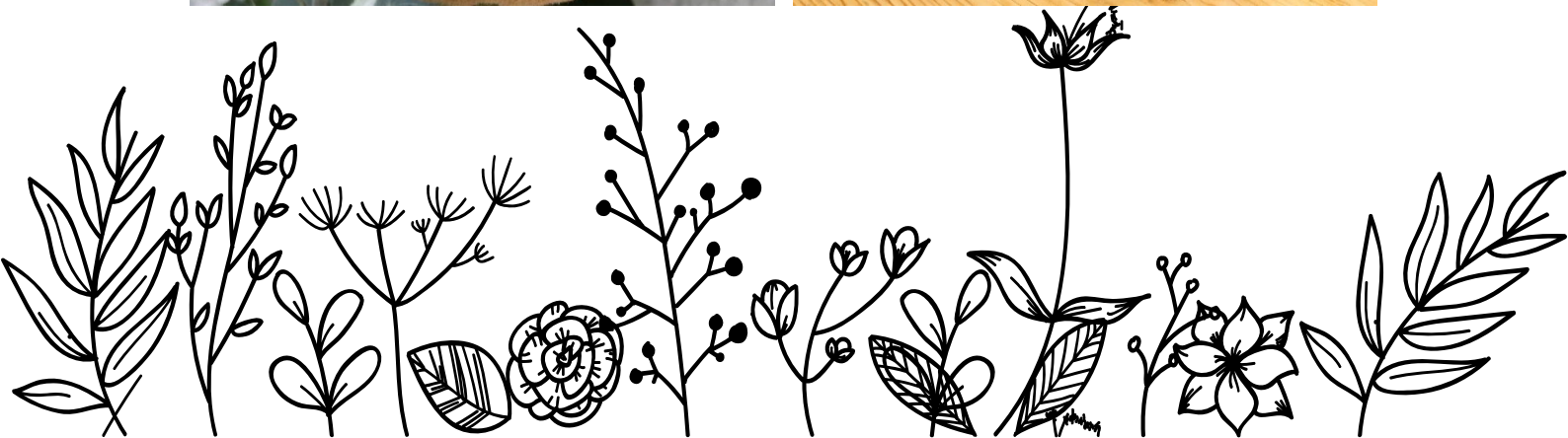
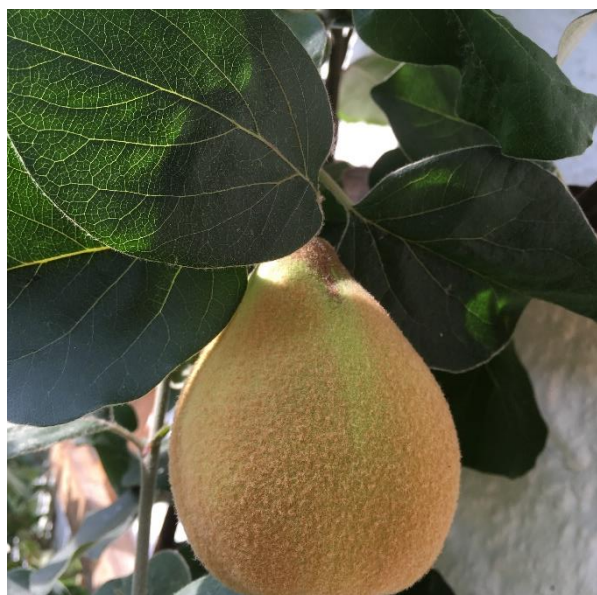




SALZBURGER VEREIN FÜR
KRÄUTERPÄDAGOGIK UND
NATURVERMITTLUNG

Ein Lob auf die Quitte & Rezept „Quitten-Müsli“

18. Oktober 2021 von Monika Angerer



Seit ich vor 15 Jahren in der sogenannten „Winterschui“ einen Likör aus der Quitte herstellen durfte, hat die Frucht mich nicht mehr losgelassen. Besonders die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten faszinieren mich an diesem Obst.

KLEINE GESCHICHTE DER QUITTE

Erste Hinweise auf kultivierte Quitten gab es bereits vor 4000 Jahren im Kaukasus. Der Name leitet sich aus dem griechisch-lateinischen „cydonium“ und bedeutet „kydonischer Apfel“. Sie gehört zur Familie der Rosengewächse.

Bereits Hippokrates, der berühmte griechische Arzt des Altertums, empfahl die Frucht bei jeglichen Magen-Darm-Beschwerden und Fieber. Hildegard von Bingen beschreibt die Quitte als förderlich, sowohl für den Gesunden als auch für den Kranken. Die Hauptanwendungsgebiete der Heilfrucht waren bei der Kräuterkundigen überwiegend Gicht und Rheumabeschwerden.

DIE HEILKRAFT DER QUITTE

Die Quitte wirkt antibakteriell und verdauungsfördernd. Das enthaltene Pektin wirkt antioxidativ, hilft dem Körper zu entgiften und ist somit ein wunderbarer Begleiter, um den Körper zu reinigen. In der traditionellen Volksheilkunde wurde die Frucht bei jeglicher Art von Geschwüren angewandt und bietet unserer Haut unheimlich viel Pflege und Feuchtigkeit. Die Quittenkerne in Wasser eingelegt und aufgekocht, bilden einen Schleim, der Reizhusten lindert und entzündungshemmend bei Hautunreinheiten und Verbrennungen wirkt. Aber Vorsicht: die Kerne sollten nicht zerkleinert werden, da sie Blausäure enthalten!

DIE QUITTE KULINARISCH & RESTEVERWETUNG FÜR DIE NATURKOSMETIK

In jüngster Zeit erlebt die fast vergessene Frucht ein Comeback und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Ob als Gelee, Quittenbrot, Sirup oder Likör, als Salbe, Heilöl oder Tee, diese außergewöhnliche Frucht ist so unglaublich vielseitig. Z.B. in der Küche, mit Zwiebel und Chili zu einem Chutney eingekocht, in einem mediterranen Gemüseauflauf mit Salat oder als leckere Nachspeise, wie einem Quittenparfait. Gerne verwende ich die Rückstände aus meinem Quitten-Ölauszug und verfeinere die Quittenreste mit Joghurt, Blüten, Brennesselsamen und Honig zu einem leckeren Power-Fruchtmüsli. Den Ölauszug verwende ich dann in der Naturkosmetik für einen Handbalsam, eine Gesichtsscreme oder einen Lippenpflegestift.

Für mich ist die Quitte einfach ein wahrer Vielfaltsmeister!





REZEPT: QUITTEN-POWER-MÜSLI

ZUTATEN/ZUBEREITUNG:

- ✓ 1 Quitte ohne Kerngehäuse in Öl eingelegt und ca. 20 Min. bei max. 60°C köcheln (das Öl anschließend separat verwenden)
- ✓ 2 Becher Naturjoghurt
- ✓ 1 Handvoll frische Blüten
- ✓ 1 TL Brennesselfrüchte (umgangssprachlich „Brennnesselsamen“)
- ✓ 2 TL Honig

Die Quitten in ein Glas füllen. Den Joghurt mit dem Honig und den Brennesselsamen verrühren und über die Quitten geben. Anschließend die Blüten darüberstreuen und genießen!



REZEPT VON MONIKA ANGERER:



Mein Name ist Monika Angerer. Ich bin Kräuterpädagogin, Gartenbäuerin, Hauswirtschaftsmeisterin, und gerade parallel in der Ausbildung zur Heilpflanzenpraktikerin nach Hildegard von Bingen und zur Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien. Ich kann einfach nicht ohne lernen und die Kräuter lassen mich nicht mehr los. Mein Wissen gebe ich gerne auf Instagram und Facebook und natürlich persönlich in Kursen im Berchtesgadener Land weiter. Termine finden sich unter meiner Homepage

www.kräuterzauber.de

