



**Gaumen-
und Naturfreuden**
mit Erica Bänziger



Quitten – mehr als Gelée

Quitten werden zum heimischen «Exot». Die schmackhaften Früchte werden hierzulande immer seltener kultiviert obschon der anspruchslose Quittenbaum bis auf 1000 Meter gedeiht und sehr resistent gegenüber Schädlingen ist. Gleichzeitig werden jedes Jahr ausländische Quitten importiert. Der Handel bietet sogar getrocknete Quitten aus Australien an. Das ist unverständlich, wenn man den grossen Geschmacks- und Gesundheitswert frischer heimischer Quitten kennt und weiss, dass die Früchte sehr vielseitig verwendet werden können. Ein Trost ist, dass die wohlriechende Frucht von heimischen Spitzenköchen wiederentdeckt und von diesen zu allerlei Köstlichkeiten verarbeitet werden. In dieser Hinsicht sind sie durchaus mit «Exoten» vergleichbar.

Gelee, Konfitüre und Schnaps sind bei uns die bekanntesten Quittenerzeugnisse. Ein leider fast gänzlich unbekanntes Produkt ist der fruchtige Quittensaft, der in einem Verhältnis von 1:10 gemischt mit Sekt, Champagner oder Mineralwasser einen sehr schmackhaften Aperitif ergibt. Sehr fein ist auch der zarte Quittenlikör. Mit folgendem Rezept kann er gleich selbst hergestellt werden. Es braucht: 1 kg reife Quitten, 300 g Zucker, 4 dl Kirsch, die Schale von zwei unbehandelten Zitronen und 2 EL frischen, fein geriebener Ingwer. Die gut abgeriebenen und gewaschenen Quitten werden auf der Bircherraffel fein geraffelt, mit dem Zucker vermischt und während 24 Stunden stehen gelassen. Den entstandenen Saft drückt man aus und mischt ihn mit den restlichen Zutaten. Das alles füllt man in Flaschen ab. Diese lässt man 14 Tage an einem hellen Ort reifen, während man die Flaschen dabei zweimal täglich schüttelt. Nach 14 Tagen filtert man den Inhalt mit einem Kaffeefilter und füllt den Likör wieder in Flaschen.

Die Quitte wurde schon 4000 v. Chr. angebaut. Sie dürfte damit zu einer der ältesten Früchte überhaupt gehören. Als Ursprungsregionen gelten Zentral- und Südwestasien, der Kaukasus und Nordamerika. Auch in Persien, Kreta und Japan haben sie ihre Wurzeln. Im alten Griechenland war die Quitte die heilige Frucht der Aphrodite. Sie galt als Symbol für Glück, Liebe, Fruchtbarkeit und ein langes Leben. Beim «Liebesapfel» welcher Moses in seinen Schriften erwähnte, dürfte es sich ebenfalls um die «Cydonia oblonga» gehandelt haben. Als Sinnbild der Fruchtbarkeit brachte man die Quitten dann auch mit einer glücklichen Ehe und Kindersegen in Verbindung. Daher wurden früher während des Hochzeitsmahls immer auch verschiedene Quittengerichte serviert. In der westlichen Heilkunde war Hildegard von Bingen die erste, die Quitten gegen verschiedene Leiden wie Hautauschläge, Ekzeme, Geschwüre und Arteriosklerose empfohlen hat.

Die Haupterntezeit der Quitten fällt in den Oktober. Sie werden bei uns zwischen September und Ende November angeboten. Lagerfrüchte können bis zu Weihnachten verkauft werden, denn reife und unverletzte Quitten bleiben je nach Sorte, bei kühler Lagerung (2-7 Grad) problemlos bis zu einem Monat erhalten.

Wer sich zu Weihnachten an den zarten Quittenblüten mit ihrem Duft erfreuen möchte, der sollte am 4. Dezember, dem Barbaratag, nicht vergessen, Quittenzweige zu schneiden und diese einzustellen. Denn dann blühen sie an Weihnachten in zartem Rosa.

Erica Bänziger lebt im Tessin, ist Ernährungsberaterin, gibt Kochkurse und schreibt Kochbücher.

Zuletzt erschienen: Vegan mediterran – genussvoll rund ums Mittelmeer. 2014. Fona-Verlag, 128 S.

Fr. 24.80

www.ericabanziger.ch

BESSER LEBEN FESTIVAL

am 16. November 2014 in Basel



Von 11.00 bis 19.00 Uhr
Referate hören, Musik
und Tanzvorführungen
geniessen, sich am «Buffet
Canadien» beteiligen

In den Hallen des Gundeldinger Feldes, an der Dornacherstrasse 192, 4053 Basel, treffen sich mehr als 50 verschiedene Organisationen zum **Besser Leben Festival 2014**.

Im Zentrum stehen Auftritte der Philosophin **Natalie Knapp**, des Verlegers **Christoph Pfluger**, des Netzwerkers **Bastiaan Frich** und der Tempeltänzerin **Paramjyoti**.

Eine Gelegenheit, viele verschiedene Organisationen kennen zu lernen, die sich auf ganz unterschiedlichen Gebieten für mehr Bewusstheit einsetzen.

Kurze Auftritte von **Stimmvoll**, **Streetdancers**, **Accordeon 9 – 69** sowie «eine Teilette», ein grosses **Buffet Canadien**, sind teil des Programms.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.
Details: www.integrale-politik.ch

Integrale Politik
Aus der Intelligenz des Herzens

