

Quittenmarmelade (für 6-8 mittelgroße Schraubgläser)

2 kg Quitten
250 ml Wasser
600 g Zucker



Zubereitung Marmelade:

- 1) Quitten gründlich waschen und mit einem Küchentuch reiben, um den Flaum zu entfernen. Danach halbieren, die Kerne herausnehmen und in einen Teebeutel geben. Diesen zusammenbinden und zur Seite legen.
- 2) Danach vierteln, den harten Teil, der die Kerne umgibt, entfernen und Quitten in kleine Stücke schneiden (samt Schale).
- 3) Alles in einen großen Topf geben (am besten Aluguss oder ein Material mit dickem Boden) zusammen mit 250 ml Wasser und dem Teebeutel mit den Kernen. Die Kerne enthalten viel Pektin und sollten mitgekocht statt weggeworfen werden (Achtung – nur ganze Kerne verwenden).
- 4) Quitten und Wasser aufkochen. Danach Hitze reduzieren auf Stufe 4 von 9 und ca. 30-45 min kochen, bis die Quittenstücke weich sind. Herd ausschalten und die Quitten 30 min stehen lassen.
- 5) Danach den Teebeutel mit den Kernen entfernen und die Quitten fein pürieren. Zucker hinzufügen, kräftig umrühren und wieder auf den Herd stellen. Auf Stufe 6 von 9 erhitzen (Achtung, es kann blubbern).
- 6) Hitze auf Stufe 2 reduzieren und ca. 2-3 Stunden kochen bzw. bis die Quitten eine etwas dunklere Farbe angenommen haben und das Püree dickflüssiger geworden ist. Zwischendurch umrühren.
- 7) Kurz vor Schluss die Schraubgläser waschen und sterilisieren (in meinem Rezept zu Powidl zeige ich euch wie ich das mache). Danach die heiße Marmelade in die heißen Gläser umfüllen und sofort verschließen. Auskühlen lassen und genießen. Haltbarkeit: mindestens 1 Jahr, an einem kühlen und dunklen Ort gelagert.

Quittenkompott:

1 kg Quitten
1 kg Äpfel (alternativ nur Quitten verwenden, aber ich mag die Mischung aus beidem)
280 g Zucker (ich verwende 180 g Kristallzucker und 100 g Birkenzucker)
Zimtstange
2 l Wasser



Zubereitung Kompott:

- 1) Quitten und Äpfel waschen, abreiben, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 2) Mit allen anderen Zutaten in einen Topf geben, kurz aufkochen und danach auf Stufe 5 von 9 ca. 30 min kochen bzw. bis das Obst weich aber nicht matschig ist.
- 3) Das Kompott vollständig auskühlen lassen und im Kühlschrank lagern. Haltbarkeit: mind. 1 Woche.



QUITTEN ZU 100% VERWERTEN – 5 IDEEN

Quittenkerne- und Gel sind ein beliebtes Naturheilmittel. Man säubert und trocknet die Kerne und bewahrt sie dann auf, bis man sie benötigt. Hat man Husten oder Halsweh, lutscht man die Kerne. Dabei entsteht ein Schleim, der lindernd sein kann. Man spuckt die Kerne danach wieder aus, da sie **Blausäure** enthalten. Darum sollte man bei der Verarbeitung darauf achten, nur ganze Kerne zu verwenden. Aus den Kernen kann man auch einen Schleim herstellen, der getrunken (bei Halsschmerzen) oder auf die Haut aufgetragen wird. Er hilft bei entzündeter Haut, Verbrennungen, unreiner Gesichtshaut oder rissigen Lippen. **Achtung!** Quittengel ist ein Naturprodukt und sollte daher im Kühlschrank aufbewahrt (hält ca. 1 Woche) und schnell verbraucht werden.

Quittengel:

Hierfür braucht ihr die (ganzen) Kerne der Quitten und gerade so viel Wasser, dass dieses die Kerne bedeckt. Diese Mischung 3 Stunden stehen lassen. Danach die Kerne entfernen und das Gel trinken oder auf die Haut auftragen. Er muss nicht abgewaschen werden, da die Haut das Gel einzieht.

Quitten auf Vorrat:

Um immer frische Quitten zur Hand zu haben (z.B für Kompott), das Obst schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Portionieren und in Gefrierbeutel legen. Einfrieren und bei Bedarf z.B mit anderen Obstsorten verarbeiten. Haltbarkeit: mind. 1 Jahr.

Quittentee:

Der Tee aus den Blättern des Quittenbaums wird in der Volksheilkunde für Sitzbäder verwendet. Den Tee aus den Samen kann man gegen Schlaflosigkeit, Unruhe und Verdauungsbeschwerden anwenden.

Den Tee kann man zubereiten aus:

- a) den Kernen
- b) der Schale
- c) dem Fruchtfleisch
- d) den Blättern

a) Kerne: 5-8 Kerne in einen kleinen Topf geben, zusammen mit 1 Tasse Wasser kurz aufkochen, 5 min ziehen lassen, Kerne entfernen und Tee trinken.

b) Schale - frisch oder getrocknet (bleibt z.B bei der Herstellung von Kompott über):

Frische Schale: die frische Schale zusammen mit 2 Sternanis, 20 g Ingwer, 1 Zimtstange, 2 Nelken und 600 ml Wasser aufkochen, abseihen und trinken.

Trockene Schale:

Die saubere Schale im Ofen bei 100 Grad Umluft ca. 1,5-2 Stunden trocknen, bis sie vollkommen durchgetrocknet ist (sie biegt sich nicht, sondern bricht). In einem Schraubglas aufbewahren. Wenn benötigt, 1 EL der Schale mit 300 ml Wasser aufkochen, abseihen und trinken.

c) Fruchtfleisch: die saubere und entflaumte Quitte auf einer Reibe fein reiben (alles außer das Innere und die Kerne). Das Fleisch auf einem Blech verteilen und im Ofen bei 100 Grad Umluft ca. 1,5-2 Stunden trocknen, bis es vollkommen durchgetrocknet ist. Fertig ist es, wenn es raschelt. In einem Schraubglas aufbewahren. Wenn benötigt, 1 EL des trockenen Fruchtfleisches mit 300 ml Wasser aufkochen, abseihen und trinken.

d) Blätter: diese gründlich waschen, trocken tupfen und bei Zimmertemp. mehrere Tage lang trocknen lassen. Alternativ im Ofen bei 80 Grad Umluft ca. 1,5-2 Stunden trocknen. Die Blätter in einem Schraubglas aufbewahren. Wenn benötigt, 2-3 Blätter mit 300 ml Wasser aufkochen, abseihen und trinken.

Marmelada/džem od dunja (za 6-8 teglica srednje veličine)

2 kg dunja
250 ml vode
600 g šećera



Priprema:

- 1) Dunje dobro operite i istrljajte kuhinjskom krpom da biste uklonili dlačice. Zatim ih prepolovite, uklonite sjemenke i stavite u vrećicu za čaj. Svežite i stavite na stranu.
- 2) Zatim voće narežite na četvrtine, uklonite tvrdi dio koji okružuje sjemenke pa ih narežite na komadiće (uključujući i ljusku).
- 3) Sve stavite u veliku šerpu (najbolje od lijevanog željeza ili sa debelim dnom) zajedno sa 250 ml vode i vrećicom za čaj sa sjemenkama. One sadrže puno pektina i stoga ih treba kuhati umjesto bacati (bitna napomena – koristite samo cijele košpice).
- 4) Zagrijte dunje i vodu. Kad sve proključa, smanjite vatru na 4. nivo od 9 i kuhajte oko 30-45 minuta, dok komadići dunje ne omekšaju. Ugasite šporet i ostavite dunje da odstoje 30 minuta.
- 5) Zatim izvadite vrećicu za čaj i odstranite sjemenke a dunje propasirajte. Dodajte šećer, snažno promiješajte i vratite na vatru. Zagrijte na 6. nivou od 9 (napomena: može da pršće prilikom zagrijavanja).
- 6) Smanjite vatru na 2. nivo, tj. vrlo blagu vatru i kuhajte oko 2-3 sata ili dok dunje ne poprime malo tamniju boju i pire ne postane gušći. Povremeno promiješajte.
- 7) Pred kraj kuhanja, operite i sterilizirajte staklenke i poklopce (pokazujem vam kako to radim u receptu za pekmez od šljiva). Zatim vrući pekmez sipajte u vruće staklenke i odmah ih zatvorite. Ostavite da se ohlade i uživajte. Rok trajanja: najmanje 1 godina na tamnom i hladnom mjestu.

Kompot od dunja:

1 kg dunja
1 kg jabuka (alternativno koristite samo dunje, ali ja volim ovaj miks)
280 g šećera (ja koristim 180 g običnog i 100 g brezinog)
štapić cimeta
2 litre vode



Priprema kompota:

- 1) Dunje i jabuke operite, ogulite, izvadite sjemenke i narežite na male komadiće.
- 2) Skupa sa ostalim sastojcima stavite u šerpu, kratko prokuhajte pa kuhajte na 5. nivou od 9 oko 30 minuta ili dok voće ne omekša, ali ne smije da postane kašasto.
- 3) Ostavite kompot da se potpuno ohladi i čuvajte u frižideru. Rok trajanja: najmanje sedmicu dana.



KAKO POTPUNO ISKORISTITI DUNJE – 5 IDEJA

Sjemenke i gel od dunje su popularni prirodni lijek. Očistite i osušite ih, a zatim ih čuvajte dok vam ne zatrebaju. Ako imate kašalj ili vas boli grlo, sišite sjemenke. Ovo stvara sluz koja može da djeluje umirujuće. Sjemenke se zatim ispljunu jer sadrže cijanovodičnu kiselinu. Zato bi trebalo da vodite računa da koristite samo čitave sjemenke prilikom kuhanja. Od sjemenki se može napraviti i sluz koja se pije (za upalu grla) ili nanositi na kožu. Pomaže kod upaljene kože, opekotina, nečiste kože ili ispucanih usana. Oprez! Gel od dunje je prirodan proizvod i zato ga treba čuvati u frižideru (rok trajanja 1 sedmica) i brzo iskoristiti.

Gel od sjemenki:

Za njega su vam potrebne (cijele) sjemenke dunje i dovoljno vode da ih prekrije. Ostavite ovu mješavinu da odstoji 3 sata. Zatim uklonite sjemenke i popijte gel ili ga nanesite na kožu. Ne treba ga ispirati jer ga koža upija.

Zalihe dunje:

Kako biste uvijek imali svježe dunje pri ruci (npr. za kompot), ogulite voće, izvadite sjemenke i narežite na komadiće. Porcionirajte i spakujte u vrećice za zamrzavanje. Zamrznite i po potrebi iskoristite skupa s drugim vrstama voća. Rok trajanja: najmanje 1 godina.

Čaj od dunje:

Čaj od listova dunje koristi se u narodnoj medicini za sjedeće kupke. Čaj od sjemenki može se koristiti protiv nesanice, nemira i probavnih tegoba.

Čaj se može pripremiti od:

- a) sjemenki
- b) ljuske
- c) pulpe/mesa
- d) listova

a) Sjemenke: stavite 5-8 sjemenki u malu posudu sa 1 šoljom vode. Kratko prokuhajte, ostavite da odstoji 5 minuta, uklonite sjemenke i popijte čaj.

b) Ljuska – svježa ili sušena (ostat će vam npr. prilikom pravljenju kompota):

Svježa ljuska: svježu ljusku prokuhajte zajedno sa 2 zvjezdice anisa, 20 g đumbira, 1 štapićem cimeta, 2 karanfilića i 600 ml vode, procijedite i popijte.

Suha ljuska: čistu ljusku sušite u rerni na 100 stepeni oko 1,5-2 sata dok se potpuno ne osuši (ne savija se, već se lomi). Čuvajte je u tegli sa poklopcem. Po potrebi 1 kašiku ljuske prokuhajte sa 300 ml vode, procijedite i popijte.

c) Pulpa: očišćenu dunju sitno narendati (sve osim unutrašnjosti i sjemenki). Meso/pulpu rasporedite po plehu i sušite u rerni na 100 stepeni i vrućem zraku oko 1,5-2 sata dok se potpuno ne osuši. Čuvajte u tegli sa poklopcem. Po potrebi 1 supenu kašiku pulpe prokuhajte sa 300 ml vode, procijedite i popijte.

d) Listovi: dobro ih oprati, osušiti i ostaviti na sobnoj temperaturi. Ostavite da se suše nekoliko dana. Alternativno ih sušite u rerni na 80 stepeni i vrućem zraku oko 2 sata. Čuvajte listove u tegli sa poklopcem. Po potrebi 2-3 lista prokuhati sa 300 ml vode, procijediti i popiti.