

Quitten Gelee



Quitten Gelee



Die Quitte gehört zu der Familie der Rosengewächse. Sie ist eine der letzten Früchten der Saison. Roh ist sie nicht genießbar. Gekocht hingegen entfaltet sie ihr typisches fruchtiges Aroma, das an eine Mischung aus Apfel, Birne und Zitrone erinnert.

Verwendung: in Joghurt oder Quark eingerührt, als Brotaufstrich, zu Wild, für Soßen, zum Backen, als Topping und als Dressing, zu Desserts und in Smoothies...

Zutaten: Bio-Quitten aus regionalen Streuobstwiesen
Gelierzucker, Zimt, Nelken

Heilwirkung: Quitten sind ein basenbildendes Obst und eignen sich somit gut für eine basische Ernährung. Sie enthalten neben Vitamin A und Folsäure, viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor. Sie helfen bei entzündeter oder rissiger Haut, ja sogar bei Sonnenbrand. Der Saft der ganzen Früchte, der neben Schleim- auch reichlich Gerbstoffe enthält, hilft bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum, sowie bei Magen- und Darmstörungen. Der Ballaststoff Pektin hilft dem Körper zu entgiften und ist mit Quercetin ein wichtiges Antioxidants.

Lagerung: Ungeöffnet kühl und dunkel lagern.
Mindestens ein Jahr haltbar.

Verbrauch: Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und zeitnah genießen.