

Obst

Pflanzensteckbriefe und Kulturanleitungen für Obstsorten

- [Quitte](#)
- [Rhabarber](#)

Quitte

Sorten

- **Apfelquitte** (z. B. "Konstantinopler") – rund, intensiver säuerlich-herber Geschmack
- **Birnenquitte** (z. B. "Vranja") – birnenförmig, milder, weicher, saftiger, gut verarbeitbar
- Selbstbefruchtend – ein einzelner Baum genügt für eine gute Ernte

Standort & Boden

- Vollsonniger, windgeschützter Standort – mindestens 6-8 Stunden direktes Sonnenlicht täglich
- Nährstoffreicher, humoser, gut durchlässiger Boden – kein Kalkboden, keine Staunässe
- pH-Wert idealerweise 5 bis 6,6
- Flachwurzler – Wurzeln reichen weit über den Baumumfang hinaus, daher großflächig mulchen statt häufig jäten

Aussaat & Pflanzung

- Pflanzzeit: Frühjahr oder Herbst
- Jungbäume in den ersten Jahren mit Vlies gegen starke Fröste schützen
- Erste Früchte frühestens nach 3-5 Jahren, volle Ernte ab dem 8.-10. Standjahr
- Zweites Exemplar verbessert die Ernte durch Fremdbestäubung (nicht zwingend)

Pflege

- Sehr pflegeleicht und genügsam – kommt mit kurzen Trockenperioden gut zurecht
- Alle 2 Jahre Kompost großflächig unter dem Baum verteilen genügt
- Alle 2-3 Jahre Auslichtungsschnitt – Krone luftig halten zur Pilzprävention
- Schnitt: nach der Ernte oder im Frühjahr bei trockenem, frostfreiem Wetter
- Wassertriebe und nach innen wachsende Triebe entfernen
- Veredelte Bäume treiben oft Schösslinge aus der Wurzel – entfernen

Ernte

- Erntezeit: Ende September bis November (je nach Sorte und Witterung)
- Reife erkennbar am Farbwechsel von grün auf goldgelb und intensivem Duft
- Früchte vorsichtig von Hand pflücken – Druckstellen verkürzen die Haltbarkeit
- Nicht warten bis Frost einsetzt – Ernte muss vor dem ersten Frost abgeschlossen sein
- Quitten sind roh meist ungenießbar (zu hart, bitter, pelzig) – Ausnahme: Shirin-Quitte

Lagerung

- Kühl (3–10 °C), dunkel, gut belüftet – hält bis zu 8 Wochen
- Nicht zusammen mit Äpfeln, Birnen oder Bananen lagern – Quitten geben starke Ethylengase ab, die andere Früchte schneller reifen lassen
- Starke Geruchsentwicklung beim Nachreifen ist normal
- Alternativ: einfrieren (Flaum vorher entfernen) oder direkt verarbeiten zu Gelee, Kompott, Saft, Marmelade

Schädlinge & Krankheiten

- **Feuerbrand** (*Erwinia amylovora*) – schwarz verfärbte Triebspitzen, sehen wie verbrannt aus; **Meldepflicht!** Befallene Pflanzen müssen über den Hausmüll entsorgt werden
- **Schorf** (*Venturia inaequalis*) – braune, rissige Flecken auf Früchten; Falllaub entfernen, da der Erreger darin überwintert
- **Blattläuse und Spinnmilben** – bei trockenem, warmem Wetter; biologisch mit Neemöl bekämpfen oder Nützlinge fördern
- **Spitzendürre** – Pilzkrankheit; welkende Triebe tief ins gesunde Holz zurückschneiden

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 38–47 kcal
- **Wassergehalt:** über 80 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 7–10 g
- **davon Zucker:** gering (Frucht ist roh kaum süß)
- **Eiweiß:** ca. 0,4 g
- **Fett:** ca. 0,5 g
- **Ballaststoffe:** ca. 5,9 g – besonders reich an Pektin (gelierend, verdauungsfördernd, cholesterinsenkend)
- **Vitamine:** Vitamin C (gut), Vitamin E, Beta-Carotin
- **Mineralien:** Kalium, Eisen, Zink, Kalzium, Kupfer, Mangan, Fluor
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Gerbstoffe (wirken entzündungshemmend, lindern Magen-Darm-Beschwerden), Antioxidantien, Lignin
- **Glykämischer Index:** niedrig

Hinweise / Notizen

Rhabarber

Sorten

- **Canada Red** – kräftige, durchgehend rot gefärbte Stängel, geringer Säuregehalt, Rotfärbung bleibt nach dem Kochen
- **Livingstone** – milde Sorte, sehr langer Erntezeitraum (Mai–Oktober), zieht sich erst spät zurück
- Botanisch gesehen ein Gemüse, wird jedoch fast immer wie Obst verwendet

Standort & Boden

- Sonnig bis halbschattig, windgeschützt
- Tiefer, nährstoffreicher, humoser Boden mit guter Wasserhaltefähigkeit
- pH-Wert idealerweise 5,6 bis 7,2
- Keine Staunässe, kein zu hoher Unkrautdruck
- Pro Pflanze ca. 1 m² Platz einplanen – die Staude wird über die Jahre sehr groß
- Nicht nach Starkzehrern wie Tomaten, Paprika oder Kohl pflanzen

Aussaat & Pflanzung

- Vermehrung meist über Rhizomteilung (nicht über Samen)
- Teilung bestehender Stauden im Herbst oder Frühjahr mit scharfem Spaten
- Jungpflanzen aus dem Topf im Frühjahr einpflanzen
- Im ersten Jahr nicht ernten – Pflanze erst anwachsen lassen
- Ab dem zweiten Jahr kann geerntet werden, wenn die Stängel kräftig genug sind

Pflege

- Sehr pflegeleicht und mehrjährig – kommt jedes Frühjahr von selbst wieder
- Regelmäßig gießen, besonders in Trockenperioden
- Einmal pro Saison kurz vor dem Austreiben düngen (Kompost oder organischer Dünger)
- Nach der Ernte im Juni/Juli erneut düngen
- Blütenansätze sofort entfernen – sie hemmen das Wachstum der Stängel
- Im Winter zieht sich die Pflanze zurück – mit Laubmulch abdecken, im Frühjahr freilegen

- **Tipp:** Im zeitigen Frühjahr Eimer über die Stielansätze stülpen – Dunkelheit fördert das Treiben und macht die Stängel süßer und aromatischer (nur alle 2 Jahre anwenden)

Ernte

- Erntezeit: April/Mai bis Ende Juni (traditionell bis Johannistag, 24. Juni)
- Ausnahme: Sorte "Livingstone" kann bis Oktober geerntet werden
- Nur kräftige, ausgewachsene Stängel ernten – nie mehr als die Hälfte der Pflanze auf einmal
- Stängel herausziehen (nicht schneiden), um Schäden zu vermeiden
- **Achtung:** Ab Juli steigt der Oxalsäuregehalt stark an – danach nicht mehr ernten
- **Blätter sind giftig** – nicht essen, nicht kompostieren, aber gut als Mulch oder Jauche gegen Blattläuse verwendbar

Lagerung

- Frisch: 1-2 Tage kühl lagern
- Einfrieren: Stängel in Stücke schneiden und einfrieren, hält mehrere Monate
- Zu Kompott, Konfitüre oder Saft verarbeiten

Schädlinge & Krankheiten

- Sehr robust und kaum anfällig dank hohem Oxalsäuregehalt in den Blättern
- **Schnecken** – besonders im Frühjahr bei den zarten Neutrieben; Schneckenkragen oder Absammeln hilft
- **Blattläuse** – selten, kräftiger Wasserstrahl reicht meist aus; alternativ Jauche aus Rhabarberblättern
- **Mehltau und andere Pilze** – bei zu dichter Bepflanzung und feuchtem Wetter; befallene Blätter entfernen und im Restmüll entsorgen
- **Hinweis:** Blattläuse begünstigen Pilzkrankheiten – daher frühzeitig kontrollieren

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 13-21 kcal – sehr kalorienarm
- **Wassergehalt:** ca. 93 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 4-5 g
- **davon Zucker:** ca. 1,1 g
- **Eiweiß:** ca. 0,7-1 g
- **Fett:** ca. 0,1-0,2 g

- **Ballaststoffe:** ca. 1,8 g
- **Vitamine:** Vitamin K (ca. 25-30 % des Tagesbedarfs - herausragend), Vitamin C (ca. 10-12 % des Tagesbedarfs), B-Vitamine (gering)
- **Mineralien:** Kalzium (140 mg - ungewöhnlich hoch für ein Gemüse), Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Antioxidantien (höher als in Grünkohl), Anthrachinone (leicht abführend), Oxalsäure (bindet Mineralien - bei Nieren- oder Gallenproblemen beachten)
- **Glykämischer Index:** sehr niedrig

Hinweise / Notizen