



Foto: S. Bachmann

## Die Birne – köstlich vielfältige Herbstfrucht

Die Birne gilt als süß, saftig und zergeht reif auf der Zunge. Auch ein Genießer, der es lieber knackig mag, kommt bei der Vielfalt an Aromen ins Schwärmen. Die Herbstfrucht liefert unserem Körper wichtige Inhaltsstoffe und ist mit kleinen Kniffen vielfältig in der Küche einsetzbar.

### WERTVOLLE Inhaltsstoffe

Die Birne punktet zum einen durch ihre „inneren Werte“. Sie gehört wie der Apfel zum Kernobst. Die Zuckergehalte (verwertbare Kohlenhydrate) beider Obstsorten weichen nur unwesentlich voneinander ab. Birnen weisen jedoch weniger Fruchtsäure auf, was ihre Süße stärker zum Vorschein bringt und sie für säureempfindliche Feinschmecker sowie Kinder bekömmlicher macht. Erstaunlich ist der im Vergleich zum Apfel höhere Anteil an Ballaststoffen der Birne (Apfel: 2g/100 g, Birne: 3,3 g/100 g). Die Birne sättigt somit und fördert die Verdauung. Die Birne ist Lieferant wichtiger Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Fluor und jeden Bissen wert, auch wenn sie im Vitamin-C-Gehalt dem Apfel unterlegen ist (Apfel 12 mg/100 g, Birne 4,6 mg/100g). Beim Folsäuregehalt liegt die Birne jedoch vorne (Apfel: 7,5µg/100 g, Birne: 14 µg/100 g). Folsäure, ein Vitamin des B-Komplexes, fördert insbesondere die Blutbildung und spielt eine Rolle beim Aufbau von Glückshormonen (zum Beispiel Serotonin).

### Große SORTENVIELFALT

Birnen werden in Sommer-, Herbst- und Winterbirnen eingeteilt – ein Hinweis auf die große Sortenvielfalt dieser Frucht. Zur Ausbildung einer optimalen Qualität benötigen fast alle Birnensorten einen warmen Standort, im besten Fall das Klima eines Weinbaugebiets. Saison für heimische Birnen ist von September bis Dezember. Durch entsprechende Kühlung ist ein Einkauf heimischer Ware bis Ende Februar möglich, danach weicht der Handel in starkem Maße auf Importware aus. In Deutschland handelsübliche und beliebte Sorten sind z.B. „Conference“, „Alexander Lucas“ oder „Williams Christ“, die durch ihre längere Haltbarkeit punkten. Alte Sorten wie „Gellerts Butterbirne“ oder die „Köstliche von Charneux“ stechen durch ihr süß-würziges Fruchtfleisch hervor, sind dagegen kürzer haltbar.

### EINKAUF und LAGERUNG

Birnen sind sehr druckempfindlich und kommen daher in den Handel bevor sie ihre Genussreife erreicht haben. Sie sind dann noch sehr hart, reifen bei Zimmertemperatur aber innerhalb weniger Tage nach. Ein angenehmer Birnenduft und eine glatte Schale sind Zeichen für die optimale Reife. Beim Einkauf sollte man auf eine unbeschädigte Schale ohne Druck- und Faulstellen achten. Sehr gelbe Früchte mit braunen Flecken, die sich weich anfühlen, sind bereits überreif – sie schmecken mehlig-teigig und verderben schnell. Die Birnen am besten an einem dunklen, kühlen Ort lagern, dort halten sie 5–6 Tage. Legt man die Früchte dazu in eine Plastiktüte oder einen Gefrierbeutel und sticht mit einer Nadel ein paar Löcher hinein, trocknen sie nicht aus. Durch das vom Obst ausgeatmete Kohlendioxid entsteht in der Tüte zudem eine sauerstoffarme Atmosphäre, die den Reifungsprozess verlangsamt.

### Süße GESCHMACKSVIELFALT

Birnen werden in zwei Typen unterschieden: die Tafelbirne und die Mostbirne. Mostbirnen werden gekeltert und zu Saft oder Birnenschnaps verarbeitet. Tafelbirnen schmecken roh sehr lecker. Zartschmelzend und saftig bereichern sie jeden Obstsalat, eignen sich aber auch sehr gut für Kompott oder Mus, im Kuchen oder als Dessert. Berühmt ist „Birne Helene“

**TIPP:** Der Großteil der Vitamine liegt – bei Apfel wie Birne – direkt unter der Schale, weshalb man die Früchte ungeschält genießen sollte.

**TIPP:** Tafelbirnen nicht neben Äpfeln oder Trauben lagern, da diese das Gas Ethylen absondern, das Birnen schneller reifen lässt.

**TIPP:** An der Luft werden geschälte oder angeschnittene Birnen schnell braun. Um das zu verhindern, einfach mit etwas Zitronen- oder Limettensaft beträufeln.

nach französischem Rezept, eine in Zuckersirup pochierte Birne auf Vanilleeis mit Schokoladensoße und Sahne. Die milde Süße der Birne verträgt sich auch hervorragend mit geschmacksintensiven Speisen, als Beilage zu Wildgerichten und zu Geflügel oder Fisch. Birnen passen wunderbar in einen herbstlichen Salat mit Radicchio oder als Ergänzung auf den Käseteller, besonders zu Blauschimmelkäse. In Norddeutschland ist das Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“ sehr beliebt. In Süddeutschland wird zu Weihnachten mit getrockneten Birnenschnitzen das Birnenbrot traditionell gebacken (Biirewecke).

### Das ganze Jahr über GENIESSEN

Die Birne lässt sich auf unterschiedliche Art verarbeiten, wodurch man ihren einzigartigen Geschmack das ganze Jahr über genießen kann. Zum Einkochen werden die Birnen geschält, vom Kerngehäuse befreit, geviertelt oder geachtelt, in Einmachgläser gefüllt und mit einer 40%igen Zuckerlösung vollständig bedeckt. Die Pasteurisation erfolgt im Einkochtopf, Dampfdrucktopf oder Backofen, bei einer Temperatur von 90 °C ca. 30 Minuten. Zum Einfrieren sind rohe Birnen nicht geeignet, Mus oder Kompott können dagegen 8-10 Monate eingefroren werden. Chutneys sind durch den Kochprozess, kühl und dunkel gelagert, ca. 6 Monate haltbar. Falls Platz in der Kühltruhe ist, können sie ebenfalls eingefroren werden. Birnendicksaft kann als Süßungsmittel für Getränke, Speisen und Backwaren verwendet werden. Zwei Teelöffel Birnendicksaft entsprechen etwa einem Teelöffel Zucker.

Egal ob frisch, eingekocht, als Süßspeise oder zum herzhaften Wildgericht, mit der Birne können Sie beim Kochen ganz besondere Akzente setzen. Der geschmackliche Unterschied zu z.B. Äpfeln wird Ihre Gäste überraschen und begeistern.

Quellen:

- John-Hermann Cordes, Nils Sommer:  
Obstgehölze, 2006, Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H.Nfg.KG;
- Prof. Dr. Hartmut Fröleke:  
Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., 42. Auflage

### REZEPT HÄHNCHEN-BIRNEN-CURRY

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
500 g Hähnchenbrust	kurz abspülen, trockentupfen, in 3 cm große Würfel schneiden
1 rote Zwiebel	schälen, kalt spülen, in feine Halbringe schneiden
200 g Steinchampignons	abreiben, Stielende abschneiden, in dicke Scheiben schneiden
2 große Birnen	waschen, schälen, Kernhaus entfernen, groß würfeln
1 Limette	Saft auspressen, die Birnenwürfel übergießen
1 EL Öl	in einer hohen Pfanne erhitzen, Fleisch und Zwiebeln anbraten, Champignons und Birnen zugeben, etwas andünsten
je 1/4TL Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer 1TL Curry	zugeben und abschmecken
125 ml Geflügelbrühe	ablöschen, ca. 20 Min. mit geschlossenem Deckel auf niedriger Temperatur garen,
150 g Joghurt	einrühren, die Soße nochmals reduzieren bis diese dickflüssig ist.

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / [www.ernaehrung-bw.de](http://www.ernaehrung-bw.de)  
Mehr finden Sie im [monatlichen Newsletter](#).

Autorinnen: Anne-Katrin Peters & Hannelore Green, Forum ernähren bewegen bilden, Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald