# Jetzt ist Zeit für Birnen

**OBST** Süß, saftig und sensibel

**IM NORDWESTEN**/BZFE – Kaum eine Frucht wechselt so mühelos zwischen süß und herzhaft wie die Birne – ob als Begleiterin auf dem Käsebrett, als Füllung einer fruchtigen Tarte oder gratiniert mit Ziegenkäse. Aber sie schmeckt auch einfach als Frischobst.

Die Birne (Pyrus communis) zählt zu den ältesten Kulturfrüchten der Welt. Botanisch gehört sie zur Familie der Rosengewächse, wie auch Apfel, Quitte und Pflaume. Ursprünglich stammt sie aus dem Kaukasus und Kleinasien. Heute gibt es weltweit über 5.000 Sorten, doch nur wenige davon im deutschen Handel. Diese Sorten variieren in Aussehen, Geschmack, Saftgehalt und Reifezeit. Mit Blick auf ihre Verwendung unterscheidet man sie in Tafelbirnen zum direkten Verzehr, Kochbirnen für Kompott und Mostbirnen zur Saftherstellung.

## Heimische Anbaugebiete

Es gibt frühe, mittlere und späte Sorten, die auch als Sommer-, Herbst,- oder Winterbirnen bezeichnet werden. Die heimische Hauptsaison reicht meist von September bis Dezember. Ab November bis März sind noch Lagerfrüchte erhältlich, die im Jahresverlauf von Importen aus Südafrika, Chile und Argentinien ergänzt werden; diese schließen von April bis Juli die Bedarfslücke bis zur nächsten heimischen Erntesaison. Wichtige Anbaugebiete in Deutschland sind unter anderem der Bodensee, das Alte Land bei Hamburg und das Rheinland – alles Regionen mit mildem Klima und vielen Sonnenstunden. Wer Birnen aus deutschem Anbau kauft, vermeidet lange Transportwege und unterstützt heimische Obstbaubetriebe. Das Saisonangebot lässt sich auch gut für das ganze Jahr nutzen, etwa eingekocht oder zu Mus, Kompott und Chutney verarbeitet.

## Birnen süß und herzhaft genießen

Obwohl Birnen robust wirken, reagieren sie sehr empfindlich auf Druck. Deshalb werden sie pflückreif geerntet, das heißt genügend entwickelt und ausgewachsen. Sie kommen aber kaum vollreif in den Handel, dann wären sie viel zu weich und empfindlich. Zuhause reifen die Birnen bei Zimmertemperatur in wenigen Tagen nach und erreichen so ihre optimale Genussreife. Dann ist die Frucht am Stielende weicher und verströmt mit zunehmendem Reifegrad auch das typische feine Birnenaroma. Ist die Schale deutlich gelb und hat bereits braune Flecken, sind die Früchte überreif und sie schmecken oft mehlig-teigig. Wer Birnen mehrere Tage lang aufbewahren möchte, lagert sie am besten an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank in einem luftdurchlässigen Beutel.

Mit 58 Kilokalorien pro 100 Gramm ist die Birne kalorienarm. Sie enthält zwar etwas weniger Vitamin C als ein Apfel, jedoch auch verschiedene B-Vitamine, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Ihr hoher Ballaststoffgehalt, vor allem das lösliche Pektin, fördert die Verdauung und sorgt für Sättigung. Tipp: Da viele Nährstoffe direkt in oder unter der Schale sitzen, Birnen am besten mit Schale essen – nach gründlichem Waschen. Ihr süßer Geschmack resultiert aus dem geringen Fruchtsäuregehalt, was sie auch besonders mild und bekömmlich macht. Allerdings kann der höhere Fruchtzuckergehalt im Vergleich zum Apfel problematisch bei Unverträglichkeit sein. Vor allem der enthaltene Zuckeralkohol Sorbitol kann bei empfindlichen Menschen Blähungen oder Durchfall auslösen. Im sprichwörtlichen Vergleich mit dem Apfel schneidet die Birne durchaus gut ab und überzeugt mit einem guten Nährstoffprofil und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in süßen und herzhaften Gerichten.

## Zubereitungstipps

Es lohnt sich, die Birne in vielfältigen Kombinationen zu probieren: Ihre feine Süße harmoniert wunderbar mit einem herbstlichen Salat aus Rote Bete, Rucola und Walnüssen. Auch mit Fenchel, Lauch, Kürbis oder verschiedenen Käsesorten lässt sie sich hervorragend kombinieren. Eine Birnen-Walnuss-Tarte mit Roquefort oder ein Flammkuchen mit Feigen und Ziegenfrischkäse sind nur zwei Beispiele für raffinierte Rezepte. In Norddeutschland kommt häufig das deftige Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“ mit Kartoffeln auf den Tisch.

Ein schnelles Gericht ist Ofengemüse mit Birnen: Klein geschnittene Stücke von (Süß-) Kartoffeln, Blumen- oder Rosenkohl, Zwiebeln und Möhren mit Oliven- oder Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und und rund zwanzig Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Birnenstücke und grob gehackte Hasel- oder Walnüsse kommen nach der Hälfte der Garzeit dazu, ebenso Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano. Mit Kräuterquark, Hummus oder Sour Cream servieren – schon fertig.



Birnen sind klassische Begleiter zum Käse. BILD: PIXABAY



Da viele Nährstoffe direkt in oder unter der Schale sitzen, sollte man Birnen am besten mit Schale essen. BILD: PIXABAY




WIR HÖREN NICHT AUF ZU HELFEN.
HÖREN SIE NICHT AUF ZU SPENDEN.

**Leben retten ist unser Dauerauftrag:** 365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich, weltweit. Um in Kriegsgebieten oder nach Naturkatastrophen schnell und effektiv handeln zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns langfristig: Werden Sie Dauerspender.

**www.aerzte-ohne-grenzen.de/dauerspende**
Spendenkonto • Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00 • BIC: BFSWDE33XXX

DAUERSPENDE
ab 5,– im Monat

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises