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

ANZEIGE



Selbsttest:
Wie gut ist Ihr Hörverstehen?

- ☐ Haben Sie in lauter Umgebung Schwierigkeiten, Gesprächaen zu folgen?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, hohe Stimmen (z. B. von Kindern oder Frauen) zu verstehen?
- ☐ Haben Sie öfter den Eindruck, dass andere undeutlich sprechen?
- ☐ Drehen Sie Fernseher oder Radio häufiger lauter oder empfinden andere die Laustärke als zu hoch?

Bei einem oder mehr Häkchen sollten Sie einen Hörtest machen.
Jetzt Termin vereinbaren auf geers.de oder einfach den QR-Code scannen:

„Was hast du gesagt?“ – wenn Gespräche plötzlich anstrengend werden. Beim Familienessen reden alle durcheinander. Die Enkel erzählen von ihrem Tag, jemand lacht am anderen Ende des Tisches und Sie merken: Sie bekommen nicht mehr alles mit.

Oft liegt die Ursache im Innenohr: Dort bewegen sich feine Haarzellen blitzschnell und arbeiten wie Verstärker und Dämpfer – sie heben Sprache hervor und mildern störende Geräusche ab. Sind sie beschädigt, gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken: Leise Geräusche hören Sie noch leiser, laute erscheinen Ihnen hingegen lauter. In lauter Umgebung wird es dann schwer, Gesprächen zu folgen. Damit sind Sie nicht allein: Schätzungen zufolge haben über 6 Millionen Menschen in Deutschland einen unversorgten Hörverlust – viele, ohne es richtig zu bemerken. Die gute Nachricht: Eine bahnbrechende Schweizer Innovation bietet gezielte Lösungen, damit Sie Ihre Liebsten klar hören, aktiv mitreden und das Beisammensein voll genießen können.

Der ideale Partner für Ihre Hörversorgung

Vom ersten Hörtest über das unverbindliche Probetragen bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse: Die GEERS Hörexperten begleiten Sie kompetent und verständlich durch jeden Schritt. Wir beraten Sie individuell und finden gemeinsam die für Sie passende Lösung.

Ob ein Nulltarif-Gerät* Ihnen das Hören bereits ausreichend erleichtert oder Sie doch mehr von der leistungsstarken, neuen KI-Technologie des kleinen und leichten Phonak EON profitieren würden? Das können Sie mit dem kostenlosen und unverbindlichen GEERS Probetragen ganz einfach 10 Tage lang in Ihrem Höralltag testen.

Wussten Sie schon? Moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar, Bluetooth®-fähig und wiederaufladbar. Zudem übernimmt die Krankenkasse bei einem Hörverlust bis zu 1.482 Euro – die Abwicklung regelt GEERS für Sie. Außerdem zahlen Sie bei GEERS dank der Bestpreis-Garantie nie zu viel, und mit der Zufriedenheits-Garantie sind Sie abgesichert, falls Ihre Hörlösung Ihre Erwartungen nicht erfüllt.**

Wann haben Sie Ihr Gehör zuletzt testen lassen?

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und finden Sie heraus, wie viel besser Sie Gespräche wieder verstehen können. Vereinbaren Sie bis zum 31. Dezember 2026 Ihren Termin im nächsten GEERS Fachgeschäft und testen Sie das Phonak EON 10 Tage kostenlos und unverbindlich in Ihrem Alltag. Egal, ob Sie bereits GEERS Kunde sind, bisher von einem anderen Hörakustiker betreut wurden oder sich ganz neu mit dem Thema Hörversorgung beschäftigen: Gehen Sie einfach auf **www.geers.de/termin** oder rufen Sie **0800 724 000 261** an und erleben Sie den Unterschied!

* Gegen Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Sofern Sie gesetzlich krankenversichert und nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt eine gesetzliche Zuzahlung von 10 € je Gerät zugunsten Ihrer Krankenversicherung an. Privatpreis: 741 € je Hörgerät.

** Weitere Infos zu unseren GEERS Garantien finden Sie hier: www.geers.de/garantien

GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund