

Birne

Die Birne ist wie der Apfel eine Baumfrucht, jedoch schmeckt sie süßer ist weicher als ein Apfel. Da sie ein sehr säurearmes Obst ist, ist sie für säureempfindliche Menschen gut bekömmlich. Darüber hinaus ist die bauchige grüne bis rötliche Frucht ein wichtiger Eisen- und Kaliumlieferant.

Es gibt unzählige verschiedene Birnensorten, von denen allerdings nur einige wenige im Handel erhältlich sind. Hier setzen sich allein die robusteren Sorten durch, welche die Transportwege unbeschadet überstehen können. Die Früchte werden im beinahe reifen Zustand geerntet, sodass sie bis zum Verkauf nachreifen können. Wer ausgefalleneren Birnensorten sowie baumreife Früchte genießen will, sollte einen eigenen Birnenbaum im Garten pflanzen. Schließlich gedeihen Birnen ebenso wie Äpfel auch in unseren Breiten sehr gut.

Die Birnensaison dauert hauptsächlich von August bis April. In dieser Zeit erhält man besonders frische Birnen. Dennoch sind die Früchte ganzjährig frisch im Angebot. Ebenso erhält man das ganze Jahr über bereits geschälte Birnenhälften in Konservendosen, deren Geschmack und Qualität ebenfalls sehr gut sind.

Mit Birnen kann man viele leckere Süßspeisen zaubern. Als Kuchenbelag, im Obstsalat oder als Konfitüre schmeckt sie köstlich. Ebenso verträgt sie sich gut mit Pudding, Milcheis, Teigspeisen usw. Auch als Bestandteil indischer Currysaucen oder exotischer Dips ist die Birne eine Versuchung wert. Ein Klassiker in der deutschen Küche ist auch der Birnenkompott sowie der Birnenschnaps.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)