

Nashi

Nashis sind in Korea, China und Japan beheimatet und werden auch als asiatische Birnen gehandelt. Sie haben Einiges mit den hiesigen Birnen und Äpfeln gemein, wie etwa die Form sowie die Tatsache, dass sie zu den Rosengewächsen zählen. Die japanische Nashi wird eher mit einem Apfel verglichen, während der chinesische Nashityp einer Birne mehr ähnelt. Die Schale der Nashis ist hellgrün bis gelblich und ebenso wie bei Äpfeln und Birnen mitessbar. Im Innern enthält die Nashi viele Steinzellen, aber auch ein herrlich süßes Fruchtfleisch mit einem birnenartigen Aroma. Von der Konsistenz her ist dieses jedoch so fest wie das eines Apfels.

Die Nashi ist beinahe ganzjährig erhältlich, da sie in vielen verschiedenen Ländern kultiviert wird. Sie kämpft allerdings noch immer um einen festen Platz im Supermarktregal. Sollte Ihr Lebensmittelgeschäft dieses Obst also nicht anbieten, sollten Sie einmal im speziellen Obst- und Gemüsehandel sowie auf Märkten nachschauen.

Nashis kann man am besten frisch und roh verzehren. Je nach Vorliebe kann man sie auch schälen. Sie sind ein herrlich erfrischender Bestandteil im Obstsalat oder im Quark. Besonders gut kommt ihr Aroma zur Geltung, wenn man sie im Kühlschrank aufbewahrt hat. Aus Nashis lassen sich auch fruchtige Sorbets, Konfitüren und Kompotte zaubern. Ebenso verführerisch schmecken sie, wenn sie in Teig gebacken und mit einer Honig- oder Vanillesauce serviert werden. So lässt diese Frucht die Herzen der Süßmäuler höher schlagen.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)