

# Steckbrief Birne



## Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **August bis November**
- **Regionale Lagerware** gibt es bis in den Februar

## Inhaltsstoffe

- **Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C**
- Leicht verdauliche Kohlenhydrate (**Frucht- und Traubenzucker**)
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen
- **Ballaststoffe** (u.a. Pektin)
- Enthalten **weniger Fruchtsäuren** als Äpfel und sind daher leichter bekömmlich.

## Empfehlung

- Die lange Lagerung der Birnen in speziellen Kühlhäusern und der Import von Früchten aus Südafrika oder Argentinien ist sehr energieaufwändig und **klimaschädlich**. In der Zeit, in der es keine regionalen Birnen gibt, lieber auf **andere saisonale Früchte** oder **haltbare Produkte** wie Birnenkompott zurückgreifen (z.B. selbstgemacht).
- Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich direkt in oder unter der **Schale**. Daher lohnt es sich, Birnen in **Bio-Qualität** zu kaufen und mit Schale zu essen.

## Schon gewusst?

Birnenarten haben Namen wie „Alexander Lucas“, „Conference“, „Gute Luise“ oder „Williams Christ“.



# In der Küche: Birne



## Lagerung

- Lagerung in einem **dunklen, kühlen und trockenen** Raum, z.B. im Keller
- Schon **sehr reife Exemplare** sollten im Kühlschrank gelagert werden
- Sehr **druckempfindlich** → Birnen nicht übereinander legen

## Vorschläge zur Verwertung

- Birnenkuchen/ -crumble/ -kompott/ -pfannkuchen
- Hafer- oder Griesbrei mit Birne
- Geschmort als „Birne Helene“
- Klein geschnitten als Topping für winterlichen Salat
- Bestandteil herzhafter Gerichte, z.B. in Kombination mit Walnüssen, Gorgonzola, Radicchio oder Porree

## Empfehlung

Birnen mit kleinen **braunen Stellen**, müssen nicht entsorgt werden! Die Stellen können rausgeschnitten werden und die restliche Birne, sofern sie noch gut schmeckt, weiterverwendet werden.

Weiche, leicht matschige Birnen eignen sich gut zum Backen oder für einen Smoothie.

## Schon gewusst?

- Birnen werden „hartreif“ geerntet und reifen bei Zimmertemperatur einige Tage lang nach, bevor sie rasch verzehrt werden sollten.
- Birnen strömen das Reifegas Ethylen aus. Dieses bringt auch anderes Obst und Gemüse zum Reifen. Werden Birnen z.B. neben Bananen gelegt, werden diese schneller braun.

