

Steckbrief für die Birne



Was kann ich aus Birnen machen?

Birnen sind so lecker! Und so vielseitig! Man kann viel mit und aus ihnen machen. Probier sie doch mal

- als Saft
- im Obstsalat
- im Müsli
- kombiniert mit Käse
- gebacken in Obstkuchen oder als Crumble
- zu Mehlspeisen wie Pfannkuchen
- eingekocht, ganz oder in Stücken, als Gelee
- in Cremes, Joghurt oder Quark

Na klaro Karo!

Birnen gehören – ebenso wie Äpfel, Quitten und Mispeln – zum Kernobst. Anders als Kirschen oder Zwetschgen, die man wegen ihrem größeren Kern Steinobst nennt.

Birnen sind nach Äpfeln die beliebteste heimische Kernobstsorte.

Birnen enthalten weniger Fruchtsäure als Äpfel und schmecken daher süßer, auch wenn sie genauso viel bzw. wenig Zucker enthalten wie der Apfel.

Birnen kann man prima mit Schale essen. Direkt unter der Schale sitzen die wertvollen Vitamine. So gehen sie nicht verloren.

Wie Äpfel sollte man **Birnen** nicht oder nur kurz mit anderem Obst oder Gemüse zusammen lagern. Denn auch sie sondern das Reifegas Ethylen ab, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Man kann diesen Effekt aber auch nutzen, um noch nicht ganz reifes Obst oder Gemüse schneller nachreifen zu lassen. Super, oder?

Birnen halten länger frisch, wenn sie kühl und bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Dafür ist das Gemüsefach im Kühlschrank oder ein kühler Keller prima.

Wo Birnen wachsen ...

Birnen werden in vielen Ländern angebaut. Und es gibt sie in vielen Sorten, weltweit rund 2.500. Davon werden in **Deutschland nur rund 250 Sorten** angebaut, am häufigsten die Sorten Conference, Alexander Lukas und Williams Christ. Bei uns in Rheinland-Pfalz findet man Birnenbäume auf einer Fläche von 160 Hektar (du erinnerst dich: 1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Umgerechnet in Fußballfeldern entspricht das etwa der Fläche von **225 Feldern**. Davon werden rund 15 Hektar ökologisch bewirtschaftet.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2017

Wie kann ich Birnen selbst anbauen?

Der beste Zeitpunkt, um einen Birnbaum zu pflanzen, ist der **Herbst**. Birnbäume mögen einen **sonnigen und windgeschützten Platz**. Und sie brauchen die Gesellschaft anderer Birnbäume, damit sie sich mit deren Pollen befruchten können. Ein frisch gepflanzter Birnbaum sollte häufiger gegossen werden, später, wenn sich seine Wurzeln entwickelt haben, kommt er mit dem Regenwasser aus.

Damit der Baum auch jedes Jahr Birnen liefert, sollte er **regelmäßig geschnitten werden**. Das erfordert ein wenig Fingerspitzengefühl. Der ideale Zeitraum dafür ist Ende Februar bis Anfang März.

Geerntet werden können Birnen je nach Sorte und Standort von **Juli bis Oktober**.

Da steckt viel drin!

Der botanische Namen der Birnen lautet *Pyrus communis*.

Birnen enthalten viele gesunde Vitamine und Mineralstoffe: **Provitamin A**, die **B-Vitamine B1 und B2**, **Vitamin C** und **Folsäure**. Sie unterstützen unser Immunsystem und helfen uns bei der Entwicklung von Abwehrstoffen und dabei, gesund zu bleiben. Die **Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen** sind gut für Knochen, Muskeln und Herz. Und schließlich enthält die Birne den **Ballaststoff Pektin**. Der regt die Verdauung an und unterstützt gleichzeitig die Ausscheidung von Cholesterin. Ein ganz schönes Kraftpaket so eine Birne.

Von Obst sollte jeder von uns gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 2 Portionen pro Tag essen. Eine Birne entspricht dabei etwa einer Portion. Sie passt übrigens prima in den Rucksack. Praktisch, oder?





Wortschlangen

Im Buchstabenfeld sind die vier Wörter **Pektin, Kompott, Kernobst** und **Reife-gas** versteckt. Findest du die Wortschlangen, die in alle Richtungen gehen können?

K	T	I	S	K	E
E	R	N	A		R
P	E	I	G	K	N
E	T	F	E	O	O
N	T	O	P	M	B
R	I	B		T	S

Gefundene Wörter:

-
-
-
-

Experiment

Apfel schwimmt, Birne sinkt

Probier das doch mal aus: Nimm eine große Schüssel mit Wasser und lege einen Apfel und eine Birne rein. Und dann schau was passiert: Genau! Der Apfel schwimmt, die Birne sinkt zu Boden.

Warum das so ist? Das Fruchtfleisch der Birne enthält mehr Wasser und ist schwerer als das vom Apfel. Man sagt dazu, es hat eine höhere Dichte. Die Folge ist, die Birne sinkt zu Boden. Und der Apfel schwimmt. Cool, oder?



Milch-Birnen

So wird's gemacht:

Zutaten

- 4 Birnen, (nicht zu reif)
- 250 ml Milch
- 2 ½ Vanilleschoten oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Nelke ■ 1 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke oder Mehl



1. Die Birnen waschen und schälen, das Kerngehäuse entfernen und dann in jeweils 8 Stücke schneiden.



2. Die halbe Vanilleschote mit dem Messer längs aufschlitzen (auf die Finger aufpassen!) und das Vanillemark auskratzen.



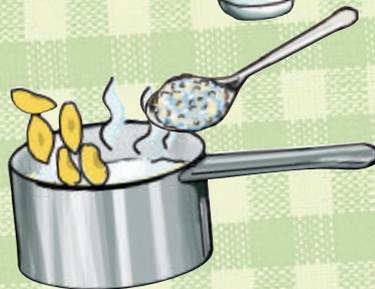
3. Jetzt einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen und die Milch hineingeben. Achtung: Von der Milch etwa eine halbe Tasse (50 ml) Milch für später zurückbehalten.



4. Nun die Milch zusammen mit den Gewürzen vorsichtig zum Kochen bringen. In die zurückbehaltene kalte Milch die Speisestärke so lange einrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.



5. Sobald die Milch im Topf kocht, die Herdplatte abdrehen, den Zucker und die angerührte Speisestärke in die heiße Milch hineinlegen und das Ganze ein paar Minuten auf der Herdplatte ziehen lassen, bis die Birnen weich sind.



Tipp: Am besten schmecken die Milch-Birnen lauwarm.

