



STECKBRIEF BIRNE



© Petra – pixabay.com

BIRNE – EDLES OBST VON RANG

Namen wie Gräfin von Paris, Gute Luise, Köstliche von Charneaux zeugen von einem gewissen Ansehen der Frucht. Der Sonnenkönig, Louis XIV soll sie als königliches Obst in der französischen Küche salonfähig gemacht haben.

Verwendung:

- Am besten frisch und ungeschält verzehren, denn die meisten Vitamine und Mineralstoffe befinden sich direkt unter der Schale.
- Der mild-süße Geschmack eignet sich gut in Kombination mit Käse.
- Geben Desserts und Kuchen eine feine Note, können aber auch in Salaten und deftigen Herbst und Wintergerichten mit Bohnen punkten.

Saison: September bis Dezember

Lagerung:

- Bei 20°C sind Birnen nur wenige Tage, gekühlt bis zu gut einer Woche haltbar.
- Birnen sind druckempfindlich, daher sollte ein Druck-Reifetest vermieden werden.
- Nicht neben Obst lagern, das Ethylen abgibt (z. B. Apfel), da so die Birnen schneller verderben.

Gesundheit:

- Reich an Ballaststoffen, Vitamin B₂, Kalium und Magnesium.
- Birnen besitzen einen geringen Fruchtsäuregehalt, sind dadurch zahnschonend und für Kleinkinder sowie säureempfindliche Menschen gut geeignet.

Wissenswertes:

- Im Gegensatz zu robusten Mostbirnen, aus denen, Saft gewonnen wird, sind Tafelbirnen eher empfindliche Früchte mit feinaromatischer Note. Gängige Sorten im Handel sind Conference, Abate Fetel und William Christ.