

Birnen

Juli - November

Die Birne zählt zu den häufigsten gekauften Obstsorten. Sie wird in den Monaten Juli bis November geerntet und wird in Sommer-, Herbst- und Winterbirne unterteilt. Eine weitere Unterteilung erfolgt in Tafelbirnen (sie sind für den direkten Verzehr am besten geeignet) Koch- und Mostbirnen.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:

Birnen enthalten wertvolle Vitamine sowie Mineralstoffe und Ballaststoffe. Mit 0,5g Fett pro 100g ist die Birne auch eine kalorienarme Obstsorte.

Lagerung

Am beste dunkel, luftig und kühl. Kühler Vorratsraum oder im Keller. In der Gemüselade des Kühlschranks kann die Birne mehrere Wochen frisch bleiben.

Birnen, sowie Äpfel, getrennt von anderen Obst lagern, da sie das Reifegas Ethylen absondern und dadurch Obst in der Nähe auch schneller reifen bzw. verderben lässt.

Durch einen Dörrapparat oder auch im Backrohr, bei 70 °C, können Birnen, in 8-9 Stunden, getrocknet werden. Sie sind fertig sobald keine feuchten Stellen mehr aufweisen.

Wichtig ist, dass Dörrbirnen anschließend luftdicht verschlossen gelagert werden.

Getrocknete Birnen bezeichnet man auch als Kletzen, die als wichtigste Zutat im weihnachtlichen Keltzenbrot nicht fehlen dürfen.

Auch als Kompott kann die Birne luftdicht verschlossen mehrere Monate gelagert werden.

Rezeptvorschläge

Salat mit Birnen und Walnüssen

Zutaten:

Salat (nach Belieben)
100 g Schinken (vegetarisch mit würzigem Käse)
2 Birnen
Walnüsse (Menge nach Belieben)
1 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
2 EL Essig
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Salat waschen und würfelig schneiden, Walnüsse hacken.

Birnen waschen vierteln entkernen und würfelig schneiden mit Zitronensaft beträufeln.

Salat mit würfelig geschnittenem Schinken bzw. Käse, den Birnen und den gehackten Walnüssen vermischen.

Für das Dressing Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit dem Salat vermischen.

Birnenkompott

Zutaten:

500 g Birne(n)
250 ml Wasser
1 Pkg. Vanillezucker
50 g Zucker
1 Stange Zimt
3 Nelke(n)
2 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Die Birnen zunächst schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Anschließend das Wasser mit dem Zucker, Vanillezucker, der Zimtstange und den Nelken zum Kochen bringen.

Die Birnen dazu geben und wiederum aufkochen und so ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch den Zitronensaft hinzugeben und das Kompott kalt stellen.