

Beim Obstkauf die Birne einschalten!

Jetzt im Herbst hat ein tolles Obst Saison: die Birne. Egal ob pur, zu Käse, als kulinarisches i-Tüpfelchen in süßen oder herzhaften Gerichten oder Hauptakteur in einem köstlichen Overnight Oat.

Berlin, 22. Oktober 2019. Apfelmus ist klassisch – ein Birnen-Chutney göttlich! Obwohl Äpfel und Birnen eine Menge gemeinsam haben, so beispielsweise ihre Abstammung von den Rosengewächsen, besticht die Birne doch durch ihre schlichte Eleganz. Eine echte Dame von Welt eben! Sie stammt vermutlich aus dem Kaukasus und Anatolien. Und soweit bekannt, war die butterzarte Individualistin mit Geschmacksaromen von süß bis angenehm säuerlich, bereits in der Antike hochgeschätzt. So zum Beispiel bei Homer, der sie als „balsamische Frucht“ in seinen Hymnen verehrte oder im Mittelalter bei Hofe, wo sie unter dem Namen „Pyrus“ sehr en vogue war. Selbst einer der bekanntesten Klassiker unter den Birnen-Gerichten, die Birne Helene, hat einen berühmten Ursprung. Das Gericht – bestehend ganz schlicht aus gekochter Birne mit Schokoladensauce – wurde nämlich eigens zur Aufführung der Operette „Die schöne Helena“ von Jacques Offenbach im Jahr 1864 kreiert.

Kennzahlen der Frucht mit den typischen Kurven

Die köstliche Birne ist nicht nur eine sehr leckere und edle Frucht, sondern derzeit erntefrisch aus heimischem Anbau erhältlich. Rund 50.000 Tonnen Birnen werden in Deutschland auf rund 2000 Hektar Fläche angebaut.* Die Sommer-, Herbst- und Wintersorten werden von Juli bis Dezember geerntet. Im Handel sind meist rund zehn Sorten erhältlich, darunter die wichtigsten deutschen Vertreter Alexander Lucas, Williams Christ und Conference. Ganz gleich, für welche Sorte man sich entscheidet, Birnen sind immer ein leckerer Snack für zwischendurch und schmecken pur, im Obstsalat, in Kuchen und Desserts ebenso wie in herzhaften Gerichten. So geben sie beispielsweise deftigen Gerichten eine fruchtige Note, sind die perfekte Partie zu Ziegenkäse und passen hervorragend zu Geflügel, Wild, Feldsalat oder auch Chicorée.

(*Quelle: AMI; Destatis)

Birnensorten

1. Alexander Lucas ist eine große, saftig-süße Birnensorte mit butterweichem, hellgelbem Fruchtfleisch und lässt sich gut lagern. Sie wird in Deutschland besonders häufig angebaut und ist nicht nur eine perfekte Zwischenmahlzeit für unterwegs, sondern universell küchentauglich.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© Jessica Diesing für BVE0 / Birnen



© BVE0 / Alexander Lucas Birnen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Williams Christ ist die vermutlich beliebteste Birne in Deutschland. Sie hat große Früchte, die typische Birnenform und ist sehr saftig. Dabei hat sie einen intensiven Geschmack und eignet sich perfekt für einen wunderbaren Birnenkuchen oder eine köstliche Marmelade und natürlich den gleichnamigen Obstbrand.
- Conference-Birnen sind flaschenförmig, mittelgroß und haben ein würziges Aroma. Sie können sowohl knackig, wie auch saftig-süß schmecken. Bei guter Lagerung sind sie bis in den Winter hinein haltbar.



© BVEO / Williams Christ Birne am Baum

Power

Eine Birne hat viele Vorzüge. Sie enthält Karotin, B-Vitamine, Vitamin C, Kalium, dazu Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Kupfer und Jod – und viele wertvolle Ballaststoffe. Das sättigt und macht sie zu einem idealen Pausen-Snack. Da die meisten Vitamine – wie beim Apfel – unter der Schale sitzen, sollten Birnen am besten ungeschält gegessen werden. Übrigens: Birnen sind säureärmer als Äpfel und deshalb gut verträglich, zudem besitzen sie einen hohen Ballaststoffgehalt und können so die Verdauung in Schwung bringen.



© BVEO / flaschenförmige Conference-Birnen

Einkauf & Lagerung

Frische Birnen erkennt man beim Einkauf an ihrer festen Schale und einem angenehmen Duft. Die Frucht sollte bei sanftem Druck ganz leicht nachgeben. Trotz ihrer Verwandtschaft sollte man das Obst nicht zusammen mit Äpfeln aufbewahren, da die Birnen durch das Ethylengas der Äpfel schneller reifen. Das Kernobst mag es gerne dunkel und kühl – der Kühlschrank ist der ideale Ort zur Aufbewahrung.

Während Sommer- und Frühherbstbirnen wie Gute Luise, Gellerts Butterbirne oder Williams Christ nur eine kurze Lagerzeit haben, halten sich Herbst- und Winterbirnen wie Alexander Lucas oder Conference bei kühler Lagerung bis zu zwei Monate.

Tipp: Das Kernobst lässt sich auch zu Chutney, Kompott oder Mus verarbeiten und schmeckt eingeweckt das ganze Jahr.

Die Birne in der Küche

Feine Aromen, eine große Sortenvielfalt und ein hoher Ballaststoffanteil sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl: Birnen sind wahre Alleskönner und aus der Herbstküche nicht wegzudenken. Denn das gesunde Obst eignet sich nicht nur für Kuchen und Desserts, sondern ist auch ein wunderbarer Begleiter von herzhaften Gerichten. Ob traditionell zu Bohnen und Speck, raffiniert in Kombination mit Fisch, Geflügel und Wild oder in knackigen Salaten oder in einem köstlichen Overnight Oat.

Overnight Oats mit Haselnüssen, Birnen und Brombeeren

Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: Über Nacht

Zutaten für 2 Portionen

- Für die Overnight Oats:
- 50 g kernige Haferflocken
- 50 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Joghurt
- 100 ml Milch
- 1-2 EL Ahornsirup

Am nächsten Tag:

- 2 kleine Birnen
- 1/2 Zitrone
- 150 g Brombeeren
- 1 Handvoll ganze Haselnüsse

Zubereitung:

- **Am Vorabend** alle Zutaten für die Overnight Oats in ein verschließbares Gefäß füllen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- **Am nächsten Tag** die Haselnüsse bei mittlerer Hitze ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen gut zu duften. Anschließend grob hacken. Die Birnen entkernen, raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Unter die Overnight Oats mischen und mit den Brombeeren sowie den gehackten Haselnüssen servieren. Nach Geschmack kann man noch etwas mehr Ahornsirup zum Süßen darüber gießen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).



© Jesica Diesing für BVEO / Overnight Oats



© Jesica Diesing für BVEO / Overnight Oats



© Jesica Diesing für BVEO / Overnight Oats



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin