Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 10

Artikel: Eine Frucht und tausend Sorten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725628

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

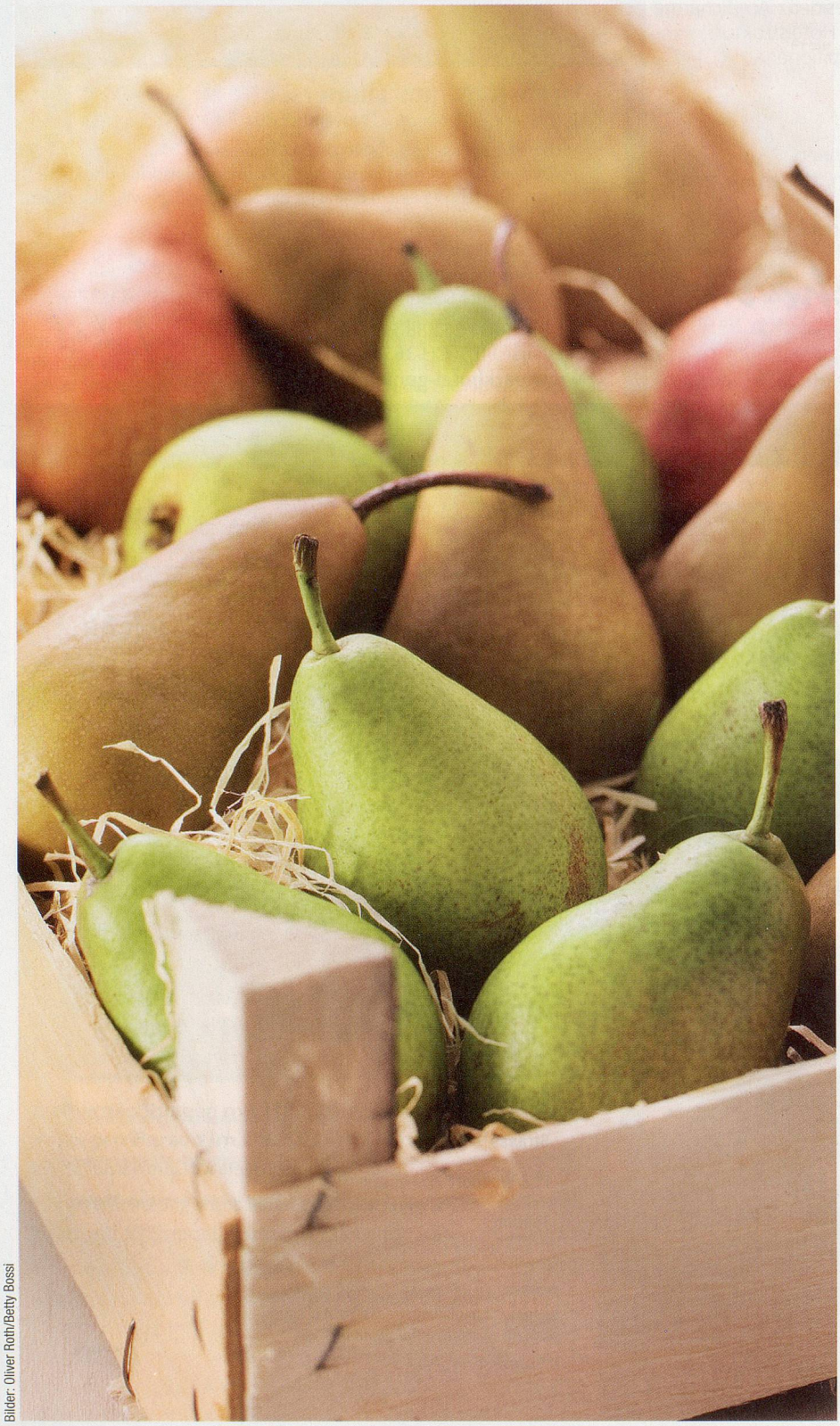
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine Frucht und tausend Sorten

Birnen sind einzigartige Verwandlungskünstler. Welches Kernobst ausser ihnen wächst in Flaschen und passt zu Blauschimmelkäse genauso gut wie zu Schokoladencreme?



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Eine Birne ist nicht einfach eine Birne. Ab dem 18. Jahrhundert wurden in Europa umfangreiche Selektionsarbeiten und Neuzüchtungen vorgenommen. Weltweit soll es über fünftausend Sorten geben. Die wichtigsten Impulse gingen im 19. Jahrhundert von belgischen und französischen Obstschulen aus. 1901 wurden im vierten Band des Schweizerischen Idiotikons über vierhundert verschiedene einheimische Sorten aufgezählt, schreibt das Kulinarische Erbe der Schweiz.

So viele Sorten verlangen viele Unterscheidungen. Beispielsweise nach Farbe, Form, Grösse und nach Saison. So gibt es Sommer-, Herbst- und Winterbirnen. Und Tafel-, Most-, Brenn- und Kochbirnen. Letztere so genannt, weil sie erst durchs Kochen gut werden.

Dörrbirnen sind eine Besonderheit unter den gedörrten Früchten und fast nur in der Innerschweiz anzutreffen. Sie werden ganz gedörrt, weder aufgeschnitten noch zerkleinert. Dadurch verlieren sie beim Dörren weniger Flüssigkeit und sind in ihrem Inneren weich, fleischig und köstlich. Einst weitverbreiteter Notvorrat, sind sie heute eine rare Herbstdelikatesse. Für «Brischtner Nytlä», im Rotwein gekochte Dörrbirnen mit Schlagrahm, würden manche Feinschmecker zu Fuss ins Urnerland pilgern.

«Williams Christ» heisst die Sorte, der auch ein Obstbrand seinen Namen verdankt. In der Flasche mit dem Williams ruht die berühmte Birne. Wie es dazu kommt? Um die Birne in die Flasche zu bekommen, stülpt man nach der Blüte Flaschen über die Knospen. Die Birnen wachsen bis zum Herbst in der Flasche zur vollen Grösse heran. Der Ast wird abgeschnitten, und die Birne bleibt in der Flasche. Da sich aber nur ein Drittel der Birnen gut entwickelt, wird oft die preiswertere Alternative gewählt: die Flasche am Boden aufschneiden, eine ausgereifte Birne hineingeben und den Boden wieder ankleben. Trotzdem Prost!

Birnen-Blauschimmelkäse-Quiche

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Backen: ca. 35 Min.

Zutaten
1 Kuchenteigboden in der Backschale (ca. 140 g)
20 g Baumnusskerne
2 kleine Birnen (ca. 300 g)
150 g festkochende Kartoffeln
1 TL Thymianblättchen
50 g Blauschimmelkäse (z. B. St-Agur)
1 dl Milch
2 Eier
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Zubereitung
➜ Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Nüsse grob hacken, auf den Teigboden streuen.
➜ Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, quer in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.
➜ Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln.
➜ Birnen und Kartoffeln mischen, auf den Teigboden verteilen.
➜ Käse zerbröckeln, darüberstreuen.
➜ Milch und Eier gut verrühren, würzen, den Guss über die Quiche giessen. Backschale auf ein Blech stellen.
➜ Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
➜ Quiche lauwarm servieren.

Dazu passt Blattsalat.

Energiewert /Person:
ca. 2748 kJ/657 kcal
Fett 37 g; Eiweiss 21,2 g; Kohlenhydrate 61 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Birnen bewirken

Allergien
Birnenallergien treten extrem selten auf. Bei den Betroffenen handelt es sich in der Regel um Birkenpollen-Allergiker. Kreuzreaktivität ist zudem aufgrund der botanischen Verwandtschaft der Birne mit Apfel, Aprikose, Kirsche, Mandel, Pfirsich und Pflaume zu erwarten.

Cholesterin
Birne lässt vermutlich den Cholesterinspiegel sinken. Hauptverantwortlich dafür sind die in Birnen reichlich vorhandenen Ballaststoffe.

Diabetes
Birnen weisen einen niedrigen glykämischen Index auf. Da der in dieser Frucht enthaltene Fruchtzucker unabhängig von Insulin verdaut wird, steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Genuss von Birnen nicht stark an.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Das in Birnen enthaltene Kalium verhindert Wassereinlagerungen, unterstützt die Nierenfunktion und senkt so auch zu hohen Blutdruck.

Übergewicht
Birnen eignen sich gut zum Abspecken, weil sie durch den hohen Wassergehalt sehr schnell sättigen und weil sie nur 0,3 Gramm Fett enthalten. Zu rechnen sind nur 57 Kalorien pro 100 Gramm. Zudem entwässern und entgiften Birnen, was ihnen als Schlankmacher noch mehr Attraktivität verleiht.

Verdauung
Der Genuss von Birnen regt die Verdauung an. In der Volksmedizin kommt die schmackhafte Frucht bei Verstopfung zur Anwendung. Wer an einem gereizten Magen leidet, dünstet die Birne vor dem Verzehr. Zudem sollen diese Früchte über antibakterielle Effekte verfügen. Auch bei Erkrankungen wie Gicht, Rheuma und Arthritis können Birnen etwas bewirken, weil sie durch ihren hohen Wassergehalt die Ausschwemmung von Harnsäure begünstigen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich