



## Die Birne:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Pyrus
<b>Familie</b>	Rosengewächse
<b>Sorten</b>	Geschätzte 5000 Unterscheidung zwischen Obstanbau und Zierde und in Sommer-, Herbst- und Winterfrüchte
<b>Herkunft</b>	Europa und Asien
<b>Anbau</b>	Benötigt kühle Temperaturen, um Fruchtsatz zu bilden; verträgt keine Staunässe und wechselfeuchte Lagen; bevorzugt sonnige – halbschattige, warme Standorte  ⇒ Auch hier bei uns sehr gut anzubauen  Auspflanzung: Herbst oder im Frühjahr  Ernte: September - Oktober
<b>Merkmale</b>	Pflanze: Laubbaum; wird etwa 20 m hoch und 7 m breit; 100-150 Jahre; tiefwurzeln  Frucht: gilt als Kernobst länglich, schmal, rundlich, gerade oder gebogen; bräunlich, grünlich bis rötlich, 1,5 – 6cm lang  Geschmack: mild, süß, fruchtig
<b>Wissenswertes</b>	Birnen werden vor ihrer Reife geerntet, da sie sonst zu anfällig für Druckstellen sind.  Birnen haben einen geringen Säuregehalt, weshalb sie magenfreundlich sind. Außerdem können sie die Verdauung in Schwung bringen.  Birnen werden meist genussreif im Handel angeboten. Ihre Lagerfähigkeit ist begrenzt: Sie sind druckempfindlich und entwickeln braune Druckflecken.

## Inhaltsstoffe

Geringer Säuregehalt

Ballaststoffreich

Vitamine:

Vitamin A

Vitamin C

Folsäure

Vitamin B1, B2 und B6

Mineralstoffe:

Kalium

Kalzium

Magnesium

## Rezeptidee: Birnen-Porridge (1 Portion)

### Zutaten:

- 1 Birne
- 100ml Apfelsaft
- 35g Haferflocken
- 300ml Milch
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Zimt
- 1 TL geröstete Haselnussblättchen
- 1 TL Leinsamen

### Utensilien:

Küchenmesser, Obstschäler, Schneidbrett, Topf, Messbecher, Teelöffel, Küchenwaage

### 1.Schritt: 1 Birne, 100ml Apfelsaft

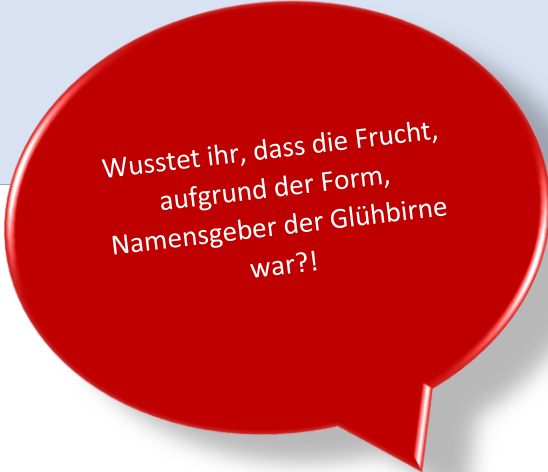
Birne waschen, vierteln, schälen, Kerngehäuse ausschneiden und in Spalten schneiden. Apfelsaft in einem Topf erhitzen und die Birnenspalten darin ca. 3 Minuten dünsten, herausnehmen.

### 2.Schritt: 35g Haferflocken, 300ml Milch, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Zimt, 1TL Haselnussblättchen, 1 TL Leinsamen

Haferflocken, Milch, Salz und Zimt zum Apfelsaft geben, aufkochen lassen, vom Herd ziehen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Porridge in zwei Schälchen verteilen, die Birnen darauf geben und mit den Haselnüssen und den Leinsamen bestreuen.

### Nährwerte:

- Energie (kcal) – 397/Portion
- Kohlenhydrate – 56,3g/Portion
- Eiweiß – 14,4g/Portion
- Fett – 10,8g/Portion



Wusstet ihr, dass die Frucht,  
aufgrund der Form,  
Namensgeber der Glühbirne  
war?!