

Die Birne:

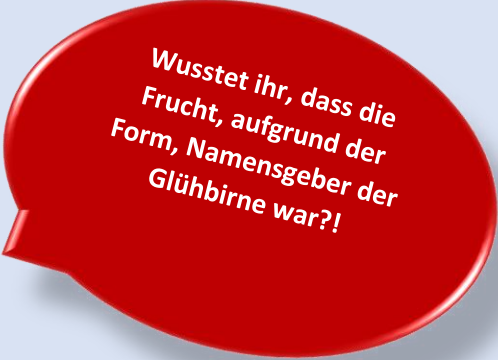


Wissenschaftlicher Name	Pyrus
Familie	Rosengewächse
Sorten	Geschätzte 5000 Unterscheidung zwischen Obstanbau und Zierde und in Sommer-, Herbst- und Winterfrüchte
Herkunft	Europa und Asien
Anbau	Benötigt kühle Temperaturen, um Fruchtansatz zu bilden; verträgt keine Staunässe und wechselfeuchte Lagen; bevorzugt sonnige – halbschattige, warme Standorte ⇒ Auch hier bei uns sehr gut anzubauen Auspflanzung: Herbst oder im Frühjahr Ernte: September - Oktober
Merkmale	Pflanze: Laubbaum; wird etwa 20m hoch und 7m 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
Wissenswertes	Birnen werden vor ihrer Reife geerntet, da sie sonst zu anfällig für Druckstellen sind. Birnen werden meist genussreif im Handel angeboten. Ihre Lagerfähigkeit ist begrenzt: Sie sind druckempfindlich und entwickeln braune Flecken. Birnen haben einen geringen Säuregehalt, weshalb sie magenfreundlich sind. Außerdem könne sie die Verdauung in Schwung bringen.
Inhaltsstoffe	Geringer Säuregehalt Ballaststoffreich Vitamine: Vitamin A Vitamin C Folsäure Vitamin B1, B2 und B6 Mineralstoffe: Kalium Kalzium Magnesium

Rezeptidee: Birnen-Porridge (2 Portion)

Zutaten:

- 1 Birne
- Zitronensaft
- 80g Haferflocken
- 300ml Milch
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Zimt
- 1 TL geröstete Haselnussblättchen
- 1 TL Leinsamen

A red speech bubble with a white outline and a drop shadow, containing text in German.

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

Utensilien:

Küchenmesser, Obstschäler, Schneidebrett, Topf, Messbecher, Teelöffel (TL), Küchenwaage

1.Schritt: 1 Birne

Birne waschen, vierteln, schälen, Kerngehäuse herausschneiden und in Spalten schneiden. Birnenspalten mit Zitronensaft beträufeln.

2.Schritt: 80g Haferflocken, 300ml Milch, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Zimt, 1TL Haselnussblättchen, 1 TL Leinsamen

Haferflocken, Milch, Salz und Zimt aufkochen lassen, vom Herd ziehen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Die Birnen unter den Porridge heben. In zwei Schälchen verteilen 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

