

## **Die Birne - Ein adliges Obst**

***Ab dem 16. Jahrhundert kam sie in Mode und noch heute trägt sie edle Namen. Kein Wunder, die Birne hat nicht nur einen feinen Geschmack, sie sorgt für Energie, fördert den Stoffwechsel und schützt unser Herz***

Text: Eva Lehnen

### **Was ist das Besondere an Birnen?**

Edel und vornehm klingen ihre Namen: Das ist die grüne „Gräfin von Paris“, „Blanca de Aranjuez“ oder die „Köstliche aus Charneux“ mit ihren roten Bäckchen. Aber auch die „Gute Luise“ muss sich nicht verstecken. Ab Juli sind Birnen reif für ihren großen Auftritt im Obstregal, ihr Inneres ist dann schön saftig und süß. Bereits in Babylon verehrten die Menschen den Birnbaum, die Römer kannten schon 40 Sorten, ab dem 16. Jahrhundert galt das leckere Obst in Europa als Modefrucht. Heute gibt es wohl über 5000 Birnensorten. Viele werden jedoch nur noch von Liebhabern alter Obstsorten gezüchtet. Innerhalb der EU werden vor allem die Sorten „Conférence“, „Abbé Fétel“ und „Williams Bon Chrétien“ angebaut. Der in Deutschland wohl berühmteste Birnbaum stand einst im Havelland, im Garten des großzügigen Hans Georg von Ribbeck (1689 – 1759), den der Schriftsteller Theodor Fontane in seinem berühmten Gedicht „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ verewigte: „Und kam die goldene Herbsteszeit und die Birnen leuchteten weit und breit.“ Ihnen läuft das Wasser im Munde zusammen? Dann probieren Sie doch mal eine Nashi-Birne, die es mittlerweile in vielen Supermärkten gibt. Nashis kommen aus Asien und werden auch japanische Birnen genannt. Sie sind weniger süß als ihre europäischen Verwandten. Ansonsten stammt ein Großteil der Birnen, die bei uns angeboten werden, aus Italien oder Frankreich.

### **Was macht die Birne so gesund?**

Menschen mit empfindlichem Magen bekommen Birnen besser als etwa Äpfel, denn Birnen enthalten weitaus weniger Säure als ihre runden Kollegen. Der hohe Ballaststoffgehalt kurbelt die Verdauung an, außerdem sind Birnen gute Folsäure-Lieferanten....

....mehr dazu lesen Sie in der aktuellen vive – jetzt in Ihrer vivesco-Apotheke!