

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Ein echt königliches Früchtchen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725757>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

## Die Wirkung von Birnen

### Allergien

Reine Birnenallergien sind selten, doch sind Kreuzreaktionen bei Allergie/Überempfindlichkeit auf Apfel, Aprikose, Kirsche, Mandel, Pfirsich, Pflaume oder Birke möglich.

### Cholesterin

Wer zu hohe Blutfettwerte hat, kann bedenkenlos in eine Birne beißen. Sie hilft, den Cholesterinspiegel zu senken – dank der Pflanzenfaser Lignin, die in Birnen hoch konzentriert vorkommt.

### Diabetes

Birnen gehören zu gesunder Ernährung. Insulinpflichtige Diabetiker müssen aber wegen des Zuckergehalts von Birnen die Kohlenhydratmenge, etwa 12,4 g pro 100 Gramm, berechnen und im Tagesplan berücksichtigen. Eine kleine Birne von rund 120 Gramm entspricht einer Broteinheit.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dass moderate Mengen Rotwein für Herz und Gefässe gut sind, wissen mittlerweile fast alle. Nicht aber, dass die gesunden Flavonoide auch in anderen Lebensmitteln vorkommen. Gemäss Studien finden sie sich etwa auch in Erdbeeren, Äpfeln, Birnen und sogar in Schokolade. Wer also an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, kann sich Birnen schmecken lassen.

### Übergewicht

100 Gramm Birnen schlagen mit etwa 55 Kalorien zu Buche. Zusätzliche Speckrollen entstehen durch die schmackhafte Frucht also bestimmt nicht. Die Birne ist ein guter Ballaststofflieferant und enthält zudem Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure, Vitamin C sowie Mineralstoffe, unter anderem speziell viel Kalium.

### Verdauung

Reife Birnen sind sehr bekömmlich. Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts beugen die Früchte zudem Verstopfung vor. Der Kaliumanteil wirkt entwässernd, und weil in diesem Kernobst weniger Säure als zum Beispiel in Äpfeln steckt, werden sie von Säure-empfindlichen Personen besser vertragen. Bei Menschen mit einer Fructose-Unverträglichkeit können Birnen allerdings Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

# Ein echt königliches

Die Birne ist eine uralte Chinesin und gehört, wie der Apfel, zum Kernobst. Sie war einst die Frucht der Kaiser und Könige.

Die schönste aller Birnen ist die Belle Hélène, wie der Name sagt. Diese Dame ist in diesem Fall die Titelheldin von Jacques Offenbachs Operette «Die schöne Helena». Und die nach ihr benannte Köstlichkeit in Form einer pochierten Birnenhälfte mit heisser Schokoladesauce und Vanilleglace soll der grosse Küchenchef Auguste Escoffier für die Pariser Premiere der Operette im Dezember 1864 kreiert haben.

Begonnen hat alles ein paar tausend Jahre vor Christus, als sich der chinesische Diplomat Feng Lui der Veredelung

von Pfirsichen, Äpfeln und Birnen widmete. Belegt ist auch die frühe Begeisterung der Antike für «Pyrus communis»: Der griechische Dichter Homer pries sie als «Geschenk der Götter». Die alten Römer waren bereits Meister im Veredeln der begehrten Frucht. Im Mittelalter wurden in Kloostergärten, an Fürstenthöfen und Königshäusern Birnbäume gepflanzt. Einer der berühmtesten Birnenliebhaber war der Sonnenkönig, der den ganzen Hof in Versailles mit seiner Leidenschaft für Birnen infizierte. 1796 dann kreierte ein Engländer, der Williams hiess, die Williams-Birne, die wohl bekannteste aller Birnensorten.

Die wichtigsten Impulse gingen im 19. Jahrhundert von belgischen und französischen Obstschohlen aus. 1901 wurden im vierten Band des Schweizeri-



# Früchtchen

schen Wörterbuchs Idiotikon über vierhundert verschiedene einheimische Sorten aufgezählt, schreibt das Kulinarische Erbe der Schweiz. Heute kennt man insgesamt 1500 Sorten.

Die meisten Birnen, die wir bei den Grossverteilern kaufen, sind hart wie Granit. Das liegt daran, dass die reifen Früchte sehr druckempfindlich sind und deshalb kaum transportiert werden können. Sie reifen nach, wenn man ihnen etwas Zeit gibt. Und sie nicht allzu lange liegen lässt, denn dann können sie mehlig werden.

Im Vergleich zu andern Obstsorten weisen Birnen wenig Säure auf. Weshalb sich ihre Süsse ausgezeichnet mit der leichten Säure von Wein oder auch der intensiven Aromatik von Blauschimmelkäse verträgt.

Grünschnäbel mit roten Wangen: Birnen sind so vielseitig wie schmackhaft und beliebt.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

## Rosé-Birnen mit Baumnußfüllung

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Birnen (nicht zu reif)
- 2 dl Roséwein
- 1 ½ dl Wasser
- ½ Biozitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 2 EL Zucker
- ¼ TL Kardamom

- 50 g Baumnußkerne
- 2 EL Zucker
- 45 g Biorahmquark
- ½ TL Rahmhalter
- 2 Prisen Kardamom
- ½ Biozitrone, abgeriebene Schale

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden. Wein, Wasser, Zitronenschale und -saft, Zucker und Kardamom in Pfanne aufkochen. Birnen hineinlegen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Birnen herausnehmen, auskühlen.

Sud auf Sirupdicke einkochen, auskühlen lassen. Für die Füllung die Nusskerne im Cutter oder von Hand sehr fein hacken, mit Zucker, Quark, Rahmhalter, Kardamom und Zitronenschale vermischen.

Füllung in Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben. Birnen auf Teller anrichten, Füllung daraufspritzen, mit dem Sirup verzieren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

Energiewert/Person ca. 1610 kJ/385 kcal