



Milder Muntermacher: die Birne

Die Europäer essen gut dreimal so viele Äpfel wie Birnen. Die dank des geringen Säuregehaltes milde Frucht ist aber mehr als ein idealer Bestandteil von Babynahrung und Magen-Darm-Schonkost. Schmackhafte Birnensorten können durchaus Kunden auf den Hof locken und dabei zugleich den Apfelabsatz steigern. Allerdings muss zur geschmacklichen Qualität auch das eine oder andere Verkaufsargument kommen. Hier bieten sich verschiedene Informationen über den Gesundheitswert der Birne an. Sie steht nicht zuletzt deshalb im Schatten des Apfels, weil man so wenig über sie weiss.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Bei einem Vergleich der Inhaltsstoffe von Apfel und Birne zeigen sich erstaunlich ähnliche Werte. Deutliche Unterschiede gibt es nur beim Rohfasergehalt – er ist bei der Birne fast doppelt so hoch –, ferner beim Vitamin C und vor allem bei den Säurewerten. Während Äpfel je nach Sorte eine Schwankungsbreite von 5 bis 15 g/l aufweisen, enthalten Birnen nur 1 bis 3 g/l, sind also noch säureärmer als die mildesten Apfelsorten Gala und Delbarestivale. Auf dieser Säurearmut beruht der diätetische Wert und die Beliebtheit von Birnenprodukten bei Kindern.

Die Birne in der Medizin

Die Heilkundigen des Mittelalters warnten eindringlich davor, Birnen roh zu essen: «Roh die Birne vom

Baum zu essen, ist giftig. Gegengift sind Birnen gekocht, doch meide die rohen. Solche beschweren den Magen, gekochte hingegen erleichtern.» Unsere heutigen Birnen sind auch frisch gegessen alles andere als giftig, in einem Punkt haben die mittelalterlichen Ärzte jedoch Recht: gekochte Birnen gelten als ausgesprochene Schonkost. Schwer im Magen liegen nur sehr unreif gegessene frische Früchte.

Unsere Vorfahren nutzten auch die Blätter der Birne als wertvolles Heilmittel. Als Bestandteil von Kräutertee-Rezepturen – beispielsweise zu

gleichen Teilen gemischt mit Birkenblättern und Goldrutenkraut – helfen getrocknete Birnenblätter bei Nieren- und Blasenleiden. Auch bei Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufschwäche dient der Teeauszug als wirksamer Helfer.

Vom Gesundheitswert der Birne

Die Birne ist beliebter Bestandteil von Therapien, die den Körper entgiften sollen. Sie enthält fein ausgewogene Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen, die Schwermetalle und schädliche Lebensmittelzusätze neutralisieren und ausscheiden helfen. Auch bei Verdauungsstörungen leistet die Birne wirksame Hilfe. Bei Kuren, die mit hohen Flüssigkeitsaufnahmen verbunden sind, unterstützen Birnen und Birnensaft weitaus besser als literweise reines Mineralwasser.

Wertvoll ist auch die reichlich enthaltene Folsäure, ein Vitamin des B-Komplexes, das Wachstum und Blutbildung unterstützt. Da viele Kinder aufgrund des mild-süßen Geschmacks Birnen den Äpfeln vorziehen, sollte man ihnen möglichst oft gut ausgereifte frische Birnen anbieten. Natürlich dürfen auch andere Obstsorten und Fruchtsäfte nicht fehlen. Folsäure spielt aber auch eine Rolle beim Aufbau von Glückshormonen. Frische Birnen können also dazu beitragen, unsere Laune zu heben und den Alltag zuversichtlich anzugehen.

Heilwert der Birne auf einen Blick

- Beseitigen Verdauungsbeschwerden
- Entschlacken den Organismus
- Regulieren den Wasserhaushalt im Körper
- Helfen bei Bluthochdruck
- Lindern Nieren- und Blasenleiden
- Wirken wachstumsfördernd und blutbildend
- Stärken Herz und Kreislauf
- Heben die Laune

Inhaltsstoffe von Apfel und Birne in 100 g Frischfrucht

	Apfel	Birne
Kcal./kJ	55/230	55/230
Wasser g	85	85
Eiweiss g	0,3	0,5
Fett g	0,4	0,3
Kohlenhydrate g	12	13
Rohfaser g	1,0	1,8
Vitamin C mg	3–35	3–12
Vitamin E mg	0,5	0,4
Vitamin B1 mg	0,04	0,03
Vitamin B2 mg	0,03	0,04
Vitamin B5 mg	0,3	0,2
Vitamin B6 mg	0,1	0,02
Kalium mg	140	130
Kalzium mg	8	15
Magnesium mg	5	10
Phosphor mg	13	12
Eisen mg	0,4	0,3
Zucker %	10–15	10–15
Säure g/l	4–15	1–3