



# APFELBLATT



Familie Jan-Hinrich Feindt - Westerjork 57 - 21635 Jork

## Herbstzeit ist nicht nur Apfelzeit, sondern auch Birnenzeit

Nachdem im Alten Land die Äpfel bereits geerntet wurden, ist jetzt die Birnenernte in vollem Gange. Das schöne und warme Wetter im April und Mai hat für viele Blüten gesorgt, aus denen nun große und süße Früchte gereift sind. Die Obstbauern rechnen mit einer guten Ernte. Auch mit der Qualität können sie sehr zufrieden sein, was die Verbraucher freuen wird.

## Die gängigsten Sorten in unserem Anbaugebiet:

### Clapps Liebling

**Köstliche von Charnau (oder auch Bürgermeister)**

**Conference**

**Condo**

**Alexander Lucas,**

**Williams Christ**

**Nojabrskaja**



Äpfel und Birnen haben viel gemeinsam. Beide Früchte liefern einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung. Birnen sind aufgrund ihres geringeren Säuregehalts für Menschen mit einem empfindlichen Magen sogar besser geeignet als Äpfel.

Nachstehend einige Gründe, warum man jetzt unbedingt Birnen essen sollte:

### Birnen sind ballaststoffreich

Sie zählen zu den ballaststoffreichsten Obstsorten. Ballaststoffe sind wichtig für die Verdauung und machen zudem lange satt.

### Birnen sind reich an Vitaminen

Birnen enthalten viele Vitamine (A, C und verschiedene B-Vitamine), die man in der Herbst- und Winterzeit gut gebrauchen kann, um Erkältungen oder Grippe vorzubeugen, außerdem auch Magnesium und Phosphor.

### Birnen sind leicht verdaulich

Birnen enthalten nur etwa ein bis drei Gramm Fruchtsäure pro 100 g, schmecken daher süßer als Äpfel und zählen so zu den leichtverdaulichen Obstsorten. Aufgrund ihrer Magenfreundlichkeit sind sie somit besonders für Kinder und Babys, aber auch für kranke oder ältere Menschen gut geeignet.

### Birnen sind fettarm

Die Früchte bringen es gerade einmal auf ein halbes Gramm Fett pro 100 Gramm.

### Birnen enthalten Kalium & Kalzium

Häufig werden Äpfel mit Birnen verglichen, nicht nur sprichwörtlich. Wenn es um die Kalorienbilanz geht, schneiden Äpfel zwar besser ab, denn ein mittelgroßer Apfel hat etwa 68 Kalorien, eine Birne hingegen etwa

73 Kalorien, doch dafür punktet das Herbstobst bei den Mineralstoffen. Denn Birnen haben neben den Mineralstoffen auch reichlich Kalium und Kalzium. Sie regen daher besonders den Stoffwechsel an und wirken entschlackend und entwässernd.

### Birnen sind reich an Bor

Der Mineralstoff Bor, (im allgemeinen weniger bekannt), ist für den Organismus aber sehr wichtig, um Calcium zu speichern, denn Calcium ist besonders bedeutend für den Knochenaufbau. Das also sind ausreichend Gründe, Birnen zu genießen, was bei dem Angebot nicht schwierig sein dürfte.

## Birnen, Bohnen & Speck, der Klassiker unter den „Birnen-Herbst-Gerichten“

### Zutaten für 4 Personen:

\* 2 Zwiebeln

\* 500 g Schinkenspeck

\* Salz

\* 1/2 TL Pfefferkörner

\* 1 kg grüne Bohnen

\* 1 Bund Bohnenkraut

\* 4 Birnen (à ca. 125 g)

\* 1 gestrichener EL Speisestärke

\* Pfeffer

\* Küchengarn

### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Mit Speck und Pfefferkörnern in ca. 1 1/4 Liter leicht gesalzenes Wasser geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten garen.

2. Bohnen waschen, putzen, in Stücke schneiden und nach 20-25 Minuten zum Speck geben. Bohnenkraut waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite legen. Rest mit Küchengarn zu einem Bund binden.

3. Birnen waschen und ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Bohnenkraut zu den Bohnen geben.

4. Speck, Birnen und Bohnenkraut herausnehmen. Schinkenspeck in Stücke schneiden. Birnen längs halbieren. Stärke in wenig Wasser glattrühren und den köchelnden Sud damit leicht sämig binden, nochmals aufkochen.

5. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen und Speck wieder hineingeben. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem übrigem Bohnenkraut garnieren.

Dieses Gericht ist in ca. 1 Stunde zubereitet und hat pro Person nur ca. 650 Kalorien.

