

Kann man Äpfel mit Birnen vergleichen?



Wie der Apfel (lat.: *Malus*) gehört die Birne innerhalb der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) zu den Kernobstgewächsen. Verglichen mit dem Apfel gibt es zwar nur etwa halb so viele Birnensorten [1]. Das sind aber immer noch eine ganze Menge Züchtungen. Allerdings nimmt bei Äpfeln und Birnen die Sortenvielfalt immer weiter ab. Während es 1880 noch mehr als 20.000 Apfelmehrarten weltweit gab, sind es heute nur noch ungefähr 4.500 Sorten. Wirtschaftlich bedeutend sind derzeit nur noch etwa 60 Sorten – Tendenz weiter abnehmend [2]. Daher wurden Programme wie die „Deutsche Genbank Obst“ ins Leben gerufen, um genetische Ressourcen zu sammeln und zu erhalten und so die Sortenvielfalt zu bewahren [3]. Die in Deutschland bekanntesten Birnensorten sind Conference, Abate Fétel, Alexander Lucas und Williams Christ.

Die Birne stammt aus Anatolien und dem Kaukasus und ist heute in ganz Europa, Asien und Nordafrika heimisch [4]. Der lateinische Name *Pyrus* wurde durch das 1753 veröffentlichte Werk „Species Plantarum“ des schwedischen Naturforschers Carl von Linné eingeführt (s. Bild). Dieser gilt als Begründer der noch heute verwendeten wissenschaftlichen Nomenklatur in der Botanik und der Zoologie.

Gesundheit und Ernährung



Aufgrund ihres geringen Säuregehaltes werden Birnen oft besser vertragen als anderes Kernobst. Sie eignen sich daher besonders für Patienten mit Magenproblemen oder ähnlichen Beschwerden. Wie bei vielen Kernobstsorten befinden sich auch bei der Birne die meisten positiven Inhaltsstoffe unter der Schale. Wenn möglich sollten also ungespritzte Varianten gekauft und mit Schale verzehrt werden.

Die Birne ist ähnlich kalorienarm wie der Apfel (siehe „[An apple a day keeps the doctor away](#),,“) und enthält sogar noch mehr Ballaststoffe als dieser. Die Birne schlägt ihren nahen Verwandten außerdem beim Folsäure-, Calcium- und Magnesiumgehalt. Dafür besticht der Apfel durch mehr Vitamin C, Vitamin B6 und Kalium [5].

Der Vergleich von Apfel und Birne zeigt eindrucksvoll, dass jedes Lebensmittel seine eigenen wichtigen Inhaltsstoffe besitzt. Wählt man aus der kompletten Bandbreite der Nahrungsmittel möglichst vielfältig aus, wird der Körper mit den verschiedensten Vitaminen und Nährstoffen bestmöglich versorgt. Sich abwechslungsreich zu ernähren ist daher die erste der [10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) (DGE) für gesunde Ernährung: „Lebensmittelvielfalt genießen“ [6]. Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe und kann uns somit auch nicht im Alleingang gesund halten.



Die in der Birne reichlich enthaltene Folsäure ist vielen Frauen als das Vitamin bekannt, das in der Schwangerschaft zusätzlich eingenommen vor Neuralrohrdefekten schützt. Folsäure wird für den normalen Ablauf der Zellteilung benötigt [7]. In der Onkologie muss der Folsäure besondere Beachtung geschenkt werden aufgrund verschiedener Medikamente, die in den Stoffwechsel dieses Nährstoffs eingreifen – beispielsweise Methotrexat und Cotrimoxazol. Der langfristige, hochdosierte Einsatz dieser Substanzen führt zu einem Folsäuremangel. Dieser äußert sich in verstärkten Mundschleimhautentzündungen und einer bestimmten Form der Blutarmut (hyperchrome makrozytäre Anämie), die durch die entsprechende Einnahme von Folsäure vermieden werden kann [8].

In der Küche

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Birnen auf Druck nur leicht nachgeben. Zum Aufbewahren sollten die Früchte möglichst kühl und trocken gelagert werden. Für die Zubereitung von

Birnen ist zu beachten, dass sie ähnlich wie Äpfel an der Luft sehr schnell oxidieren und dadurch in kurzer Zeit braun werden. Um dies zu verhindern, hilft ein wenig Zitronensaft.



Es gibt zwei Typen von Birnen: die Tafelbirne und die Mostbirne.

Mostbirnen werden beispielsweise zu Birnenschnaps verarbeitet. Tafelbirnen hingegen sind für den täglichen Verzehr geeignet. Außerdem lassen sich aus ihnen sehr gut Birnenkompott oder -mus sowie leckere Desserts zubereiten. Ein typisches Dessertgericht ist zum Beispiel die „Birne Helene“. Die Birne lässt sich auch gut in herzhaften Gerichte wie Wild- oder Fischgerichte integrieren. Des Weiteren bildet sie auch eine gute Geschmackskomponente in herbstlichen Salaten oder als Abrundung zu einem Käseteller. In der Weihnachtszeit wird aus der Birne auch das bekannte Kletzenbrot („Kletzen“: gedörrte Birnen) gebacken.



Freuen Sie sich schon auf die kommenden Blogartikel und ein tolles Birnenrezept, das exklusiv für das Tumorzentrum München von Herbert Hintner kreiert wurde. Dieser Blogartikel ist in Zusammenarbeit mit dem Team für onkologische Ernährungstherapie des Comprehensive Cancer Center (Diätpraktikantin an der LMU Großhadern A. Hopp) entstanden.

Quellen:

- [1] Germplasm Resources Information Network (GRIN), U.S. National Plant Germplasm System, National Genetic Resources Program. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland, <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxonomygenus.aspx?id=10194> [Zugriff am 16 11 2017].
- [2] K. Knoche-Weniger, M. Weniger, Slow Food Deutschland e.V.: Geschmacks- und Sortenvielfalt erleben – Unser Apfel, https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/essen/termine_2013/termine_2014/14_10_20_schnecken_tisch_10_2014/20141020_st_apfel/ [Zugriff am 16 11 2017].
- [3] B. f. K. Julius Kühn-Institutes: Deutsche Genbank Obst – Vielfalt bewahren, <http://www.deutsche-genbank-obst.de/site/index>. [Zugriff am 16 11 2017].
- [4] H. Kutzelnigg, Pyrus. In: Hildemar Scholz (Hrsg.): Illustrierte Flora von Mitteleuropa. Begründet von Gustav Hegi. Band IV Teil 2B: Spermatophyta: Angiospermae: Dicotyledones 2 (3) (Rosaceae, 2. Teil), Berlin/Wien: Blackwell, 1995.
- [5] H. Hesecker, B. Hesecker: Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle, Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag, 2013.
- [6] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>. [Zugriff am 16 11

2017].

[7] H. K. Biesalski, P. Grimm, S. Nowitzki-Grimm: Taschenatlas der Ernährung, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2015.

[8] H. Berzt, G. Zürcher: Ernährung in der Onkologie – Grundlage und klinische Praxis, Stuttgart: Schattauer Verlag, 2014.
