



## BIRNENDICKSAFT – BIRNEL

Birnendicksaft – besser bekannt als Birnel – ist nicht nur gut für den Menschen, sondern auch für die Natur.

Birnendicksaft ist ein Birnensaftkonzentrat, das aus Mostbirnen hergestellt wird. Handelt es sich dabei um ein klares Birnensaftkonzentrat, das 8-12 g Säure pro Kilogramm und 81 Prozent Trockensubstanz enthält, darf es Birnel genannt werden. Dies ist ein geschützter Markenname des Schweizerischen Obstverbandes. Obwohl Birnel sich von der Konsistenz her ähnlich wie Honig verhält und auch eine gute Alternative dazu darstellt, darf Birnendicksaft nicht als Birnenhonig bezeichnet werden. Das Wort Honig wird ausschliesslich für das von Bienen gewonnene Produkt verwendet. Früher wurde Birnel vom Bund gefördert, damit die Birnen nicht zu Branntwein verarbeitet wurden. Heute ist es aus der gesundheits- und umweltbewussten Küche nicht mehr wegzudenken.

Um Birnel herzustellen, werden Mostbirnen gemahlen, gepresst, filtriert, entsäuert und dann konzentriert. 10 Kilogramm Früchte

ergeben rund 1 Kilogramm Birnendicksaft. Birnel wird aus Birnen von Hochstamm-bäumen hergestellt. Diese prägen seit Jahrhunderten die Schweizer Landschaft. Hochstammbäume sind jedoch gefährdet, weil sie von der modernen Landwirtschaft nicht mehr rentabel bewirtschaftet werden können. Weil sie aber ein wichtiger Lebensraum für bedrohte Vogelarten sind, trägt man mit dem Kauf von Birnel zum Schutz von Natur und Landschaftsbild bei.

Das Einkochen von Fruchtsäften ist seit Jahrhunderten bekannt. Und Birnen sind bezüglich der Zuckerverteilung ideal für unseren Körper. Sie enthalten nämlich nur rund 10 Prozent Saccharose. Der grösste Zuckeranteil ist Fructose mit 60 bis 70 Prozent und Glucose mit etwa 20 Prozent.

### Das Interview zum Thema

**Robert Brunner leitet zusammen mit seinen vier Geschäftspartnern die Mosterei E. Brunner AG. Er ist für die Qualitätssicherung bei den Konzentraten und Fruchtsäften verantwortlich.**

**KOCHEN: Aus welchen Birnen wird Birnel am besten hergestellt?**

**Robert Brunner:** Hauptsächlich aus Gelbmöstlern und Schweizer Wasserbirnen, Knollbirnen, Ottenbacher Schellerbirnen oder ähnlichen Mostbirnensorten. Diese haben einen hohen Zuckergehalt, sind schön süss und saftig sowie gut pressbar, wodurch sie für die Verarbeitung zu Birnel optimal geeignet sind.

**Was ist das Besondere an Birnel?**

Birnel enthält alle wertvollen Inhaltsstoffe der Birne: Fructose und Glukose, Mineralstoffe und Polyphenole. Dadurch bringt es viel Energie und ist im Gegensatz zu raffiniertem Zucker eine bekömmliche Art zu süssen.

**Wie kann Birnel verwendet werden?**

Als Brotaufstrich, zum Süssen von Tee oder Joghurt, zum Backen von Lebkuchen oder Kuchen. Birnel schmeckt sowohl in der süssen wie auch in der sauren Küche, überall wo eine fruchtige Note erwünscht ist. Ich mag Birnel am liebsten auf einer frischen Birnenwähe.

## Reispudding mit Birnel

Für 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Koch-/Backzeit:** 30 Minuten

**Ruhezeit:** 12 Stunden

Verwenden Sie für diesen Reispudding normalen Milch- oder Risottoreis, aber auf keinen Fall einen Reis, der mit dem Parboiledverfahren behandelt wurde. Dieser behält in der Regel seinen Biss relativ lange. Für süsse und kalte Reis-Rezepte wie Puddings muss der Reis jedoch ganz weich, ja fast verkocht werden können, damit er gut bindet.

- ½ Vanilleschote
  - 1 Kardamomkapsel
  - 5½ dl Milch
  - 50 g Birnel
  - 90 g Milchreis oder Risottoreis, siehe Einleitungstext
  - 1 Prise Salz
  - 150 g Joghurt
- Zum Fertigstellen:
- 1 Baby-Ananas
  - 3–4 Esslöffel Birnel

❶ Die Samen aus der halben Vanilleschote mit einem Messer herauskratzen.

❷ In einer Pfanne Vanilleschote und -samen, Kardamom, Milch, Birnel und Salz aufkochen. Den Reis beifügen und zuge- deckt auf kleinem Feuer unter gelegent- lichem Umrühren etwa 30 Minuten ausquellen lassen.

❸ 4 Portionenförmchen kalt ausspülen.

❹ Den Reis in ein hohes Gefäss geben und die Vanilleschote sowie den Kardamom entfernen. Den Joghurt unterrühren und dann mit dem Stabmixer die Masse kurz anpürieren, sodass die Reiskörner etwas zerkleinert werden – es soll aber keine glatte Masse entstehen!

❺ Den Reis sofort in die vorbereitete Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie ab- decken und mindestens 12 Stunden kalt stellen.

❻ Zum Servieren von der Baby-Ananas Schopf und Strunk abschneiden. Die Ananas auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale von oben nach unten grosszü- gig wegschneiden. Die Ananas vierteln und in feine Scheiben schneiden.

❼ Die Reisköpfchen mit einem Messer sorgfältig dem Rand entlang lösen und auf Teller stürzen. Die Ananas dazu anrichten und mit Birnel beträufeln.

Pro Portion 9 g Eiweiss,  
6 g Fett, 56 g Kohlenhydrate;  
321 kKalorien oder 1357 kJoule

Purinarm, Glutenfrei

