

BIRCHHOF-POST

Familie Judith & Hans Treier, Birchhof 335, 5063 Wölflinswil

Mit der Zwetschgenernte haben wir bereits am 21. Juli gestartet. Jetzt ernten wir die späten Sorten. Zurzeit werden auch Gravensteiner und Galmac Äpfel sowie Williams Birnen gepflückt. Dieses Jahr reifen die Früchte ca. 14 Tage früher als letztes Jahr.

Aktuell auf dem Birchhof

Gravensteiner und Galmac Äpfel, laufend kommen weitere Sorten wie Gala und Elstar dazu.

Williams Birnen, ca. in 10 Tagen werden wir Conférence Birnen ernten.

Weiter im Angebot sind unsere Hofprodukte wie Trockenfrüchte, Öpfelschümli, Schnapsspezialitäten. Sobald genügend Mostobst vorhanden ist und wir gemostet haben, ist zudem Most ab Press bei uns erhältlich. Die aktuellen Infos finden Sie auf unserer Homepage treier-obstbau.ch.

Die Birne – ein Kraftpaket

Die Birne steht oft im Schatten des Apfels, dabei braucht sie sich mit ihren positiven Eigenschaften gar nicht zu verstecken! Schauen wir uns diese anhand einer mittelgrossen, regional angepflanzten Birne (ca. 100 g) etwas näher an. **1 Birne**

... deckt den Tagesbedarf an Ballaststoffen.

Erwachsene benötigen mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. Eine Birne enthält je nach Grösse ungefähr 30 g Ballaststoffe. Wer also eine Birne pro Tag isst, hat bereits das Minimum erfüllt.

... verfügt über 60 Kalorien.

Darum gilt die Birne als kalorienarm. Zum Vergleich: 100 g Pistazien haben mit 615 Kalorien mehr als 6-mal so viele wie eine Birne.

... liefert natürliche Energie.

Die Birne enthält wenig Fruchtsäure, dafür mehr Fruchtzucker. Dieser funktioniert wie Treibstoff für unseren Körper und gibt uns Extra-Power.

... besteht zu 83 % aus Wasser.

Die Birne kann somit auch als Erfrischung für Zwischendurch herhalten. Sie liegt mit dem Wassergehalt nur 7 % hinter der Wassermelone (90 %).

... enthält Eisen und Kalium.

Die Birne kann durch diese beiden Stoffe bei Blasen- und Nierenproblemen helfen und sollte wegen des hohen Vitaminanteils immer mit der Schale gegessen werden.

... unterstützt das Immunsystem.

Die Birne enthält Antioxidantien. Diese verbinden sich mit freien Radikalen, welche wir über die Atmung aufnehmen und verhindern so Schäden an den Zellen.

Auf Ihren Besuch auf dem Birchhof freut sich

Familie Hans und Judith Treier

Einkaufen auf dem Birchhof das ganze Jahr,
jeweils am **Mittwochnachmittag** und **Samstag ganzer Tag**.

