

Warenkunde –Wirsing

Der krause Wirsing gehört hierzulande zu den beliebtesten Kohlsorten. Als feiner Verwandter von Rot- und Weißkohl sind seine dunkelgrünen bis hellgelben Blätter zarter und milder im Geschmack, das typische Kohlaroma ist weniger ausgeprägt.

Wirsing - Herkunft:

Ursprünglich stammt der Wirsing aus dem Mittelmeerraum. Heute wird der beliebte Kohl mit den lockeren, kraus gewellten Blättern aber weltweit angebaut.

Wirsing - Einkauf/Saison:

Wirsing ist das ganze Jahr über auf dem Markt: zunächst als zarter, lockerer Frühwirsing, dann als Sommerwirsing und später als sogenannter Herbst- oder Dauerwirsing. Der in Herbst und Winter geerntete Wirsing hat dunklere, fester geschlossene Köpfe mit einem intensiveren Aroma. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass der Wirsing keine braunen oder gelben Verfärbungen oder welke Blätter hat.

Wirsing - Verwendung:

Zwischen den lockeren Blättern sammeln sich leicht Erdreste, die Sie am besten durch gründliches Waschen entfernen. Dann können Sie den Wirsing kochen, dünsten, schmoren, braten, im Ofen backen oder auch als Rohkost zubereiten. Wirsing schmeckt toll als Gemüsebeilage, in Eintöpfen und Suppen. Die großen äußeren Blätter eignen sich auch für Kohlrouladen.

Wirsing - Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Wirsing bis zu fünf Tage frisch.

Wirsing - Ernährung:

Wirsing ist wie viele Kohlsorten reich an Vitamin C und so gerade in der Erkältungszeit ein leckerer Beitrag für ein starkes Immunsystem. Wegen seines hohen Ballaststoffgehalts ist Kohl recht schwer verdaulich, ein wenig Kümmel zum Wirsing kann hier Abhilfe schaffen.