

HINTERGRUND

Anbau von Wirsing

Wirsing hat einen langen botanischen Namen: *Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *sabauda* L. Sein leichter zu sprechender deutscher Name leitet sich aus dem lateinischen Wort „vireus“ für grün ab.

In heimischen Breiten wird vor allem der Früh- und der Dauerwirsing angebaut. Frühwirsing-Pflanzen werden im Mai aufs Beet gesetzt, die späteren Sorten ab Mai, Juni. Wirsing zieht wie die anderen Kohlarten einen tiefgründigen, humosen Boden vor, der gut Wasser hält. Wenn sich der Kopf bildet, sollte bei Bedarf gut gewässert werden. Gedüngt wird in drei Etappen – mit dem Wachstum steigt der Düngebedarf, wobei nicht überdüngt werden darf, sonst platzen die Köpfe.

Vor allem im Rheinland wird Wirsing gewerbsmäßig angebaut. „Als typisches Wintergemüse hat er den Hauptabsatz von September bis Oktober. Im März kommt Wirsing vor allem aus Italien, Frankreich, Spanien und Portugal“, erklärt die Diätassistentin Bianka Häußler: „Adventswirsing von der Sorte Advent aus dem Überwinterungsanbau gibt es ab April. Von Mai bis August gibt es dann den zarten Frühwirsing und ab September den Dauerwirsing.“ Die Haltbarkeit von Wirsing variiere je nach Erntezeit: Späte Sorten seien länger haltbar als Frühsorten. „Winterwirsing kann bis zu vier Monate gelagert werden. Er sollte nicht zu Äpfeln oder Tomaten gelegt werden, denn sie setzen Ethylen frei, das die Haltbarkeit verkürzt“, rät sie. (md)



Wirsing unterscheidet sich von anderen Kohlarten durch seine ebenso zarten wie gewellten und gekräuselten Blätter. Er schmeckt fein und ist vielseitig einsetzbar.

Foto: Mika Abey/ pixelio.de

Der Zarte unter den Starken

Serie über Wintergemüse: „Kohldampf“ auf Wirsing · Reich an guten Inhaltsstoffen

Wirsing gehört zu den zarten Wintergemüsen, die kulinarisch vielfältig einsetzbar sind: als Mantel für Rouladen, als feines Gemüse, Suppeneinlage oder Püree.

VON MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg. Zarter Frühwirsing eignet sich auch gut – roh oder blanchiert – für Salate. Dabei hat Wirsing auch „inhaltslich“ viel zu bieten, erklärt Bianka Häußler. Die Korbacherin weiß, wovon sie spricht, denn sie ist Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin beim DHB-Netzwerk in Korbach. „Wirsing enthält viel Vitamin A, das den Sehsinn unterstützt, Vitamin E, das die Zellen vor freien Radikalen schützt, Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und verschiedene B-Vi-

amine“, beschreibt die Expertin. Wirsing sei zudem reich an Eiweiß und an Eisen, das für die Bildung der roten Blutkörper-

chen und für den Transport von Sauerstoff im Blut gebraucht wird. „Er hat einen dreimal höheren Gehalt an Folsäure (B-Vi-

tamin), für die Zellerneuerung wichtig, als Weißkohl“, erklärt Bianka Häußler und zählt außerdem Phosphor, Magnesium und Spurenelemente wie Mangan sowie Senfölglycoside als Inhaltsstoffe auf. Senfölglycoside sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen, die aus Aminosäuren gebildet werden. „Diese sekundären Pflanzenstoffe geben Gemüse wie Rettich, Kresse und Kohl den leicht bitteren Geschmack. Diese Geschmacksstoffe beugen nach neueren Erkenntnissen Infektionen vor und sollen die Krebsprävention unterstützen“, sagt die Ernährungsexpertin.

Wirsing hält sich im Gemüseschrank gut eine Woche. Bevor das Gemüse eingefroren wird, sollte es blanchiert werden. Nicht erschrecken: Vor dem Garen hat Wirsing ein größeres Volumen – er fällt beim Erhitzen zusammen. Als typisches Gewürz für Wirsing eignet sich Kümmelsaat.

Käsespätzle mit Wirsing

Rezept von Bianka Häußler

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 50 g Butter, 500 g Wirsing (mittelgroßer Kopf), nach Geschmack Kümmelsaat, Salz, Pfeffer, 500 g Spätzle (aus dem Kühlregal), 150 g geriebener Emmentaler (wer es kräftiger mag: Gruyère) und etwas Fett für die Auflaufform.

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Den Wirsing einputzen: halbieren, den Strunk entfernen, dann in zwei Zentimeter dicke Strei-

fen schneiden. Den Wirsing zu den Zwiebeln geben und zehn Minuten mitbraten. Nach Belieben auch Kümmelsaat hinzufügen, salzen und pfeffern. Die Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten, Spätzle abtropfen lassen, eine Form ausfetten. Abwechselnd die Spätzle, die Zwiebel-Wirsingmischung und den geriebenen Emmentaler in die Form schichten.

Im Backofen bei 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze rund 20 Minuten überbacken.