



Bonn, 8. Oktober 2010

**Pressemitteilung:**

## **Wirsing: Der deftige Krauskopf ist reif**

Früher war er als Arme-Leute-Essen verpönt, dann als gutbürgerliche Hausmannskost geschätzt und heute findet sich der Wirsing sogar in Sternegerichten wieder. Der Kohlkopf trumpft mit seinen Vorzügen: Er schmeckt gut, ist preisgünstig, einfach in der Zubereitung, überaus vielseitig verwendbar und dazu auch noch gesund. Da wundert es, dass im letzten Jahr nur jeder fünfte deutsche Haushalt das grüne Gemüse kaufte. Der Herbstwirsing kommt jetzt frisch von deutschen Feldern in den Handel – vielleicht findet er schon in dieser Saison weitere Liebhaber.

### **Der lockerste seiner Familie**

Wirsing ist ein besonders dekorativer Vertreter der Kohlsippe. In Deutschland wird er seit dem 18. Jahrhundert angebaut. Er ist auch als Wirsching, Savoyer Kohl oder schweizerisch Wirz bekannt. Neben Rot- und Weißkohl ist er die dritt wichtigste Kopfkohlart. Anders als bei seinen glatten Verwandten sind seine Blätter locker übereinander angeordnet. Sie öffnen sich nach außen häufig wie eine Blüte, sind am Rand gewellt, netzartig gerippt und höckerig blasig gekräuselt. Ihre Farbe reicht je nach Sorte von gelblich- bis dunkelgrün, sagt aber nichts über die Qualität aus.

### **Ein Winter-Wunder-Gemüse**

Herbst- und Dauerwirsing kommt von August bis November frisch vom Feld, in Gebieten mit mildem Klima sogar bis in den Februar hinein. Besonders in der kalten Jahreszeit freut sich der Körper über die vielfältigen Inhaltsstoffe der grünen Blätter: Von den Kopfkohlarten weist Wirsing den höchsten Glucosinolatgehalt auf. Diese sekundären Pflanzenstoffe helfen bei der Krebsvorbeugung, der Infektionsabwehr und der Stärkung des



Immunsystems. Wirsing ist ein guter Lieferant von Vitaminen und Mineralstoffen. Der Gehalt des Vitamins Folsäure ist dreimal höher als bei Weißkohl. Seine Kalorien sind nicht der Rede Wert – 30 Kilokalorien pro 100 Gramm machen den Kohl nicht fett.

#### Tipps rund um den Wirsing:

- **Einkauf:** Die äußeren Blätter sollten frisch und knackig aussehen und sich brechen lassen. Eine alte Regel besagt, dass Wirsing beim Schütteln rasseln muss.
- **Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich der Krauskopf etwa eine Woche. Wie alle Kohlarten darf Wirsing nicht neben Obst lagern, damit die Blätter nicht vorschnell faulen oder vergilben.
- **Waschen:** Um den Sand zwischen den krausen Blättern zu entfernen, muss Wirsing gründlich gewaschen werden.
- **Kohlgeruch:** Der typische Geruch lässt sich erheblich reduzieren, wenn man das Gemüse im Schnellkochtopf zubereitet oder etwas Kümmel mitkocht.
- **Zubereitung:** Man kann ihn kochen, schmoren, dünsten, pikant füllen oder roh als Salat verzehren. In der klassischen Kohl-Küche wird er als Suppe, Eintopf, Roulade oder Auflauf geschätzt.
- **Kombinationen:** Wirsing lässt sich gut mit anderen Gemüsen kombinieren, z.B. mit Karotten und Sellerie. Er passt gut zu Wild, Schweine-, Rind- und Lammfleisch sowie Fisch.
- **Gewürzt** wird er mit Kümmel, Muskat, Nelken, Koriander und/oder Knoblauch. Sein aromatischer Geschmack entfaltet sich besonders intensiv, wenn man ihn mit Fett wie Schmalz, Speck oder Schinkenspeck zubereitet.
- **Verdauung:** Wer nach dem Verzehr von Wirsing unter Blähungen leidet, sollte ihn mit Kümmel würzen.



**Zahlen rund um den deutschen Wirsing:**

<b>Anbaufläche in 2009</b>	1.112 ha																								
<b>Flächenertrag in 2009</b>	346 dt/ha																								
<b>Erntemengen in 2009</b>	39.000 t																								
<b>Wirsingvorräte am 1. Dezember 2009</b>	Insgesamt 3.824 t davon auf Feld/Miete: 2.121 t davon im Kühllager: 1.693 t																								
<b>Saisonale Verteilung der Absatzmengen in 2008</b>	<table> <tr><td>Januar</td><td>7 %</td></tr> <tr><td>Februar</td><td>5 %</td></tr> <tr><td>März</td><td>3 %</td></tr> <tr><td>April</td><td>1 %</td></tr> <tr><td>Mai</td><td>3 %</td></tr> <tr><td>Juni</td><td>7 %</td></tr> <tr><td>Juli</td><td>7 %</td></tr> <tr><td>August</td><td>8 %</td></tr> <tr><td>September</td><td>18 %</td></tr> <tr><td>Oktober</td><td>16 %</td></tr> <tr><td>November</td><td>14 %</td></tr> <tr><td>Dezember</td><td>11 %</td></tr> </table>	Januar	7 %	Februar	5 %	März	3 %	April	1 %	Mai	3 %	Juni	7 %	Juli	7 %	August	8 %	September	18 %	Oktober	16 %	November	14 %	Dezember	11 %
Januar	7 %																								
Februar	5 %																								
März	3 %																								
April	1 %																								
Mai	3 %																								
Juni	7 %																								
Juli	7 %																								
August	8 %																								
September	18 %																								
Oktober	16 %																								
November	14 %																								
Dezember	11 %																								
<b>Käuferreichweite in 2009 für frischen Wirsing</b> (Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr das Produkt gekauft haben)	20,1 %																								
<b>Käufe in 2009 für frischen Wirsing</b>	0,5 kg je Haushalt																								

**Quelle:** AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn



Foto: wrw / pixelio.de

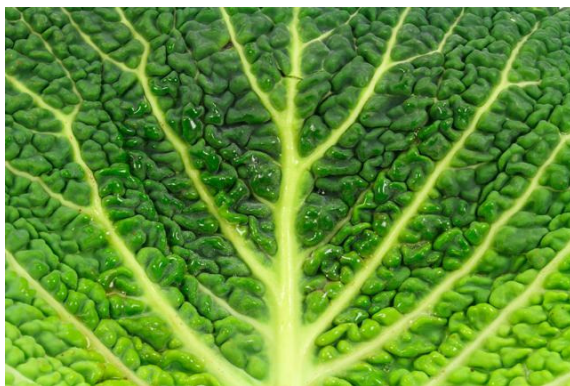


Foto: wrw / pixelio.de **BU:** Die „Adern“ eines Wirsingblattes.



Foto: Stihl024 / pixelio.de

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**