

## Wirsing – Der coole Krauskopf in der Kohlfamilie

**Er ist nicht nur lecker, sondern auch salonfähig geworden: Sogar bei Sterneköchen kommt Wirsing inzwischen in Topf und Pfanne. Bei der BVEO kommt er in einen köstlichen Linsen-Eintopf!**

**Berlin, 25. November 2019.** Der Herbst schmeckt nach Eintopf und Kohl – schon immer! Denn Winterzeit ist Kohlzeit. Wie viele andere Kohlsorten gehört auch der Wirsing zu den Klassikern des Gemüse-Herbstes und weckt Erinnerungen an früher, als Oma noch gekocht hat. Eine Assoziation, die eigentlich jeder Grundlage entbehrt. Denn Wirsing hat fast immer Saison.

Bereits ab Mai gibt es den sogenannten krausen Frühwirsing mit seinen hellgrünen Blättern und einem kleinen, fast blütenförmig geöffneten Kopf. Ein echtes Feingemüse, das sich vor allem in Gourmetküchen zunehmender Beliebtheit erfreut. Die grünviolette Variante, ebenfalls ein Frühwirsing, ist hierzulande eher selten. Der Sommerwirsing wiederum hat große, lockere Blätter und einen nur dezent gekrausten Schopf. Ab Oktober gibt es dann die robusten Herbst- und Wintersorten im Handel. Sie sind groß und fest geschlossen, haben dunkelgrüne, stark gekrauste Köpfe und den typischen, würzigen Kohlgeschmack, der uns auf den Winter einstimmt.

### Tradition trifft Kreativität

Wirsing ist ein Kopfkohl – genau wie Weiß-, Rot- und Spitzkohl. Sie alle enthalten geschmacksintensive Senföle – einige mehr, einige weniger. Im Wirsingkohl stecken nur relativ wenige dieser Öle, so dass er im Vergleich zu anderen Kohlsorten relativ mild und doch erdig schmeckt. Je später er geerntet wird, desto kräftiger ist sein Aroma. In jedem Stadium ist er äußerst wohlschmeckend und vor allem vielseitigst verwendbar. In Vegetarier- und Veganer-Kreisen schwört man geradezu auf die kreativen Einsatzmöglichkeiten dieses Gemüses. Denn Wirsing kann roh, gekocht, geschmort oder gebraten gegessen werden. Dabei passt er ebenso gut zu asiatischen wie zu herzhaften Kreationen und bildet großartige Geschmacks-Pairings mit beispielsweise Ingwer, Chili, Knoblauch, Curry, Sour Cream, Fenchel, Anis, Kümmel, Salbei, Roter Bete und Meerrettich.

### Majestätische Köpfe

Ihr „gutes Aussehen“ verdanken die Kohlköpfe einer Laune der Natur. Das Blattgewebe der Krausköpfe wächst nämlich viel schneller als ihre Blattadern. Dadurch kräuseln sich die Blätter und ergeben den lockeren, typischen Wirsing-Look. Der macht ihn auch zum Highlight für Salate

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© Jessica Diesing für BVEO / Wirsing



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

oder als Buffetdekoration. Denn die krausen Blätter machen sich sehr gut als dekorative Schälchen für Dips oder kalte Soßen.

### Mediterrane Heimat

Wirsing ist eine der ältesten Kohlsorten der Welt und stammt höchstwahrscheinlich aus Italien. Das legt zumindest der französische Name „chou de milan“ („Kohl aus Mailand“) nahe. Aber Wirsing wäre nicht so ein cooler Kopfkohl, wenn er nicht noch weitere Namen auf Lager hätte. So heißt er in manchen Regionen auch Welschkohl, Welschkraut, Savoyer Kohl oder Wirz – und führt uns damit in die Irre.

### Power

Die nach Rot- und Weißkohl drittbeliebteste Kohlsorte in Deutschland ist nicht nur lecker, sondern noch dazu ein preiswertes Power-Gemüse. In ihm steckt ähnlich viel Vitamin C wie in Zitronen. Schon allein das macht ihn zu einem gesunden Winterbegleiter. Aber er kann noch mehr. Er versorgt den Körper mit fast allen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Provitamin A, die Vitamine E, B und K sowie Kalzium, Magnesium und sogar einer beachtlichen Menge Folsäure. Tatsächlich enthält Wirsing sogar doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Weiß- oder Rotkohl. Deftig zubereitet und gewürzt, soll er sogar gegen einen Kater helfen.

### Einkauf

Je frischer, um so leckerer und um so mehr gesunde Inhaltsstoffe. Deshalb sollte man beim Kauf darauf achten, dass die Blätter des Wirsings knackig, frisch und grün aussehen. Hilfreich ist außerdem der Schütteltest: Denn frischer Wirsing muss beim Schütteln rasseln!

### Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller kann man Wirsing gut und gerne bis zu 2 Wochen aufbewahren. Er sollte aber immer trocken lagern und nicht neben Äpfeln oder Tomaten, denn die verströmen Ethylen-Gas und beschleunigen so den „Reife“prozess. Alternativ kann Wirsing geschnitten und kurz in Salzwasser blanchiert eingefroren werden. So hat man den gesamten Winter leckeren Kohl.

### Zubereitung

Beim Wirsing kann eigentlich alles verwendet werden, wobei Strunk und äußere Blätter manchmal ausgespart werden. In der Regel genügt es den Kopf zu zerlegen, säubern und dann die Blattrippen, den Strunk und den Wirsing in grobe Streifen zu schneiden. Je nach Rezept können es auch mal kleine Stücke oder ganze Blätter sein. Den Wirsing sollte man immer ohne Deckel kochen. Sonst wird er bitter und verliert seinen feinen Kohlgeschmack.



© BVE0 / Wirsing



© BVE0 / Wirsing-Blatt

### Wirsing-Linsen-Eintopf

Deftige Wirsing-Rouladen? Oder doch lieber Knusper-Chips, ein asiatischer Kohlsalat oder Winterpasta mit Pinienkernen und Chili? Das sattgrüne Gemüse ist so vielfältig einsetzbar, dass es wirklich öfter auf den Tisch kommen sollte. Gekocht oder blanchiert kommt das würzige, fein-nussige Aroma am besten zur Geltung. Hier eine perfekte Wohlfühlvariante für Herbst und Winter.

**Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: 20 Min. zzgl. Abkühlen**

#### Zutaten für 3-4 Portionen

- 1/2 mittelgroßer Wirsing (ca. 400 g)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 g gelbe Linsen
- 100 g Puy- oder Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Olivenöl, Pfeffer

#### Zum Servieren:

- 200 g Crème fraîche
- 1 Handvoll frische Petersilie

#### Zubereitung

- Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken. Sellerie und Möhren in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Thymian in einen Topf geben. (Die Thymianzweige am besten mit Küchengarn zusammenbinden, damit man sie später einfacher herausholen kann.) Einen guten Schuss Olivenöl dazugießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Den Strunk vom Wirsing herausschneiden und die Blätter gründlich abwaschen. Anschließend in feine Streifen schneiden und zum restlichen Gemüse in den Topf geben. Die Linsen ebenfalls dazugeben und alles mit der Brühe aufgießen. Mit Pfeffer würzen. Kurz zum Kochen bringen und den Eintopf dann bei mittlerer Hitze für etwa 30 Minuten köcheln lassen bzw. so lange, bis die Linsen gar sind. Das Lorbeerblatt und den Thymian entfernen.
- Als nächstes kommt es ganz auf den persönlichen Geschmack an: Man kann den Eintopf nun direkt essen oder noch kurz pürieren, sodass er teils stückig, teils cremig ist.
- Zum Servieren ein oder zwei Kleckse Crème fraîche daraufgeben und frische Petersilienblätter darüberstreuen.



© Jesica Diesing für BVEO /  
Zutaten für Linseneintopf



© Jesica Diesing für BVEO /  
Eintopf servierbereit



© Jesica Diesing für BVEO /  
Linseneintopf mit Wirsing



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin