


Wirsing

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)

 Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Nutzpflanze Wirsingkohl; für den deutschen Nationalsozialisten und Journalisten der BRD siehe [Giselher Wirsing](#)

Wirsingkohl	
	
Systematik	
<i>Klasse:</i>	Dreifurchenpollen-Zweikeimblättrige (Rosopsida)
<i>Unterklasse:</i>	Rosenähnliche (Rosidae)
<i>Ordnung:</i>	Kreuzblütlerartige (Brassicales)
<i>Familie:</i>	Kreuzblütengewächse (Brassicaceae)
<i>Gattung:</i>	Kohl (<i>Brassica</i>)
<i>Art:</i>	Gemüsekohl (<i>Brassica oleracea</i>)

Wirsingkohl (*Brassica oleracea* L. convar. *capitata* (L.) Alef. var. *sabauda* L.) (über lombardisch *verza* von lateinisch *viridia*, „grüne Gewächse“), auch **Wirsching**, **Welschkraut**, **Börschkohl**, **Savoyer Kohl** oder schweizerisch **Wirz** genannt, ist eine Kulturvarietät des [Gemüsekohls](#) mit kraus gewellten, locker gefügten, gelbgrünen bis dunkelgrünen Blättern und rundem bis spitzen Kopf. Er ist eng mit [Weiß-](#) und [Rotkohl](#) verwandt. Wirsing stammt aus dem [Mittelmeerraum](#). In Deutschland wird er seit dem [18. Jahrhundert](#) angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet.

Wirsing ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage verwendet werden. Andere Zubereitungen sind gefüllter Wirsing oder [Eintöpfe](#). Die größeren Blätter eignen sich besonders gut für [Kohlrouladen](#).

Wirsing ist das ganze Jahr über erhältlich, zuerst als milderer Frühwirsing, später als Herbst- oder Dauerwirsing, der einen fester geschlossenen Kopf hat und ein ausgeprägteres Kohlaroma besitzt. Die Jahresernte in Deutschland beträgt etwa 50.000 Tonnen.

Inhaltsstoffe [\[Bearbeiten\]](#)

Wirsingkohl hat 31 Kilokalorien pro 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich Schwefelöle, besonders viel Chlorophyll, doppelt so viel Eiweiß, Fette, auch Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, ferner Vitamin A, mehrere B-Vitamine. Roh deckt er mit 100 g den Tagesbedarf an Vitamin C.

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Wirsing>“

Kategorien: [Kreuzblütengewächse](#) | [Blattgemüse](#)

Ausgabe Nr. 09/07 28.02.2007

Wirsing - vielseitiger Krauskopf: Vitaminreich durch die kalten Tage

(aid) - Die großen gekräuselten Blätter des Wirsings inspirieren zu einfachen, deftigen aber auch fantasievollen Winter-Gerichten. Eintöpfe auf Fleisch- und Fischbasis, Wirsingrouladen, Wirsingwickel oder -röllchen, Gemüsebeilagen wie Sahne-Wirsing, aber auch nur blanchiert als Salat sind die dunkelgrünen Blätter ein geschmackliches und optisches Highlight. Wirsing gehört wie Weiß- und Rotkohl zu den Kopfkohlarten. Sein Blattgefüge ist aber wesentlich lockerer als das seiner Verwandten. Aufgrund seines Geschmacks und der zarteren Blätter gilt der "Krauskopf" im Vergleich zu Weißkohl als das feinere Gemüse. Was seine Inhaltsstoffe betrifft, ist er jedoch mit ihm vergleichbar. Als Lieferant von Vitamin C, B1, B2, Folsäure, Kalium, Calcium und Phosphor leistet er gerade im Winter einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Ernährung. Wirsing wirkt durch den Stoff Azetylcholin zudem appetitanregend und verdauungsfördernd. Verschiedene Wirsingsorten - nach ihrer Erntezeit als Früh-, Sommer-, Herbst- und Dauerwirsing bezeichnet - werden das ganze Jahr über angebaut und machen bei wärmeren Temperaturen noch Appetit auf den Krauskopf. Im Vergleich zu den späten Sorten (z. B. Maiwirsing) haben die frühen Sorten zartere Blätter, die nur eine kurze Garzeit benötigen. Bei den späten Sorten empfiehlt es sich, die herb schmeckenden Außenblätter zu entfernen, denn sie verleihen dem Kohl einen bitteren Beigeschmack. Passend zur Jahreszeit gewürzt, ist Wirsing mit Muskat, Curry, Paprika, Thymian oder Koriander besonders lecker.

aid, Ira Schneider

Wirsing



Wirsing wird ganzjährig aus Freilandanbau angeboten und kann in frühe, mittelfrühe, Herbst- und Wintersorten unterteilt werden: Frühe Sorten „beherbergen“ ein helles, zartes Herz mit hellen Blättern, die späten Sorten hingegen zeigen gerne ihre dunkelgrünen Blätter und weisen einen ausgeprägten Kohlgeschmack auf. Man unterscheidet zusätzlich Adventswirsing (Pflanzzeit Oktober/November, Ernte im Frühjahr) oder Früh-, Sommer-, Herbst- und Dauerwirsing. Frühe Sorten sind locker gewickelt. Winterware ist fester und das Blatt gelbgrün.

Sie alle haben einen kräftigen und würzigen Kohlgeschmack. In gedünsteter Form, zubereitet ohne die Außenblätter, liefert der energiearme Wirsing Vitamin E sowie einen hohen Anteil an Vitamin C und Folsäure.

[Unsere Rezepte mit Wirsing](#)

<http://www.cma.de/content/gemuese/kohlgemuese.php#Wirsing>

Wirsing

Buchstabe W Eintrag 14 von 15



Fish in Heaven

Herkunft, Charakteristika:

Wirsing gehört zu den zartesten Kohlgewächsen. Er stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, ist heute aber eigentlich überall verbreitet. In Deutschland ist Wirsing, nach Weiß- und Rotkohl, die wichtigste Kopfkohlart. Je nach Sorte bilden die mehr oder weniger

stark gekrausten Blätter lockere, runde, ovale oder spitz zulaufende Köpfe. Man unterscheidet frühe, mittelfrühe, Herbst- und Wintersorten.

Saison, Einkauf, Lagerung:

Wirsing wird fast immer frisch angeboten, am besten schmecken der zarte Früh- (ab Mai erhältlich) und der im Geschmack etwas kräftigere Herbstwirsing. Im Gemüsefach kann man den Kopf bis ca. 14 Tage lagern. Vor dem Verzehr sollte man die einzelnen Blätter gründlich waschen, um sie von Sand und evtl. Ungeziefer zu befreien.

Verwendung:

Wirsing ist ein echtes "Allroundtalent". Er schmeckt blanchiert und kurz gegart als Gemüsebeilage, zu Wild, Rind-, Schweine- oder Lammfleisch, in Suppen und Eintöpfen und natürlich als feine Hülle für die pikanten Kohlrouladen. Als Rohkost ist Wirsing dagegen weniger geeignet ...

Sorten:

Der **gekrauste Frühwirsing** hat einen kleineren, fast blütenförmig geöffneten Kopf und zarte Blätter.

Grünvioletter Wirsing ist eine seltenere Variante des Frühwirsings. Die attraktiv gefärbte Sorte wird vor allem in der Gegend um Verona/Italien angebaut.

Der **Sommer-Wirsing** hat einen lockeren Kopf und große zarte, nur mäßig krause Blätter.

Herbstwirsing ist gut an dem geschlossenen großen Kopf, den dicken, stark gewellten Blättern und den großen Umblättern zu erkennen.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Wirsing](#).

<http://www.kuechengoetter.de/rezepte/warenkunde/16453/Wirsing.html>

Warenkunde Wirsing



Wirsingkohl (von lateinisch viridia, „grüne Gewächse“), auch Wirsching, Welschkraut/-kohl, Börschkohl, Savoyer Kohl oder schweizerisch Wirz genannt, ist eine Kulturvarietät des Gemüsekohls mit kraus gewellten, locker gefügten, gelbgrünen bis dunkelgrünen Blättern und rundem bis spitzem Kopf.

Botanisch gesehen zählt das Kohlgemüse zu den Kreuzblütlern.

Er ist eng mit Weiß- und Rotkohl verwandt. Wirsing stammt aus dem Mittelmeerraum. In Deutschland wird er seit dem 18. Jahrhundert angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet.

Wirsing ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage verwendet werden. Andere Zubereitungen sind gefüllter Wirsing oder Eintöpfe. Die größeren Blätter eignen sich besonders gut für Kohlrouladen.

Wirsing ist das ganze Jahr über erhältlich, zuerst als milderer Frühwirsing, später als Herbst- oder Dauerwirsing, der einen fester geschlossenen Kopf hat und ein ausgeprägteres Kohlaroma besitzt. Die Jahresernte in Deutschland beträgt etwa 50.000 Tonnen.

Wirsingkohl hat 31 Kilokalorien pro 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich Senfölglykoside, besonders viel Chlorophyll, doppelt so viel Eiweiß, Fette, auch Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, ferner Vitamin A, mehrere B-Vitamine. Roh deckt er mit 100 g den Tagesbedarf an Vitamin C.

Wie alle Kohlarten hat Wirsing einen hohen ernährungsphysiologischen Wert dank vieler Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundärer Pflanzenstoffe.

Wirsing wird ganzjährig aus Freilandanbau angeboten und kann in frühe, mittelfrühe, Herbst- und Wintersorten unterteilt werden: Frühe Sorten „beherbergen“ ein helles, zartes Herz mit hellen Blättern, die späten Sorten hingegen zeigen gerne ihre dunkelgrünen Blätter und weisen einen ausgeprägten Kohlgeschmack auf. Man unterscheidet zusätzlich Adventswirsing (Pflanzzeit Oktober/November, Ernte im Frühjahr) oder Früh-, Sommer-, Herbst- und Dauerwirsing. Frühe Sorten sind locker gewickelt. Winterware ist fester und das Blatt gelbgrün.

Sie alle haben einen kräftigen und würzigen Kohlgeschmack. In gedünsteter Form, zubereitet ohne die Außenblätter, liefert Wirsing Kalium, Eisen, Folsäure sowie einen hohen Anteil an Vitamin C.

<http://www.swr.de/lafer/warenkunde/-/id=3029328/nid=3029328/did=3049178/1d5x3sv/index.html>

<http://www.familie-im-web.de/familie/rezepte/produktwissen/wirsing.html>
<http://www.lebensmittellexikon.de/w0000120.php>