



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:

Anbaufläche in 2009	1.112 ha																								
Flächenertrag in 2009	346 dt/ha																								
Erntemengen in 2009	39.000 t																								
Wirsingvorräte am 1. Dezember 2009	Insgesamt 3.824 t davon auf Feld/Miete: 2.121 t davon im Kühllager: 1.693 t																								
Saisonale Verteilung der Absatzmengen in 2008	<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 %																								
Käuferreichweite in 2009 für frischen Wirsing (Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr das Produkt gekauft haben)	20,1 %																								
Käufe in 2009 für frischen Wirsing	0,5 kg je Haushalt																								

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



Foto: wrw / pixelio.de

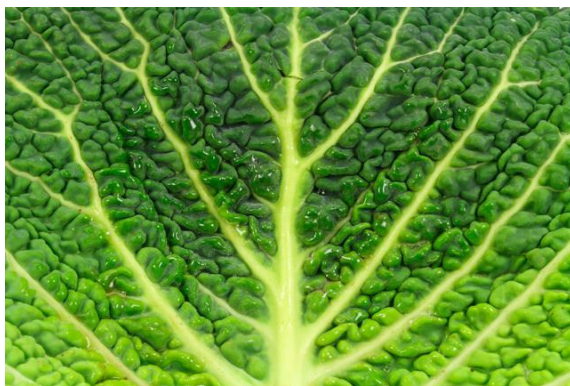


Foto: wrw / pixelio.de **BU:** Die „Adern“ eines Wirsingblattes.



Foto: Stihl024 / pixelio.de

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten



Wirsingpäckchen mit Traubensauce

Zutaten für 4 Personen:

125 g grobe Weizengrütze (Bulgur)
Salz
8 große oder 16 mittlere Wirsingblätter (ca. 500 g)
2 Zwiebeln
400 g Rinderhack
1 Ei
1/2 TL Zimt
Pfeffer
2 EL Butterschmalz
200 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüsebrühe
250 g kernlose grüne Trauben
150 g Crème fraîche
1 TL Speisestärke
außerdem: Küchengarn oder Holzspießchen



Weizengrütze nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Blattrippen evtl. flacher schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit Hack, abgetropfter, leicht abgekühlter Weizengrütze und Ei vermengen, mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. In 8 Portionen teilen und auf je 1 großes oder 2 überlappend gelegte kleinere Wirsingblätter setzen. Zu Päckchen falten und mit Küchengarn festbinden oder mit Holzspießchen feststecken.

Päckchen im heißen Butterschmalz von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Trauben waschen und halbieren. Crème fraîche und Speisestärke verrühren. Päckchen aus der Sauce nehmen, Crème fraîche einrühren, aufkochen und abschmecken. Päckchen und Trauben zugeben und darin ca. 2 Minuten erhitzen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Schwierigkeitsgrad: mittel; Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 698 kcal/2926 kJ, 33 g Eiweiß, 37 g Fett, 41 g Kohlenhydrate

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten