

Steckbrief Wirsing



Saison

- Wirsing mag es sowohl kalt als auch warm. Je nach Sorte hat er über das ganze Jahr verteilt Saison. Doch zwischen **Juni und November** schmeckt er am besten

Inhaltsstoffe

- Der Wirsing ist besonders Reich an **Vitamin C, B-Vitaminen** und **Folsäure**
- Unter den Mineralstoffen ist in erster Linie **Kalium** vertreten. Es kommen aber auch Calcium und Magnesium in kleineren Mengen vor
- Er ist auch **ballaststoffreich** und voll mit anderen wichtigen Nährstoffen wie **Antioxidanten** oder **Bitterstoffen**

Empfehlung

Vitamin C- reiche Lebensmittel, wie der Wirsing, verbessern die Eisenaufnahme im Darm sehr stark. Dadurch entsteht eine höhere Hämoglobin-Konzentration im Blut. Frauen und Menschen die unter Blutarmut leiden profitieren vom hohen Vitamin-C-Gehalt im Wirsing zum Beispiel ganz besonders.

Schon gewusst?

Der Wirsing hat viele Namen. Je nachdem wo man sich in Deutschland aufhält, wird er auch Welschkohl, Welschkraut, Savoyer Kohl, Wirz, Wirsingkraut, Wirsching oder Börschkraut genannt.





Lagerung

- Wirsing hält ungewaschen im **Kühlschrank** bis zu **einer Woche**
- Gekochten Wirsing kann man etwa genauso lange im Kühlschrank lagern

Vorschläge zur Verwertung

- Man kann den Wirsing auch roh essen. Zum Beispiel in Salaten oder Smoothies
- In gegartem Zustand ist er in der Regel bekömmlicher
- Durch seine großen Blätter eignet er sich besonders gut für Rouladen
- Auch deftig Rezepte, mit Rahm oder Käse, haben sich mit Wirsing bewährt

Empfehlung

Bei vielen nährstoffreichen Lebensmitteln hat man einerseits das Problem, dass sie in rohem Zustand schwerer bekömmlich sind und gleichzeitig mit zu viel Hitzeezufuhr ihre Nährstoffe verlieren. Als Zwischenweg eignet sich das Blanchieren. Dafür bringt man Wasser zum Kochen, gibt ein wenig Salz dazu und lässt die Wirsing-Blätter oder Streifen nur für zwei bis vier Minuten im Topf.

Schon gewusst?

Zusammen mit bestimmten Gewürzen wie Fenchel, Kümmel oder Anis zubereitet, wirkt der Wirsing weniger blähend.

