

WIRSING

Wirsing gehört als Kopfkohlart zur Familie der Kreuzblütler. Es wird vermutet, dass er ursprünglich aus Italien stammt. Das Gemüse hat stark gekrauste, grüne Blätter, wobei die äußeren Blätter dunkler sind als die inneren. Herbst- und Wintersorten haben dunkelgrüne, feste Blätter und schmecken würziger als der hellgrüne, milde Früh- und Sommerwirsing.

A N B A U

Bodenbeschaffenheit: Wirsing ist wie alle Kohlarten ein Starkzehrer, das heißt er gedeiht am besten auf nährstoff- und humusreichen, lehmigen Böden mit gleichmäßiger Bodenfeuchte. Auf leichteren Böden bringt er nur dann gute Erträge, wenn diese mit reichlich Kompost verbessert werden.

Nachbarn: Generell sollten Kohlarten frühestens nach drei Jahren Pause wieder auf demselben Beet angebaut und nicht mit anderen Kreuzblütlern zusammen angebaut werden. Gute Mischkulturpartner sind zum Beispiel Möhren und Zwiebeln.

Aussaat/Pflanzung: Der Anbauzeitpunkt hängt beim Wirsingkohl von der Sorte ab. Frühe Sorten können schon im Februar vorgezogen werden, eine Direktsaat ist ab April möglich. Bei einer Jungpflanzenanzucht werden die kugelrunden Samen in flache Aussaatschalen ausgesät. Sie keimen bereits bei zwei Grad Celsius. Nach dem Pikieren werden die Pflanzen an einen hellen Ort, an dem Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad Celsius herrschen, abgestellt. Ab Mitte März können die Setzlinge dann mit einem Pflanzabstand von 50 x 50 Zentimetern ins Frühbeet gepflanzt werden. Winterwirsing sollte ab Juni vorgezogen werden und wird dann im Juli ins Beet gesetzt.

Pflege: Da Wirsing reichlich Blattmasse erzeugt, beansprucht er viel Platz. Das Kohlbeet sollte vor dem Bepflanzen mit Kompost und organischem Dünger im Herbst vorbereitet werden. Eine Überdüngung gilt es jedoch zu vermeiden, da dies zu einer schlechteren Qualität der Köpfe führt. Nachgedüngt werden die Pflanzen, sobald sich die Köpfe ausbilden. Dafür können Luzernepellets oder Schafwollpellets verwendet werden. Zudem ist es sinnvoll, den Kohl während der Hauptwachstumszeit mit einer Pflanzenjauche aus Brennesel oder Ackerschachtelhalm zu versorgen. Vor allem während des Wachstums in den warmen Monaten Juli und August ist eine gute und regelmäßige Wasserversorgung wichtig. Der Boden sollte nach Verkrustung durch Regenfälle regelmäßig mit der Hacke aufgelockert und im Frühsommer im Wurzelbereich der Pflanzen mit angetrocknetem Rasenschnitt gemulcht werden.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Je nach Sorte ist Wirsing 60 bis 140 Tage nach der Aussaat erntereif.

Vorgehen: Zum Ernten wird der Wirsingkohl unterhalb des Kopfes mit einem scharfen Messer abgeschnitten, sobald er fest genug ist.

Lagerung: Der Wirsingkohl kann gut gelagert werden. An einem kühlen Ort hält er sich zwei Wochen. Wer keinen ganzen Kohlkopf benötigt, kann Wirsing auch einfrieren und den Rest später verbrauchen. Dafür wird der Kohl geputzt, in Streifen geschnitten, abgebraust, blanchiert und in Gefrierbeutel eingefüllt.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Genau wie andere Vertreter des Kopfkohls enthält der Wirsing geschmacksintensive Senföle. Da diese im Wirsing jedoch vergleichsweise wenig enthalten sind, hat der Wirsing ein feinnussiges Aroma und einen eher milden und doch erdigen Geschmack. Im rohen Kohl steckt ordentlich Vitamin C, das das Immunsystem zu Höchstform auflaufen lässt und im Kampf gegen lästige Krankheitserreger und frostige Temperaturen unterstützt. 200 Gramm gekochter Wirsing decken locker den Tagesbedarf dieses wichtigen Vitalstoffes. Auch Vitamin E findet sich in den krausen Blättern des Wirsings wieder und unterstützt gemeinsam mit Vitamin C das Immunsystem. Unser Blut profitiert ebenfalls vom fitten Kohl. Reichlich Chlorophyll lässt den Wirsing in einem satten Grün erstrahlen, unterstützt zusammen mit Eisen den Sauerstofftransport und reinigt obendrein die Blutgefäße von Ablagerungen. Außerdem fördert Folsäure die Blutbildung und den Zellstoffwechsel. Da unser Körper das Powervitamin nicht selbst herstellen kann, ist es besonders wichtig, dass man genug davon mit der Nahrung aufnimmt. Eine Portion Wirsing – circa 200 g – deckt schon fast zwei Drittel deines Tagesbedarfs an Folsäure. Der krause Kohl eignet sich für eine Vielzahl von Gerichten, darunter Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Salate und Beilagen. Die Blätter können zudem wunderbar gefüllt werden, als Rouladen oder Wraps. Der leicht nussige, herzhafteste Geschmack passt gut zu vielen anderen Zutaten.