



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Wunderbarer Wirsing

Jetzt ist seine Zeit gekommen. Wenn es draußen grau, nass und kalt ist, tut Wirsing besonders gut. Denn in ihm stecken viele gesunde Inhaltsstoffe und auch kulinarisch kann man noch einiges aus ihm herausholen.

Straelen, 26. November 2024

Wärme und Wohlfühlen, danach sehnt man sich gerade dann, wenn das Tageslicht trüber und die Temperatur kühler wird. Da kommt ein traditionelles Wintergemüse gerade recht, dessen Genuss von innen wärmen kann. Wirsing hat eine lange Tradition in unserer Küche. Seine zarten, gekrausten Blätter und sein besonderes Aroma machen ihn auch heute noch zu einem unverzichtbaren Begleiter für Herbst und Winter – in klassischen Gerichten ebenso wie in modernen Kreationen. Dazu punktet er wie alle Kohlsorten mit jeder Menge gesunder Inhaltsstoffe. 1000 gute Gründe, den Wirsing einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Wirsing gehört zur Familie der Kreuzblütler und kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Schon im Mittelalter kam er in mitteleuropäische Gefilde und eroberte vor allem die bäuerliche Küche. In Frankreich und Italien war der dort als „Chou de Savoie“ bekannte Kohl vor allem in herzhaften Gerichten beliebt. Ob in Savoyen oder im Rheinland: der Wirsing ist hier wie dort als Symbol für bodenständigen Genuss bekannt. Weniger bekannt ist, dass Wirsing frostresistent ist und nach dem ersten Frost geerntet etwas milder und süßer schmeckt.

Einfach richtig lecker

Nach wie vor gehört er für viele vor allem in herzhaften und deftigen Gerichten, die an kalten Tagen viel Wärme versprechen. Ein Klassiker ist der Wirsingepopf, in den traditionell Kartoffeln, Möhren und würziger Speck gehören. Großer Beliebtheit



erfreuen sich auch heute noch köstliche Wirsingrouladen – wahlweise mit Hackfleisch oder vegetarisch mit Gemüse gefüllt.

Natürlich haben sowohl Food Blogger als auch viele Restaurantküchen Wirsing für ihre Kreationen entdeckt. Inspiriert von Rouladen sind zum Beispiel Wirsingpäckchen mit Lachs und Bacon. Auch unwiderstehlich und schnell nachgekocht: eine Wirsing-Apfelpfanne mit italienischer Salsiccia. Und wer Pasta liebt, sollte bei Pesto mal die Variante mit Wirsing, Walnüssen und Parmesan probieren. Zutaten wie Ingwer und Sojasauce machen eine würzige Wirsingpfanne zum Genuss mit asiatischem Touch. Zu Hause schnell zubereitet sind im Ofen knusprig gebackene Wirsingchips als leckere und gesunde Alternative zu gängigen Snacks.

Gesund durch den Winter

So unterschiedlich diese Gerichte auch sein mögen, eines ist allen gemeinsam: Wirsing gilt als sehr gesund. In der Winterzeit soll das darin enthaltene Vitamin C gerade recht fürs Immunsystem sein, das jetzt allerlei Erkältungskrankheiten abwehren muss. Allerdings ist Vitamin C hitzeempfindlich und zerfällt gerade bei langem Kochen. Dafür sollen die Ballaststoffe im Kohl sich positiv auf die Verdauung auswirken und natürlich auch ordentlich satt machen. Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe sind ebenfalls an Bord. Ihnen schreibt man eine positive Wirkung für die Zellgesundheit und gegen Entzündungen zu.

Wohl kaum ein Gemüse vereint herzhaften Genuss und gesunde Leichtigkeit so gut wie der Wirsing. Ob im deftigen Eintopf oder als frische Zutat in der Buddha Bowl – Wirsing kommt bei Genießern ebenso gut an wie bei gesundheitsbewussten Menschen. Inspiration für die Zubereitung dieses wunderbaren Wintergemüses finden sich auch in der Ideenküche der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegrunde.de. Die Genussprofis haben hier viele Rezepte und Informationen rund um saisonales Gemüse und Obst zusammengestellt – kontinuierlich ergänzt um die besten Kreationen angesagter Food Blogs.

Headline: 19 Zeichen, Subline: 209 Zeichen,

Fließtext: 48 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.400 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/1swztivw3pxzt71l8wspf/PM24_TGG_Wirsing.docx?rkey=8t8khejkvcikaj26gyiekyu&dl=1



Wirsing

Brassica oleracea convar. capitata var. sabauda

Steckbrief

Geschmack	Mild, leicht nussig mit dezenter Kohl-Note
Saison	Oktober bis März
Gesundheit	Enthält Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe
Aussehen	Zartgrüne bis dunkelgrüne, krause Blätter mit leichter Wachsschicht
Lagerung	Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Wirsing bis zu einer Woche
Tipp	Für Rouladen-Fans: Blanchierte Wirsingblätter können eingefroren werden und halten sich bis zu 10 Monate
Zubereitung	Je nach Rezept Wirsingblätter dünsten, dämpfen, braten oder blanchieren





Bild 1: Im Winter hat der Wirsing Saison und kommt frisch vom Bauernhof.



Bild 2: Deftiger Wirsing und Salsiccia treffen auf süße Äpfel in der Schupfnudel-Pfanne.



Bild 3+4: Schnell gerollt und lecker gefüllt: Wirsing-Lachs-Päckchen mit Bacon.

Bild 1: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 2: © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 3–4: © Felix' Kochbook / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/sk1lb0x9sun79f60n1kd6/PM24_TGG_Wirsing_B1-4.zip?rlkey=i6zo8mj7vmvdopgztxyx4h9s0&dl=1



Wirsing-Apfel-Pfanne mit Salsiccia

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schupfnudeln
- 350 g Wirsing
- eine rote Zwiebel
- ein säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
- 1 TL Currypulver
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Salsiccia
- 150 ml Gemüsefond
- 50 g Kräuterschmand
- 1 TL Paprika edelsüß

Zubereitung:

Die Zwiebeln häuten und in Ringe schneiden. 3 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und leicht andünsten.

In der Zwischenzeit den Wirsing in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Gemüse bissfest ca. 8–10 Minuten garen. Dann das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Nun 2 EL Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und die Schupfnudeln kurz kross anbraten. Die Salsiccia aus der Pelle drücken. Dies funktioniert am besten mit einem Speisemesser.

In einer Pfanne 3 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Salsiccia darin für 4 Minuten anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben und bis auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Apfel waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Thymian garnieren und mit Kräuterschmand servieren.



Wirsing-Lachs-Päckchen mit Bacon

Zutaten für 8 Päckchen:

- 8 Wirsingblätter
- 4 Stücke Lachsfilet (TK)
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Bacon

Zubereitung:

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Wirsingblätter darin etwa 5 Minuten weichkochen. Anschließend in einen Durchschlag geben und etwas abkühlen lassen. Dann den dicken Strunk unten etwas herausschneiden, damit sich das Blatt leichter falten und rollen lässt.

Die Lachsstücke halbieren und je eine Hälfte auf ein Wirsingblatt geben. Den Lachs mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Nun das Wirsingblatt einmal über den Lachs einschlagen, dann die beiden Seiten zur Mitte einklappen und einrollen. Mit jeweils einer Scheiben Bacon umwickeln.

Die Lachs-Päckchen anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill, der nicht zu heiß sein sollte, von allen Seiten grillen. Nach etwa 10 Minuten ist der Fisch innen noch saftig und der Bacon außen schön kross.



Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

