

Wirsing – ein leckerer Kohlkopf



DEUTSCH-TO-GO.DE

Schon seit dem 8. Jahrhundert kennen wir sogenannte Kopfkohle wie Weiß- oder Rotkohl. Der mit grünen, krausgewellten Blättern ausgestattete Wirsing wird zum ersten Mal im 16. Jahrhundert in Urkunden erwähnt. Er stammt aus dem Mittelmeerraum und wird in Deutschland seit dem 18. Jahrhundert angebaut. Wirsing ist sehr vitamin- und nährstoffhaltig und eignet sich hervorragend für einen gesunden Speiseplan. Er enthält sogar doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl. Auch ist er reich an Carotinen und B-Vitaminen; der Verzehr von 100 g rohem Wirsing deckt außerdem den Tagesbedarf an Vitamin C. Der Geschmack seiner großen Blätter ist im Vergleich zu anderen Kohlarten eher mild und süß. Wirsing wird daher von führenden Chefköchen gerne zur Veredelung von Gerichten verwendet. Bei der eigenen Verarbeitung in der Küche sollte man beachten, dass Wirsingblätter zarter und milder als die anderer Kohlvarianten sind und somit nicht so lange gekocht oder gedünstet werden müssen wie diese. Der britische Starkoch Jamie Oliver etwa zaubert ein Pastagericht mit Schinkenspeck, Wirsing und Mozzarella in 30 Minuten fertig auf den Tisch.

(174 Wörter)

(Übersetzung von Teilen aus : "Savoy Cabbage – Highly Nutricious [sic], Yet Sweet and Mild", Autor und Datum unbekannt, <http://savoycabbage.org> - Christiane Sturz für: www.deutsch-to-go.de)