Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wirsing oder Wirz

Der Wirsing (in der Schweiz: Wirz) zählt zu den typischen Wintergemüsen, ist aber dank der verschiedenen Sorten, z.B. dem dunkelgrünen Frühwirz aus Frankreich, ganzjährig im Angebot. Ab September wird Winterwirsing aus dem Freiland angeboten.

Die Wintersorte ist bis April lagerfähig, zuhause lässt sie sich im Keller oder Kühlschrank bis zu einem Monat aufbewahren. Da Wirsing zu den nitrathaltigen Gemüsen gehört, ist beim Einkauf der kontrolliert biologisch angebaute Kohl vorzuziehen.

Wirsing, den man auch Mailänder oder Savoyer Kohl nennt, gehört zur Familie der Kreuzblütler. Sein Ursprung liegt im Mittelmeerraum, aber er wird heute auf der ganzen Welt angebaut. In der Küche wird er, neben Weiss- und Rotkohl (Chabis und Rotchabis), am häufigsten verarbeitet.

Die locker schliessenden netzartig gerippten Blätter sind kraus gewellt, aussen hellgrün und gelb im Inneren. Bei der Zubereitung werden zunächst die äusseren Blätter entfernt, dann trennt man, je nach Rezept, die Blätter einzeln ab oder der Kopf wird geviertelt und in Streifen geschnitten.

Durch die Zugabe von Fett kommt der würzige Geschmack erst richtig zur Geltung. Das Würzen mit Kümmel und Koriander wirkt Blähungen entgegen. Ideale Gewürze sind auch Knoblauch, geriebener Meerrettich, Muskat und Curry.

Die Inhaltstoffe des Wirz – Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Vitamin A, E, B, C – sind wie bei allen Kohlarten besonders wertvoll. Vollständig erhalten sind sie in einem Frischkostsalat, für den sich junge, zarte Köpfe hervorragend eignen.

Auf dem Gebiet der Heilwirkungen ist er ein «Tausendsassa». Als Krautauflage bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Wunden, Entzündungen und auch Hauterkrankungen wirkt er wahre Wunder. Dazu werden die Blätter warm gewaschen, grobe Rispen entfernt, nochmals erwärmt (Backofen), anschliessend auf ein Leinentuch gelegt und mit dem Nudelholz gewalzt, bis der wertvolle Saft austritt. Die Blätter mit dem Tuch auf die erkrankte Stelle legen, festbinden und am besten über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Morgen sind die Blätter verfärbt, was auf die Hauteinwirkung hinweist. In «Der kleine Doktor» von Alfred Vogel sind weitere Anwendungsbereiche beschrieben.

Wirsing-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Wirsingblätter
250 g ganze Buchweizenkörner
5 dl (500 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
je 2 mittlere Zwiebeln und Karotten
4 TL Tomatenmark, Herbamare
3 TL A. Vogel Kräutermischung pikant
150 g Schafskäse

Für den Guss:
2 dl Rahm (200 ml Sahne)
Herbamare, Muskat
50 g Schafskäse zum Bestreuen

So wird's gemacht:
Wirsingblätter 10 Minuten dünsten. Olivenöl im Topf erhitzen, kleingeschnittene Zwiebeln und Karotten andünsten, Buchweizen dazugeben und mit der Brühe aufgiessen. Bei mittlerer Hitze den Buchweizen quellen lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Tomatenmark, Kräutern und Herbamare pikant abschmecken. Den Käse in Würfel schneiden und dazugeben. Eine Auflaufform ausfetten, mit einer Lage Wirsingblätter auslegen, darauf ein Drittel der Buchweizenmasse streichen, wieder mit Blättern belegen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Rahm (Sahne) mit Herbamare und Muskat würzen und über den Auflauf giessen. Mit Käse bestreuen.

Im Backofen bei 200 °C etwa 35 Minuten backen. • MH