

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 1-2

Artikel: Ein Kopf für jede Jahreszeit
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078648>

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: 20.01.2026

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

Wie Wirz wirkt

Allergien

Wirz – auch Wirsing, Wirsingkraut, Wirsching, Welschkohl, Welschkraut, Savoyer Kohl, Börschkraut und Chou de Milan genannt – gehört zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler und ist daher mit vielen anderen Gemüsen und Gewürzen verwandt: mit Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Grünkohl, Chinakohl, Weisskohl, Rotkohl, Rosenkohl, Radieschen, Brunnenkresse, Meerrettich, Raps und Senf. Nahrungsmittelallergien gegen Vertreter dieser Familien kommen nur selten vor.

Cholesterin

In Wirz finden sich viele Ballaststoffe, welche die Darmpassagezeit verkürzen und damit die Regulation des Cholesterinspiegels unterstützen, indem sie Cholesterin binden und aus dem Körper abtransportieren. Wer also zu hohe Blutfettwerte aufweist, darf dieses Wintergemüse bedenkenlos geniessen.

Diabetes

Gemüse (und somit auch Wirz) ist generell für Diabetiker eine sehr gute Nahrungsquelle – wegen des niedrigen Energiegehalts und sehr tiefen Fettanteils kann es in fast unbeschränkter Menge und Variation auf den Teller kommen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wirz enthält viel Kalium, das Bluthochdruck und Arteriosklerose entgegenwirkt. Der hohe Vitamin-C-Gehalt ist «Doping» für das Immunsystem und kann vor Erkältungen und Infektionskrankheiten schützen. Regelmässiger Kohlgenuß (alle Kohlarten) soll zudem Krebs vorbeugen.

Übergewicht

Äusserst schlanke 30 Kalorien, dünne 2,5 Gramm Kohlenhydrate und knapp 0,4 Gramm Fett bringen 100 Gramm Wirz auf die Waage. Somit ist dieses Gemüse ein leichtes und fürs Abspecken bestens geeignetes Nahrungsmittel.

Verdauung

Wie alle Kohlsorten kann Wirz Blähungen verursachen. Um dies zu vermeiden, empfiehlt es sich, Gewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel oder Dillsamen mitzukochen – am besten in einem Säckchen verpackt, damit sie sich problemlos wieder aus dem Gericht entfernen lassen.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linzi

Ein Kopf für jede Jahreszeit

Der rundköpfige Geselle mit den krausen Blättern in munteren Grüntönen ist auch ein Kabis. Aber was für einer!

Wirz ist eines der wenigen Gemüse, das ganzjährig aus heimischer Ernte erhältlich ist – allerdings häufiger in kühlen Zeiten verwendet wird. Manche Sorten vertragen Temperaturen bis zu minus 15 Grad, sodass die Köpfe auch im Winter nicht unter die Haube müssen.

Meistens sind sie freundlich grün, die Farbe sagt nichts über die Qualität und Frische aus: Tiefgrüne Wirze sind im Allgemeinen frühe, eher gelbliche sind späte Sorten.

Wirz oder Wirsing, wie er auf gut Deutsch heisst, wird also dem Kohlgemüse zugeteilt und gehört botanisch zur Familie der Kreuzblütler. Sein Blattgefüge ist wesentlich lockerer als beim Weisskabis. Und seine Blätter sind zarter als die der meisten anderen Kohlarten, mal abgesehen von Rosenkohl.

Roh wird er – im Gegensatz zu Weisskohl – nicht gegessen, weil er nicht sehr bekömmlich ist. Wenigstens blanchieren sollte man ihn kurz. Also fünf Minuten in viel Salzwasser kochen, vielleicht mit einem Schuss Zitrone. Das hilft mit, seinen etwas intensiven Geruch zu zähmen. Anschliessend sofort im Eiswasser abschrecken. So bewahrt der Wirz sein Grün.

Meistens aber wird Wirz gedünstet, wird in Suppen oder ganz besonders gerne in Eintöpfen verwendet. Denn er

ist ein robuster Geselle, der eine ganze Menge aushält. Man kann ihn lange kochen und bestens aufwärmen: Er bewahrt unbeirrbar seine Struktur und sein Aroma. Und die Blätter sind wunderbar zum Einwickeln diverser Köstlichkeiten geeignet.

In der Haute Cuisine wird er gerne mit Hummer in Verbindung gebracht. Alfons Schubert, der bayrische Sternekok, braucht ihn für seine Krautlaiberl (Krautwickel) oder für ein asiatisch angehauchtes Gemüse mit Apfel und Ingwer. Wie alle Kohlarten gewinnt auch der Wirz ganz entscheidend an Eleganz, wenn man ihn mit Butter oder Rahm in Verbindung bringt. Und auch für ihn gilt, was für alle anderen Verwandten (ausser Rosenkohl) gilt: Strünke müssen raus. Das macht Kohlköpfe übrigens auch um einiges bekömmlicher.

Gaby Labhart

Einem Wirz sind die meisten Esserinnen und Esser grün – und er lässt sich auch in entsprechend vielen Formen zubereiten.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Buuretopf

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Butter
- 1 kleiner Lauch (ca. 75 g), in Streifen
- ½ Knollensellerie (ca. 125 g), in Würfeln
- 1 Rüebl (ca. 75 g), in Würfeln
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Teigwaren
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 1 kleiner Wirz (ca. 100 g), in Streifen
- 50 g Sprinz AOC Hobelrollen
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten

Butter erwärmen, Lauch, Sellerie und Rüebl ca. 3 Min. andämpfen, Bouillon dazugliessen, Lorbeerblätter begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Suppe zugedeckt ca. 2 Min. köcheln. Teigwaren begeben, ca. 7 Min. weiterköcheln. Wirz begeben, ca. 3 Min. mitköcheln, würzen. Buuretopf in vorgewärmten Suppentellern anrichten. Hobelrollen und Petersilie darauf verteilen.

Dazu passt: knuspriges Brot

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Energiewert/Person ca. 1744 kJ/417 kcal

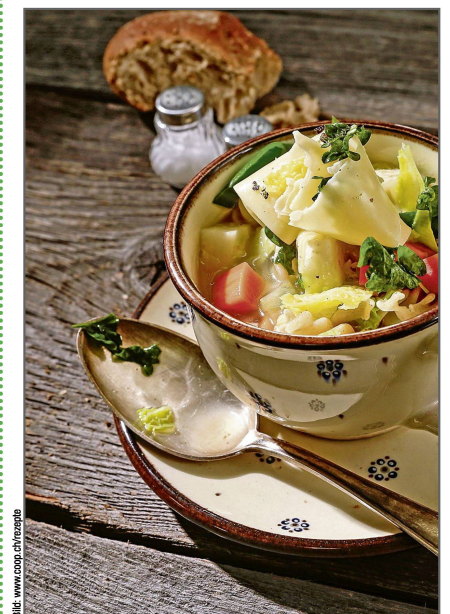


Bild: www.coop.ch/rezepte