

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

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

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Inhaltsstoffe des Wirz - Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Vitamin A, E, B, C - sind wie bei allen Kohllarten 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 Krautaufgabe 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 Hautwirkung 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