



Essbare Gesundheit – Wirsing

Aromatischer Gemüsekohl – Der Wirsing (*Brassica oleracea*) ist ein Kopfkohl und ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet gewesen. Seit dem 18. Jahrhundert wird er in Deutschland angebaut; heutzutage ist er überall auf der Welt verbreitet. In der Küche ist Wirsing vielseitig verwertbar, auch da die Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten und somit als Salat, Gemüsebeilage oder für Kohlrouladen verwendet werden können.

Unser Tipp: Wirsing

Gerade in den kalten Wintermonaten ist Wirsing der ideale Begleiter. Sein hoher Gehalt an Vitamin C (49,4mg), B (0,5mg) und E (2,5mg) stärkt das Immunsystem, schützt vor schädlichen freien Radikalen und unterstützt den Körper bei der Zellbildung. Zudem enthalten 100g des rohen Kopfkohls Calcium (64mg), Kalium (236mg) und Eisen (0,55mg). Mit lediglich 27 Kilokalorien pro 100g ist der Wirsing ein wahrer Schlank- bzw. Sattmacher – denn er besteht zu über 90% aus Wasser!

Sebastian Kneipp:

„Strecken wir die Hand aus nach dem Heilkraut, das uns freundlich seine Dienste anbietet.“

Rezeptidee:

Schon mal Wirsing angebraten? Einfach die dunklen äußeren Blätter entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden; eine Knoblauchzehe und eine Chilischote fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch mit Chili leicht anbraten. Den Wirsing hinzugeben und weiter anbraten – anschließend mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Das ganze passt ausgezeichnet zu Fleisch- und Kartoffelgerichten.

Vorsicht:

Bei einigen Krankheitsbildern – wie beispielsweise Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme von entsprechenden Medikamenten – sollten Sie vor dem Verzehr von hohen Mengen an Gemüsekohlarten mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen!

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de