Wirsing

brassica oleracea L. convar

Wirsingkohl, Börschkohl, Welschkraut, savoy (eng.), savoie (franz.), cavolo verzotto (ital.), saboya (span.), kıvırcık lâhana (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



brassica oleracea L. convar

Wirsing (brassica oleracea convar. capitata var. sabauda L.) ist ein Kopfkohl und eine Kulturvarietät des Gemüsekohls. Er zeichnet sich durch kraus gewellte Blätter aus.Hat
Wirsing 4 bis 8 Wochen nach der Aussaat das kritische 4-Blatt-Stadium erreicht, so lösen Temperaturen zwischen 0 und 12 °C den Übergang in die Blütenbildung aus. Langsamwachsende Sorten sind empfindlicher für das Blütenwachstum (»Schossen«). Wenn in diesem Stadium die Pflanze viel Lichteinfall und Temperaturen von 20 bis 25 °C erfährt, kann die Blütenentwicklung abgebrochen werden, die Pflanze entwickelt wieder nur Blätter. Der Wuchs gleicht dem von Weiß- und Rotkohl, hat jedoch gewellte Blätter, die locker gefügt, gelb- bis dunkelgrün sind und sich nach Rosettenbildung zu einem runden bis spitzen Kopf entwickeln. Butterkohl, eine früher im Bergischen Land viel angebaute Variante, hat einen sehr lockeren Wuchs ohne Kopfbildung. Die Blattwellung entsteht durch schnelleres Wachstum des Parenchyms, während die Blattadern im Wachstum zurückbleiben. Die Wellung bewirkt auch die gegenüber Weiß- und Rotkohl deutlich lockerere Schichtung des Kopfes. Außerdem sind auch flachrunde Sorten bekannt.

Herkunft

Wirsing wurde im 18. Jahrhundert vor allem im westlichen Oberitalien angebaut. Dies kann man heute auch aus seinem französichen Namen »Cou de Milan« (Kohl aus Milan) und seinem englischen Namen »Savoy Cabbage« (Savoyer Kohl) ableiten. Erstmals gennant wird der Wirsing im 16. Jahrhundert. Aber erst im 18. Jahrhundert wird er auch bei uns angebaut.

Aroma

Wirsing enthält reichlich Senfölglykoside und ist besonders reich an Chloropyll. Die Senföle verleihen dem Wisring nicht nur seinen Geschmack, sondern haben auch eine antibakterielle Wirkung und stärken so das Immunsystem. Wirsing schmeckt nicht so bitter wie Rosenkohl und auch feiner als Rot- und Weißkohl. Aromatisch, leicht nussig und mild.

Verwendung

Wirsing kann auch schon verwendet werden, wenn er noch keinen festen Kopf hat. Er ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Darüber hinaus hat er ein knackigeres Blatt und ist in Salatmischungen wegen seiner welligen Form dekorativer. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage verwendet werden. Andere Zubereitungen sind gefüllter Wirsing oder Eintöpfe. Die größeren Blätter eignen sich besonders gut für Kohlrouladen. Sehr bekannt ist in der Schweiz auch das Eintopfgericht Pot-au-feu, das mit Siedfleisch serviert wird. Wirsing ist auch gelegentlich Teil des Suppengrüns.

Einkauf / Aufbewahrung

Wirsing ist das ganze Jahr über erhältlich, zuerst als milderer Frühwirsing, später als Herbst- oder

© 2026 coquina.de

Dauerwirsing. In Deutschland, den Niederlanden, Belgien und Frankreich befinden sich bedeutende Anbauflächen.
Das Kopfgewicht (Erntegewicht) wurde bis vor einigen Jahren noch bei 1 bis 2 kg als ideal angesehen. Mittlerweile sind für die frische Vermarktung eher Gewichte von 400 bis 600 g pro Kopf gefragt.
Beim Einkauf von Wirsing ist darauf zu achten, dass er keine gelblichen Verfärbungen aufweist, sondern eine leuchtend grünene Farbe hat.
Aufbewahren kann man Wirsing am besten im Gemüsefach des Kühlschranks, für etwa zwei bis drei Tage. Auch Einfrieren ist möglich, nachdem Sie das Gemüse kurz in Salzwasser blanchieren. Insgesamt sollte der Kohl nicht übermäßig erhitzt, sondern schonend gegart werden, da sonst wichtige Vitamine verloren gehen können. Gegen den Kohlgeruch können Sie Zitronensaft oder Essig mit ins Kochwasser geben.
Die Köpfe von Wirsing sind nicht so lange haltbar wie Weiß- oder Rotkraut. Spätsorten, die gegenüber Frost widerstandsfähiger sind, können auf dem Feld stehen bleiben und so überwintern. Wirsing ist im Vergleich zu anderen Kopfkohltypen am widerstandsfähigsten gegenüber Frost.

Gesundheit

Wirsing ist ein sehr gesundes Gemüse. Es ist reich an essenziellen Nährstoffen und hat einen niedrigen Kalorien- und Fettgehalt. Es enthält nur 2,4 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm, was es perfekt für eine Low-Carb-Ernährung macht. Wirsing ist auch reich an Folsäure, Vitamin C und Kalium. Folsäure spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum und bei der Zellteilung. Vitamin C hat eine antioxidative Wirkung und schützt uns vor Zellschädigungen. Kalium sorgt für eine reibungslose Weiterleitung von Nervenimpulsen sowie für die Funktionserhaltung des Säure-Basen-Haushalts. Calcium und Magnesium kommen auch in kleineren Mengen in den grünen Blättern vor.
Wirsingkohl hat 130 Kilojoule (31 Kilokalorien) pro 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich Senfölglykoside, besonders viel Chlorophyll, doppelt so viel Eiweiß, Fette, auch Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, ferner Carotine, mehrere B-Vitamine. Roh deckt er mit 100 g den Tagesbedarf an Vitamin C.

Geschichte

Seit dem 8. Jahrhundert sind Kopfkohle bekannt. Die Unterscheidung von Weiß- und Rotkohl wird seit dem 11. Jahrhundert gemacht. Der gewellte Wirsing wird erstmals im 16. Jahrhundert genannt. Wirsing stammt aus dem Mittelmeerraum, vermutlich aus Norditalien, daher auch der französische Name chou de Milan (Kohl aus Mailand) sowie andere Namen für den Wirsing, die auf die Region Savoyen hinweisen, z. B. Savoyenkohl, niederländisch savooiekool, englisch savoy cabbage: Savoyen war die Bezeichnung für das nördliche Italien, welches damals vom Haus Savoyen beherrscht wurde. In Deutschland wird Wirsing seit dem 18. Jahrhundert angebaut und ist heute in allen Erdteilen verbreitet.

© 2026 coquina.de