**Der Wirsing = Der schnelle, vielseitige Kohl, der super schmeckt.**

Wirsing zählt zu den klassischen Wintergemüsen und wird gerne für herzhafte Gerichte verwendet. Es ist nicht nur das zarteste Kohlgemüse überhaupt, sondern auch vielseitig verwendbar und sehr gesund. Wer an Wirsing denkt, verbindet sofort damit die schmackhaften Kohlrouladen. Diese Blätter sind zarter als die des Weißkohls. Hierzu werden gerne die äußeren Blätter genommen, kurz blanchiert und mit einer leckeren Füllung versehen und geschmort. Auch zahlreiche Eintopfgerichte, überbacken als Auflauf, als Gemüsebeilage, oder als knackige Beimischung in einem Salat sind beliebte Köstlichkeiten. Aber auch gebacken schmeckt der Wirsing hervorragend. Auf der Gourmet-Seite unserer Homepage ist mein eigenes Rezept zum Nachmachen hinterlegt.

**Etwas über Wirsing**

Wirsing ist auch unter dem Namen Wirsingkohl oder Welschkraut bekannt und gehört als Kopfkohlart zur Familie der Kreuzblütler. Es wird vermutet, dass er ursprünglich aus Italien stammt. Das Wintergemüse hat stark gekrauste, grüne Blätter, wobei die äußeren dunkler sind als die inneren. Es gibt Früh-, Sommer-, Herbst- und Winterwirsing. Herbst- u. Wintersorten haben dunkelgrüne, feste Blätter und schmecken würziger als der hellgrüne, milde Früh- und Sommerwirsing. Wirsing gilt als beliebte Suppeneinlage und Gemüsebeilage. Auch zum Füllen eigen sich die weichen Blätter – etwa für Kohlrouladen, Wirsingsäckchen, oder gefüllter Wirsing-. Wirsing, alle Sorten, enthalten B-, C- und E-Vitamine, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen. Senföle, die für den typischen Kohlgeschmack sorgen, stärken das Immunsystem und können den Cholesterinspiegel senken. Wirsingköpfe sind nicht so lange haltbar wie andere Kohlsorten, - im Kühlschrank nur etwa drei bis 7 Tage-, dafür aber länger frisch zu ernten, da diese widerstandsfähiger gegen Frost sind als andere Kopfbildenden Kohlsorten.

**Der Boden und der Standort**

Wirsing ist wie alle Kohlarten ein Starkzehrer. Er gedeiht am besten auf nährstoff- und humusreichen lehmigen Böden mit gleichmäßiger Bodenfeuchte. Auf leichteren Böden bringt er nur dann gute Erträge, wenn diese mit reichlich Kompostverbessert werden. Je nach Wirsingart ist diese Kohlart die am schnellsten reif werdende Kohlpflanze überhaupt. Einige Sorten sind bereits schon nach ca. 3 bis 4 Monaten, (Frühsorten), oder nach ca. 6 Monaten erntereif. In einem Hochbeet gedeihen sie besonders gut.

**Anbauzeit (Pflanzung)**

Der Anbauzeitpunkt hängt beim Wirsingkohl von der Sorte ab. Frühe Sortenkönnen schon im Februar vorgezogen werden, eine Direktsaat ist ab April möglich. Bei einer Jungpflanzenanzucht säen. Sie die kugelrunden Samen in flache Aussaatschalen aus. Sie keimen bereits bei zwei Grad Celsius. Sobald sich nach den herzförmigen Keimblättern die echten Blätter bilden, heben Sie die Sämlinge mit einem Pikierstab heraus und pflanzen die Pflänzchen einzeln in Töpfe oder Topfplatten mit leicht gedüngter Jungpflanzenerde. Dann stellen Sie die Pflanzen an einen hellen Ort, an dem Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad Celsius herrschen. Ab Mitte März können die Setzlinge dann mit einem Pflanzabstand von 50 x 50 Zentimeter ins Frühbeet. Winterwirsing sollte ab Juni vorgezogen werden und wird dann im Juli ins Beet gepflanzt. Da Wirsing reichlich Blattmasse erzeugt, beansprucht er viel Platz. Das Kohl Beet sollten Sie vor dem Bepflanzen mit Kompost und organischer Dünger im Herbst vorbereiten. Zudem ist es sinnvoll, den Kohl während der Hauptwachstumszeit mit einer Pflanzenjauche Brennnessel oder Schachtelhalm sowie Steinmehl zu versorgen. Vor allem während des Wachstums in den warmen Monaten Juli und August ist eine gute und regelmäßige Wasserversorgung wichtig.

**Welche Krankheiten bzw. Schädlinge**

Es kann Kohlhernie auftreten: Sie wird von einem Schleimpilz verursacht, der das Wurzelsystem zu Wucherungen anregt. Als Vorbeugung können Sie die Fläche kalken. Danach ist es ratsam, eine Anbaupause von sieben Jahren einzuhalten.

BZV-Fachberater Hans-Jürgen Husmann