

Neue am Sonntag Seite 30, 09.02.2014



Wirsing galt einst als Arme-Leute-Essen. Das ist jetzt nicht mehr so, aber noch immer wird er oft verkannt.

Ein Wintergemüse mit vielerlei Wirkungen

Sprichwörtlich ist Kohl (Wirsing) negativ besetzt: „Red’ keinen Kohl (Un-sinn).“ „Das macht den Kohl (das Kraut) auch nicht fett.“ Damit wird diesem Wintergemüse Unrecht getan.

Früher galt Wirsing als Arme-Leute-Essen, dann wurde dieser als gutbürgerliche Hausmannskost geschätzt und heute findet sich der Wirsing sogar in der Haubenküche wieder. Gute Argumente sprechen für den Kohlkopf: Er schmeckt gut, ist preisgünstig, einfach in der Zubereitung, vielseitig verwendbar und dazu auch noch gesund. Trotzdem sind Österreicher keine Kohlfreunde. Die Älteren eher, die Jüngeren aber weniger.

Besonders in der kalten Jahreszeit sind die reichhaltigen Inhaltsstoffe der grünen Blätter wichtig für den Körper. „Kohl ist energiearm, fettfrei, aber sehr nährstoffhaltig“, sagt Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner am AKH Wien: Er hat viel Vitamin C, außerdem die Vitamine E, B, A und K, Mineralstoffe (unter anderem Kalzium, Eisen, Magnesium) und Eiweiß. Er ist besonders ballaststoffhaltig, also gut für die Verdauung und um ein

lang andauerndes Sättigungsgefühl zu bewirken.

Man kann Kohl dünsten, gratinieren, er schmeckt als Salat (da muss man die Blätter kurz in Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken), in deftigen Eintöpfen, als Kohlrouladen und in Gemüsesuppen. Kohlsuppe und auch eine Krautsuppe (Tipp: fifty-fifty) hilft als einzige Mahlzeit über drei Tage gut beim Abnehmen und Entschlacken.

Heilkraft

Bereits die antiken Hochkulturen Griechenlands und Roms wussten um die Heilkraft des Kohls. Die Römer entwickelten eine Heilsalbe, die aus Fett und Asche des verbrannten Kohls hergestellt und zur Desinfizierung von Wunden eingesetzt wurde. Das ist zwar nicht mehr aktuell, aber neuere Studien haben bewiesen, dass Kohl die körpereigenen Abwehrkräfte aktivieren, das Immunsystem stärken und Entzündungen im Körper abbauen kann.

Es gibt zwei seriöse, wenn auch ältere klinische Studien, die zu beweisen scheinen, dass der Saft die Heilung von Magengeschwüren beschleunigt. Sogar eine blutreinigende Wirkung wird ihm nachgesagt sowie Wirksamkeit bei Gicht und Rheuma. Es gilt trotz all der (wenigen) bewiesenen und der (vielen) vermuteten Heilwirkungen: Bevor man Kohl- und/oder Krautsaft trinkt, sollte auf jeden Fall der Hausarzt befragt werden.