

Liebe Kundinnen und Kunden,

alle heutigen Kohlarten stammen ursprünglich aus dem Mittelmeer-  
gebiet, schon in der Antike waren verschiedene Sorten bekannt und  
wurden auch als Heilpflanzen geschätzt.

Seit dem 8. Jhd. sind Kopfkohlarten bekannt, der gewellte Wirsing  
wird erstmals im 16. Jhd. erwähnt. Im deutschen Raum wird er erst seit  
ca. 200 Jahren angebaut. Wirsing wächst schneller als die anderen  
Kopfkohlarten. Er enthält besonders viel Chlorophyll, verschiedene  
B-Vitamine, viel Vitamin C und jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe,  
also das optimale Gemüse um das Immunsystem und unsere Nerven  
zu stärken!

Mit frischen Grüßen

Katja Hatzel

Schnelle Wirsingpfanne

1 kleinen Wirsing (800g) - in feine Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl  
in große Pfanne geben, nicht zu heiß! oft wenden!

2 rote Zwiebeln - in Streifen schneiden, zum Kohl geben,

150g Champignons/Shiitakepilze - in Scheiben, zum Kohl geben,

1 Apfel - mit Schale in grobe Stücke schneiden, auch zum Kohl dazu,

1-2 Knoblauchzehen - in Scheiben mit etwas Salz zerdrücken, und dazu  
Salz, Pfeffer, Salbei, Rosmarin, Thymian - gut würzen, 5-10 Min

mit kleiner Flamme garkochen,

dazu passt eine helle Sauce und Reis!

Guten Appetit