

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. Jhdt sind Kopfkohlarten bekannt, der gewellte Wirsing
wird erstmals im 16. Jhdt 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 Früßen

Schnelle Wirsingpfanne und mit Weißkraut gut! *Katja Kathen*

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, auch dazu

Salz, Pfeffer, Salbei, Rosmarin, Thymian - gut würzen, 5-10 Min

auf kleiner Flamme garkochen, evtl. mit Deckel oder etwas Wasser
dazu

dazu passt eine helle Sauce und Reis!

Guten Appetit