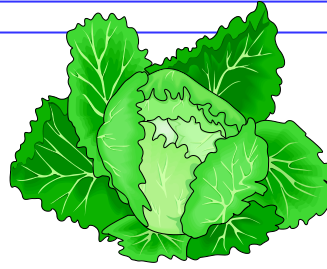


Mittwoch-Treff vom 7.11.12



Kohl (Wirz) Bio

Die Kohlfamilie ist eine der grössten im Gemüsegarten. Sie gehört zu den 380 Gattungen der Kreuzblütler, von denen es rund 3000 Arten gibt. Unter anderem zählen dazu Blumenkohl, Kohlrabi, Broccoli, aber auch Raps, Rüben, Senf, Rettich und Gartenkresse.

Die Wintersorten, die aus einheimischen Feldern auf den Markt kommen sind:
Rosenkohl, Wirz, Chinakohl, Federkohl, Weiss- und Rotkabis.

Die Gehaltvollen Gemüseklassiker des Winters können mit den reichsten Vitaminträgern des Sommers durchaus mithalten.

Bekannt war der Kohl schon den Römern, die in ihm ein Allheilmittel sahen.
Weisskohl, bzw. Wirz gibt es das ganze Jahr über, Haupterntezeit ist der Herbst.

Bioqualität kaufen, da häufig mit Pestiziden belastet, oder sehr gut waschen.

Mit seinem Wassergehalt und Ballaststoffreichtum füllt der Kohl und macht satt, ohne dem Körper viele Brennstoffe zu servieren. 100 g enthalten rund 22 Kilokalorien.

Enthält alle B-Vitamine, ausser B 12

Vitamin C – stärkt die Abwehrkräfte. Wird für die Bildung von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Blut benötigt. Vitamin C ist daher eines der wichtigsten Antioxidantien für den Körper.

Spurenelement Mangan – wichtig für Knochen, Bindegewebe und Stoffwechsel Pigmentbildung in Haut und Haaren

Spurenelement Selen – Immunmineral in allen Körperzellen

Spurenelement Zink – stärkt die Abwehr, schützt die Zellen

Heilen mit Kohl (Weisskohl und Wirz) - Innerliche Anwendung

- Aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel
- Belebt Nerven und Gehirn, verbessert die Stimmungslage und stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- Wirkt nervenberuhigend und entspannend
- Wirkt schlafstimulierend, macht stressfähiger
- Kräftigt das Immunsystem
- Regt die Blutbildung an, aktiviert die Zellatmung
- Sorgt für Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Stimuliert die Farbgebung in Haut und Haaren
- Kurbelt das Zellwachstum an
- Hilft bei Libidomangel
- Unterstützt Schlankheitskuren

Gegen Magengeschwür – Täglich 1 L Weisskohlsaft über den Tag verteilt trinken. In 2 – 3 Wochen heilen

Wirzrouladen mit Ricotta

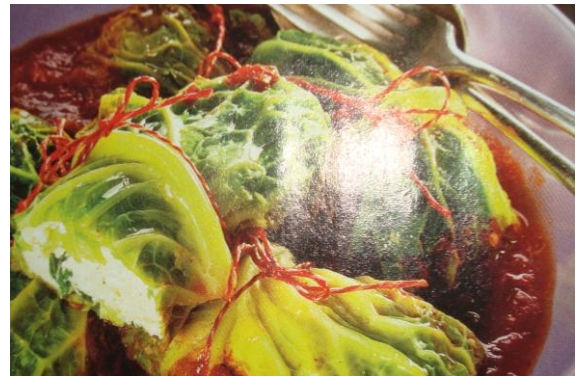
Zubereitung: Für die Tomatensauce Pelati mit Knoblauch und Peperoncino aufkochen und bei geringer Hitze ohne Rühren etwa eine halbe Stunde einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.

Wirzblätter von allzu dicken Blattrippen befreien und in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, abgiessen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen, etwas ausdrücken und auf einem Küchentuch ausbreiten.

Ricotta, Parmesan, Mehl und Eier verrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat. Die Masse gleichmässig auf den Kohlblättern verteilen und zu Päckchen einrollen. Mit Küchengarn zuschnüren. Die Rouladen mit der Tomatensauce etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Zutaten: Für 4 Portionen (Vorspeise oder Beilage)

- 8 – 12 mittelgrosse Wirz-Blätter (1 grosser Wirz)
- 200 g Ricotta
- 100 g geriebene Parmesan
- 2 EL Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Tomatensauce:** 250 g geschälte Tomaten (Dosen-Pelati, gehackt)
- 2 Knoblauch Zehen, durchgedrückt
- 1 kleiner roter Peperoncino, ohne Kerne
- 2 EL Olivenöl



Kohl (äusserliche Anwendung)

- Gereinigte Kohlblätter, Blattrippen wegschneiden
- Mit Flasche walzen und Dachziegelartig auflegen
- Wickeln mit Baumwoll- und Abschlusstuch
- Nachbehandeln mit Olivenöl

Dauer

1-2 Stunden oder auch länger

Wirkung

Desinfizierend, leitet Giftstoffe aus

Zu empfehlen bei

- Entzündungen, Gelenkentzündung
- Nervenschmerzen
- Geschwüre, Akne, Ekzem
- Krampfadern, Venenentzündung
- Frostbeulen
- Bronchitis, Kehlkopfentzündung
- Rheuma, Gicht
- Schleimbeutelentzündung
- Gesicht neuralgie
- Gürtelrose

