D'Surchabiszyt isch wieder da!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **33 (1943)**

Heft 46

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-649373

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Links: Rollende Köpfe ... und in ein paar Wochen herrliches duftendes Sauerkraut

D'Surchabiszyt isch wieder da!

Ein Bildbericht aus dem Gürbetal, dem Bärner Chabisland

Läuft uns nicht das Wasser im Munde zusammen, wenn wir an eine saftige Bernerplatte mit Sauerkraut und all den dazugehörigen geräucherten Bitzli denken? Könnte man sich eine solche Platte überhaupt ohne Sauerkraut vorstellen? Uebrigens ist Sauerkraut — und das ist das besonders Erfreuliche daran — eine der ganz wenigen Speisen, die sozusagen allen Leuten ausgezeichnet schmecken und dabei auch vom modernsten ernährungswissenschaftlichen Standpunkt aus auf keine Weise angefochten werden können. Dabei ist es im Verhältnis zu seinem Wert erst noch recht billig. Sauerkraut ist also besonders in unserer Zeit eine geradezu ideale Nahrung: gut zum Essen, sehr gesund und zudem billig. Darum wollen wir diesen Winter nicht wieder warten, bis die Behörden uns zurufen: Esst mehr Sauerkraut, sondern von Anfang an das Sauerkraut als wöchentlich mindestens einmalige Reprise in unser Menü aufnehmen.

Wissen Sie übrigens, dass Sauerkraut — ein Heilkraut ist? Und während der frischgemüsearmen Winterzeit einer der besten und billigsten C-Vitaminspender? Nicht nur, weil sie viel Joghurt essen, sind die Bulgaren und Rumänen ein so gesundes Volk, sondern sicher noch mehr, weil sie fast täglich, besonders während des Winters, Sauerkraut essen und Sauerkrautwasser trinken. Wer weiss, vielleicht sind auch die Berner darum ein so kräftig gesunder Schlag, weil sie viel mehr als andere Eidgenossen Sauerkraut essen!

Lange bevor man von dem inzwischen entdeckten skorbutverhütenden und heilenden C-Vitamin etwas wusste, haben die Engländer als erste auf ihren langen Seefahrten Sauerkraut mitgenommen, weil sie entdeckt hatten, dass nur die Mannschaften von dem so gefürchteten Skorbut verschont blieben, die entweder täglich mindestens eine Zitrone oder aber das viel billigere Sauerkraut zu essen bekamen.

Wohl kaum ein anderes Heilkräutlein aber besitzt die Eigenschaft, wie das Sauerkraut, gleichzeitig ein Nahrungsmittel von so ausgezeichnetem Geschmack und so vielseitiger Zubereitungsmöglichkeit zu sein, das einem nie verleidet und vielen sogar aufgewärmt noch besser als frisch gekocht schmeckt.

Am gesündesten ist Sauerkraut, wenn es roh gegessen wird, z. B. als Salat. In rohem Zustand vermittelt es dem Körper am meisten Schutz- und Abwehrkräfte gegen Infektionen und allerhand andere Winterkrankheiten, es reinigt Magen und Darm und schafft die denkbar günstigsten Vorbedingungen für einen geregelten Stoffwechsel.

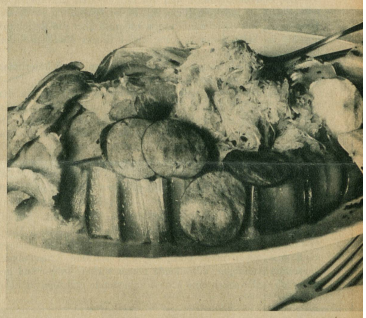
Soll man das Sauerkraut waschen, bevor man es kocht? Leider ist diese Sitte (vielmehr Unsitte!) noch bei vielen Hausfrauen Brauch. Es sind jene, bei denen es dann heisst: «Mir finde der Surchabis nüt bsunders Apartigs.» Wir auch nicht, wenn er vorher seines besten Teiles beraubt worden ist. Aufs gleiche käme es heraus, wenn wir z. B. das Kaffeepulver vor dem Kaffeezubereiten waschen würden, aber das fällt natürlich keiner Hausfrau ein. Warum wird das Sauerkraut gewaschen? Weil es eine Zeitlang Mode war, fürchterlich viel Salz zum Einmachen zu verwenden. Heute aber, wo man fast überall mildgesalzenes Kraut kaufen kann, bedeutet das Waschen, auch die wertvollen Mineral- und Aromastoffe des Sauerkrautes wegschütten, und dass dann das beim Kochen mit blossem Salz gewürzte Kraut nach nichts mehr schmeckt, muss einen dabei nicht wundern, denn es ist ja auch nichts anderes mehr als ausgelaugtes fades Kraut.

Unser Bildbericht zeigt Ihnen, wie Sauerkraut im grossen im «Chabisland des Bärnbietes», im Gürbetal, hergestellt wird. Haben Sie aber gar eigene Kabisköpfe und wollen selber «chäbisle», so hobeln Sie die gut gewaschenen Köpfe so fein als möglich, schichten das Kraut in ein sauber gereinigtes, mit gewaschenen Weinblättern ausgelegtes Fass oder Steinguttöpfe, überstreuen jede Lage mit Salz (wenn das Sauerkraut mild werden soll, genügen auf 10 Kilo 50 bis 70 g Salz), etwas Wacholderbeeren und Dillsamen, nach Belieben auch Kümmel und saure Apfelstückchen (manche Kenner behaupten, durch Zugabe von etwas Zucker — zirka 20 g auf 10 kg Kraut — bekomme das Sauerkraut ein ganz besonders feines Aroma), decken mit einem reinleinenen Tuch und sauberen Brett zu und beschweren mit einem in kochendem Wasser gebürsteten Stein. Die erste Woche lassen Sie das Fass in der warmen Küche stehen und giessen dann den entstandenen ersten Gärsaft ab. Tuch und Brett werden gewaschen, dann wieder über das Kraut gelegt und das Gefäss nun in den kühlen Keller gestellt. Achten Sie darauf, dass der Saft immer über dem Kraut stehen muss. Tuch und Brett sind von Zeit zu Zeit heiss zu reinigen.

Und nun: Guten Appetit auf die ganze «Surchabis-Zyt»!

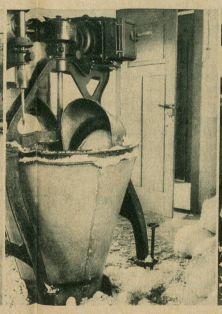
„Köpfe abschlagen ist nicht gut" heisst es in einem Gedicht. Aber sicher sind damit nicht die ausgereiften Kabisköpfe gemeint, die uns so herrliches und gesundes Sauerkraut liefern

Im Berner Chabisland, dem Gürbetal, ist die Ernte in vollem Gang. Die äusseren Blätter werden schon auf dem Feld weggeschnitten und nur die blankweissen Köpfe zur Hobelbank gebracht

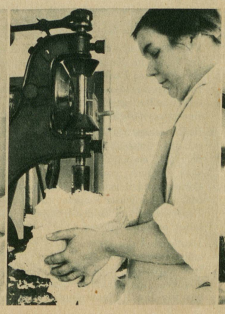


Rechts: Und hier: wer möchte da nicht mitschmunzeln? Eine bäumige Bernerplatte und dazu noch serviert von einem so adretten Bernermeitli...

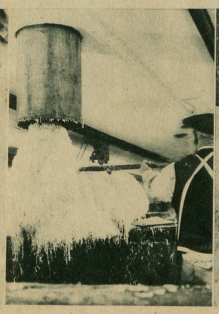
Zweimal wöchentlich fahren die Bauern mit ihren vollbeladenen Wagen vor der Sauerkrautfabrik auf, oder sie führen ihre Fuder zum Bahnhof, von wo sie per SBB in die Fabrik weitergeleitet werden



Gegen 30 000 Kabisköpfe werden in dieser Fabrik alltäglich verarbeitet



Zuerst wird den Häuptli an einer besonders dafür konstruirten Maschine der „Storzen" ausgebohrt, der meist als Viehfutter Verwendung findet



Links: In dieser Maschine wird das Kraut fein gehobelt und durch einen Trichter in den unteren Stock abgeleitet – Rechts: Das ist ein wichtiger Mann bei der Sauerkrautfabrikation. Er verteilt das Salz und ist verantwortlich, dass nicht zuviel, aber auch nicht zuwenig gesalzen wird. Mit sauberen neuen Holzschuhen wird dann das Kraut gestampft