

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 10

Artikel: Start der Sauerkrautsaison

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519602>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Start der Sauerkrautsaison

(SGU/mr) Mit dem Beginn der kühlen Tage werden in der Schweiz die ersten Kabsfelder abgeräumt. Wen «g'lustets» da nicht nach einem herrlichen Sauerkraut. Ob mit Fisch, Fleisch oder gar Käse kombiniert, das milde Kraut schmeckt mit allen Beilagen herrlich!

Sauerkraut ist keineswegs eine Erfindung der Neuzeit. Es gibt sogar Aussagen, dass ohne Sauerkraut Amerika nie entdeckt worden wäre. Ob diese Annahme richtig ist, spielt eigentlich keine Rolle. Tatsache ist, dass die Seefahrer damals nur dank des mitgeführten Sauerkrautes die Mangelkrankheiten verhindern konnten.

Aus zahlreicher Literatur ist ersichtlich, dass schon die Römer das, wie sie es nannten, «Wonnekraut» kannten und als Heilmittel benutzten.

Heute ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Sauerkraut reich an Vitaminen B und C ist und auch wichtige Mineral- und Spurenelemente enthält.

Die Herstellung von Sauerkraut geschieht ohne chemische oder andere Zusätze. Bei den Weisskabisöpfen wird der Storz herausgeschnitten und anschliessend auf der Rundhobelmaschine in feine, dünne Streifen geschnitten. Dem rohen Kabis werden ein bis zwei Gewichtsprozent Salz beigegeben. Es wird sogleich in Gärsilos gebracht, wo durch Auflegen von Platten oder Wassersäcken das Kraut verdichtet wird. Durch den Druck werden die zuckerhaltigen Substanzen aus den Zellen gequetscht. Unter der Einwirkung der Milchsäurebakterien, welche von Natur aus auf den Kohlblättern vorkommen, wird der gelöste Zucker in Milchsäure umgewandelt.

In der heutigen Zeit verlangen die Konsumenten immer mehr nach mildem Sauerkraut. Die Sauerkrautfabriken bemühen sich diesem Wunsch Rechnung zu tragen, indem das gegorene Kraut bei Erreichung eines bestimmten Milchsäuregrades aus den Silos in Beutel abgepackt wird. Um die Haltbarkeit dieses milden Krautes dem durchgegorenen Sauerkraut gleichzustellen, wird es pasteurisiert, d.h. einer Wärmebehandlung unterzogen.

Schweizer Sauerkraut bürgt für Qualität. Das Qualitätszeichen ist ein Symbol, welches beim Bundesamt für geistiges Eigentum eingetragen und deshalb geschützt ist. Die Sauerkrautfabrikanen, welche in der Fachgruppe Schweizeri-

scher Sauerkrautfabrikanten organisiert sind, haben sich freiwillig zu strengen Kontrollen verpflichtet.

Diese werden laufend durch die Schweizerische Gemüse-Union überwacht. Das Qualitätssiegel bürgt für einwandfreie Qualität, hygienische Herstellung und fachgemässe Verpackung.

Sauerkraut ist ein Produkt unseres eigenen Bodens, entstanden durch natürliche Fermentierung und durch fachgemässe Behandlung. Es ist vielseitig in seiner Verwendung, einfach in der Zubereitung und ausserdem noch sehr preisgünstig. Sollten wir da nicht in unserem eigenen Interesse diesem hochwertigen Landesprodukt unsere besondere Sympathie schenken?

Für die Menüplanung im Monat Oktober und November:

Salatgemüse:

Blumenkohl, Broccoli, Cicorino rot, Eisberg, Endiviensalat, Fenchel, Gurken, Karotten, Kopfsalat, Krachsalat, Kresse, Lattughino, Nüsslisalat, Petersilie, Rettiche, Rotkabis, Zuckerhut.

Kochgemüse:

Artischocke, Blumenkohl, Bodenkohlrabi, Broccoli, Catalogna, Chinakohl, Cima di rapa, Fenchel, Kabis, Karotten, Kohlrabi, Krautstiele, Kürbis, Lattich, Lauch, Pak-Choi, Patisson, Randen, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie (mit Laub), Spinat, Stachys, Wirz, Zuckermais, Zwiebeln.

Kochrezept Sauerkraut, R 155

Das Sauerkraut, sofern stark sauer, vorerst waschen und ausdrücken.

In Kessel Fett erhitzen, feingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch anziehen, mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Salzen und würzen, Sauerkraut aufgelockert begeben, umrühren und 3 Stunden kochen lassen. Danach Sauerkraut mit geraffelten, rohen Kartoffeln leicht binden.