

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen |
| Herausgeber: | Schweizerischer Fourierverband |
| Band: | 70 (1997) |
| Heft: | 11 |
| Rubrik: | Marktplatz |

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: 16.01.2026

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

Sauerkraut

In den beiden letzten Ausgaben stellte «Der Fourier» ungewöhnliche Rezepte «Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben» vor. Diese Serie stiess auf ein überraschend grosses Echo!

-r. «Wie wertvoll für unsere Gesundheit ist nun Sauerkraut?», stellen wir uns die Frage. Die Antwort liefern die Autoren Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl in ihrem Buch «Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben» wie folgt:

«Sauerkraut und Sauerrüben enthalten nebst vielen anderen gesundheitsfördernden Wirkstoffen reichlich Vitamin C, B₁ und B₂. Milchsäurebakterien beispielsweise entgiften den Darm, indem sie schädliche Darmbakterien eliminieren. Geschätzt wird auch die verdauungsfördernde Wirkung von Sauerkraut und Sauerrüben; sie regen den Darm auf natürliche Weise an. Viele Ballaststoffe und wenig Kalorien (17 kcal pro 100 g) sind weitere Pluspunkte, die für den häufigen Verzehr sprechen.»

... und der Nährwertvergleich

100 g rohes Sauerkraut enthalten nur 17 kcal. Gleich viel Kalorien enthalten 40 g Äpfel, 8 g Brot, 7 g Wurst, 5 g Emmentaler Käse oder 3 g Schokolade.

Ebenfalls aktuell - Kohlzwerge

SGU. Rosenkohl kommt vornehmlich in den Herbst- und Wintermonaten auf den Markt, in einer Zeit, in der andere Frischgemüse rar werden.

Dieses Gemüse ist zuerst in der Umgebung von Brüssel angebaut worden und wird deshalb in vielen Ländern «Brüsseler Kohl» genannt. Etwa zwei Drittel des einheimischen Anbaues wird im Seeland getätig. Die restliche Fläche ist in der Ostschweiz und in der Waadt zu finden.

In diesem Jahr wurden in der Schweiz rund 68 Hektaren ange-

baut. Das entspricht in etwa der gleichen Fläche wie in den Vorjahren. Erwartet wird ein Ertrag von 750 Tonnen. Dazu werden jährlich für den Frischmarkt und die Tiefkühlindustrie rund 1900 Tonnen importiert.

Wussten Sie, dass der Kohlgeschmack auf einfache Art beim Kochen gemildert werden kann? Entweder indem man das Wasser zweimal abschüttet und mit neuem ersetzt oder aber, wenn man dem Rosenkohl zum Kochen/Dämpfen einige harte Brotkrusten beigibt.

Flight Case Production ist umgezogen

Die Flight Case Production (FCP) ist von Waldstatt (AR) nach St. Gallen umgezogen. Die neue Adresse und die neuen Telefon- und Fax-Nummern finden unsere Leser im «Einkaufsführer».

KG. FCP ist führend in der Herstellung von Koffern und Transportkisten nach Mass. Nicht nur Pilotenkoffer, wie es der Firmenname vermuten liesse, werden von FCP hergestellt, sondern Koffer und Behältnisse für alle möglichen Anwendungen, wie Bürokisten mit

oder ohne Rollen, Werkzeugkoffer, Dokumentenkoffer, Instrumentenkoffer, Aktenkoffer usw. Die Stärke liegt in der Massanfertigung. - Am Tag der offenen Tür hat sich «Der Fourier» persönlich von der Leistungsfähigkeit, die in den neuen Räumen noch beträchtlich gesteigert werden konnte, überzeugen lassen. Wie uns der Geschäftsleiter, Stefan Rietberger, versicherte, zeigt er seine Produktion auf Voranmeldung jederzeit auch gerne dem interessierten Fourier.



*Das gute
Thurnen-Sauerkraut
La bonne Choucroute
de Thurnen*

SAUERKRAUT
FABRIK
THURNEN

FABRIQUE DE
CHOUCROUTE
THURNEN

Moosstrasse 3, 3127 Mühlenthal
Tel. 031 809 21 41, Fax 031 809 20 96

Das milde, feingeschnittene
Thurnen-Sauerkraut
aus der **neuen** Ernte ist wieder lieferbar:

- aus kontrollierter, **integrierter Produktion oder Bio-Anbau**
- naturrein vergoren
- frisch ab Stande, roh abgepackt
- Kessel zu 5 oder 10 kg
- Karton zu 5, 10 oder 20 kg

Vergleichen Sie; erst die Ausbeute beim Kochen bestimmt die Qualität und den Preis.
Verlangen Sie ganz einfach Thurnen-Produkte bei Ihrem Metzger-Center, unserem Depositär oder direkt ab Fabrik.

ZA 032657