**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 30 (1940)

**Heft:** 51

Artikel: Warum gegenwärtig mehr Sauerkraut und Weisskabis gegessen

werden sollte

Autor: S.P.Z.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-649614

# 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:** 02.12.2025

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

# Warum gegenwärtig mehr Sauerkraut und Weißkabis gegessen werden sollte.

Das Eidgenössische Kriegsernährungs-Amt hat dieser Tage in der Presse unter dem Titel "Jede Woche einen Sauerkraut-Tag" eine Mitteilung veröffentlicht. Es handelt sich darum, wie ausgesührt wird, Platz zu schaffen für das Einmachen kleinerer Borräte von Einschneide-Kabis.

Noch vor wenig Jahren hat die einheimische Produktion dem Bedarf an Einschneide-Weißtohl nur 3. T. entsprochen und die Fabrifanten haben jedes Jahr größere Mengen importiert. Durch Mehranbau und Fortschritte in der Rulturtechnik sind die Erträge derart gesteigert worden, daß für einmal das gesamte Fassungsvermögen der Sauerfraut-Hersteller aus der inländi= schen Poduktion gedeckt werden konnte. Darüber hinaus mußten sogar fleinere Mengen vorübergehend eingelagert werden, um nach einer ersten Verbrauchszeit von Sauerfraut zur Verarbeitung zu gelangen. Hauptsächlich aus zwei Gründen, erstens weil in den vergangenen Wochen immer fehr viel grünes Ge= müse (und auch Obst) angeboten wurde und zweitens wegen dem verminderten Konsum von Schweinefleisch, war der Absat von Sauerfraut bisher 40-50 % fleiner als andere Jahre. Es gilt nun hier etwas nachzuhelfen und durch einen vorübergehen= den "Run" — um dieses verponte Wort hier einmal im gun= stigen Sinne zu gebrauchen — sollte es möglich sein, genügend Fassung frei zu bekommen, um wenigstens die notreife, nicht mehr lagerfähige Ware einzuschneiden.

Auch durch einen vermehrten **Beihlabis-Konsum** wird selbstverständlich die Lage gebessert. Da nun doch nach und nach die verschiedenen Frischgemüse ausfallen, wird es den Hausfrauen sicher nicht schwer fallen der Situation beim Ausstrauen sicher nicht schwung zu tragen. Rasches Handeln ist wichtig, denn in der heutigen Zeit darf nichts, aber auch gar nichts, verderben.

Bei der Zubereitung der Sauerkrautgerichte ist allgemein folgendes zu beachten:

- 1. Die Befömmlichkeit aller Sauerfrautgerichte hängt davon ab, ob viel oder wenig Fett bei der Zubereitung verwendet wird. "Je weniger Fett, desto leichter verdaulich das Gericht!"
- 2. Für empfindliche Magen ist es empfehlenswert das Sauerfraut ganz fettlos in einer guten Gemüsebouillon weichzutochen und furz vor dem Anrichten 1—2 geriebene süße oder saure Apfel beizugeben.
- 3. Es ist vorteilhaft ein Sauerfrautgericht als Beigabe zu einer schwerverdaulichen Speise, wie settes Fleisch, Erbsenpüree, weiße Böhnli, usw. zu servieren.
- 4. Robes Sauerfraut ist eine auch von den Arzten sehr empsohlene, ausgezeichnete Diätspeise.
- 5. Sauerkraut kann zu allen Fleischgerichten, seien sie gedämpft, gesotten oder gebraten, serviert werden. Die Meinung, daß sich dazu nur "Schwinigs" eigne, ist irrig.

# Gerichte aus robem Sauerfraut.

# Ungefochtes Sauerfraut.

Biel geschnittene Zwiebeln in Fett schwizen, einen Lössel Mehl zugeben und dämpfen lassen. Mit Wasser ablöschen und mit Lorbeer 10 Minuten kochen lassen. Gut abschmecken mit Salz, eventl. etwas Curry und geriebenen Apfel. Das Sauerstraut hinzusügen und nur warm werden lassen.

Auf diese Art zubereitet ist das Sauerfraut leicht verdaulich, enthält noch die Bitamine und Mineralstoffe, besonders Kalk.

#### Sauerfraut mit geröftetem Mehl und Spedwürfeli.

Auf 500 g Sauerfraut 30 g Fett, 50 g Speckwürfeli, 30 g Mehl, ½ Glas Most oder Essigwasser, Prise Salz.

In heißem Fett die Speckwürfeli leicht überbraten, herausnehmen, das Mehl beigeben, hellbraun röften, mit ½ Glas Essigmasser oder Most ablöschen und salzen. Die Speckwürseli und das zerzauste Sauertraut beissügen und 5 Minuten mit durchdämpfen. Das Gericht muß gut warm serviert werden.

Sauerfraut mit Apfeln.

500 g Sauerkraut, 2 Zwiebeln, 6—7 Apfel, Öl, Effig und Most, saure Milch. (Sehr empsehlenswert ist der bekömmliche Obsteffig.)

Zwiebeln und Apfel sein schneiden, mit dem Sauerkraut mischen. Alles mit öl, Essig und Most und nach Geschmack mit etwas saurer Milch mischen und 3 Stunden ziehen lassen.

#### Sauerfrautfalat.

Sauerfraut, geriebene Apfel, Öl, Essig, Senf, Rohzucker. Aus Essig, Zucker, Öl und gerafselten Apfeln eine Salatsauce herstellen, das zerzauste Sauerfraut hineingeben und alles gut mischen.

#### Sauerfrautsalat mit Zwiebelschwiße.

Das Sauerfraut zerzausen. In einer Röstipfanne eine Zwiebelschwize herstellen, das Kraut beigeben, gut umrühren und ca. 5 Minuten dämpsen lassen. Anrichten und warm servieren.

#### Sauerfrautsalat mit Speckschwitze.

Die Spedwürfeli in einer Röstipfanne anbraten, im übrigen wie vorstehendes Rezept.

#### Gerichte aus gefochtem Sauerfraut.

## Sauerfraut mit Rartoffelfpähli (Rartoffelfnöpfli).

500—750 g fertiggekochtes, fastiges Sauerkraut. Kartoffelsspähli: 500 g durchgepreßte Schalenkartoffeln, Salz, Muskat, 2 Eier, ca. 100 g Mehl.

Kartoffeln, Gewürz und Eier mischen, soviel Mehl beigeben dis der Leig nicht mehr flebt. Mit einem Löffeli fleine Stücke abstechen, diese auf der Hand zu Kugeln formen. In siedendem Salzwasser werden die Kugeln 2—3 Minuten leise kochen gelassen und herausgenommen.

Heißes Sauerfraut und beiße Spägli werden lagenweise auf eine heiße Platte angerichtet und mit einer Zwiebelschwitze übergossen (zu unterst und zu oberst Spägli).

An Stelle von Kartoffelspätli können natürlich auch gewöhnliche Spätli (Knöpfli) verwendet werden.

## Sauerfraut-Auflauf.

500 g gedämpste Kartoffeln, 500 g gekochtes Sauerfraut, 1 Löffel Lomatenpüree, roh gebratene Selleriescheiben.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, das saftige Sauerstraut mit dem Tomatenpüree mischen.

Die Zutaten lagenweise in eine besettete Form einfüllen; zu oberst Kartoffeln, diese mit Käse oder Brösmeli überstreuen und im Ofen mit Oberbise bräunen.

Das Sauerkraut darf nicht mehr als heiß werden.

# Sauerfraut mit Fisch.

Fertig gefochtes Sauerkraut (eventl. Resten) wird schichtenweise mit zerstückelten Fischstücken (die von Haut und Gräten befreit sind) in eine bebutterte und mit Paniermehl ausgestreute seuerseste Vorm gebracht. Obenauf gieße man einige Lössel sauren Rahm, bestreut mit Paniermehl, beträuselt mit zerlassener Butter und bäckt ca. ½ Stunde im Osen.

# Bifante Tomaten mit Sauerfraut.

In große Tomaten einen Deckel einschneiden, aushöhlen. Unter sertiges Sauerkraut reibt man etwas Meerrettich oder man läßt etwas Sauce zurück und gibt den Meerrettich darunter. Zu unterst in die Tomaten etwas von dieser dicken Sauce geben, auffüllen. Dazu Kartosselpüree oder Erbsenmus servieren.