

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 33 (1943)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Sauerkraut ein typischen Wintergemüse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-635808>

### **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**

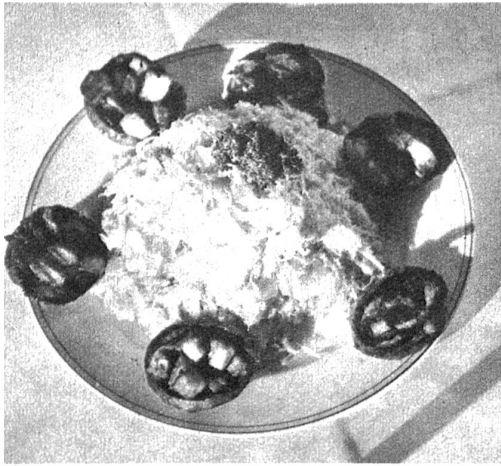
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.01.2026

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



← **Sauerkraut mit Wurstkörbli:** Lyonerwurstscheiben werden mit der Haut in wenig Fett in der Omelettenpfanne gebraten, bis sich kleine Körbli gebildet haben. Diese füllt man mit Zwiebelschweize und kleinen Bratkartoffelwürfeln und serviert sie zu gekochtem Sauerkraut. Die Wurstkörbli können auch zu andern Gerichten serviert und mit verschiedenen Gemüsen gefüllt werden.

**Gedämpfter Sauerkrautsalat:** Mit einer grossen Zwiebel, die man in Streifen schneidet und 1 Löffel Fett wird eine Zwiebelschweize hergestellt. 500 g zerzaustes Sauerkraut wird ca. 10 Minuten mitgedämpft und gesalzen. Nun fügt man 3–4 Löffel Weisswein, eventuell ein wenig Essig bei, richtet an und serviert warm. →



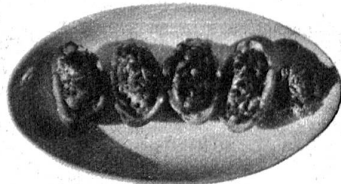
**Sauerkrautsalat mit Äpfeln:** 500 g zerzaustes Sauerkraut wird mit einer gewöhnlichen Salatsauce, einer feingehackten Zwiebel und 3–4 klein gewürfelten sauren Äpfeln vermischt. (Im Bild rechts.)

# Sauerkraut

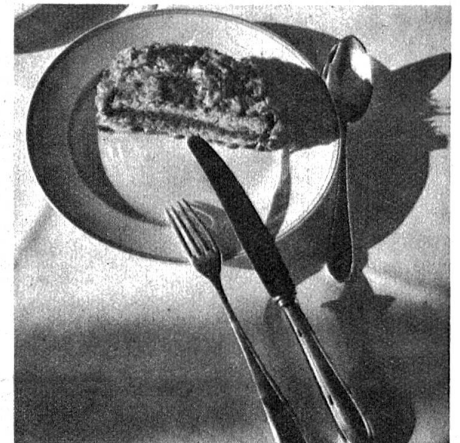
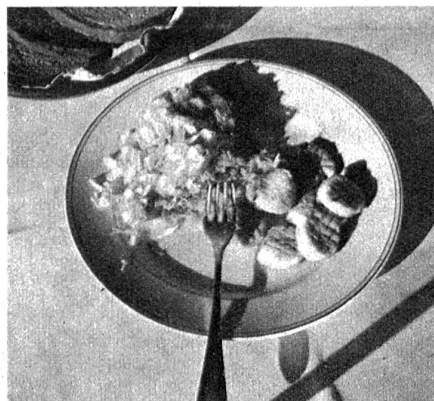
## ein typisches Wintergemüse

Dass man das Sauerkraut für eine Bernerplatte verwenden kann, das ist schon von alters her bekannt, dass man aber eine Anzahl schmackhafte Gerichte mit Sauerkraut herstellen kann, ohne „Schwinigs“, das dürften noch nicht alle Hausfrauen wissen. Ueber die Sauerkrautverwertung ist folgendes zu sagen: Die Bekömmlichkeit aller Sauerkrautgerichte hängt davon ab, ob viel oder wenig Fett bei der Zubereitung verwendet wird. Je weniger Fett, desto leichter verdaulich ist das Gericht. Rohes Sauerkraut ist eine von den Aerzten sehr empfohlene, ausgezeichnete Diätspeise. Es ist vorteilhaft, ein Sauerkrautgericht als Beigabe zu einer schwer verdaulichen Speise, wie fettes Fleisch, Erbsenpüree, weisse Böhnli etc. zu servieren. Sauerkraut kann zu allen Fleischgerichten, seien sie gesotten, gedämpft oder gebraten, serviert werden. — Die folgenden Rezepte sind hauptsächlich für die fleischlosen Tage bestimmt und zeigen auch, wie sich Sauerkraut als Salat verwenden lässt. Die Rezepte wurden uns in liebenswürdiger Weise zur Verfügung gestellt von der *Haushaltungsschule Bern*, Fischerweg 3.

(Photos E. Thierstein.)



**Gefüllte Kartoffeln:** Gut gewaschene, weichgekochte Kartoffeln werden mit der Schale der Länge nach halbiert, ausgehöhlt und mit folgender Masse gefüllt: Gewöhnlich weich gekochtes Sauerkraut wird mit ein wenig Tomatenpüree gefärbt, nach Belieben gibt man etwas Kümmel bei und füllt die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln. Darüber streut man ein wenig Käse und bräunt das Ganze während 20–30 Minuten im Ofen.



**Restenverwendung von Sauerkraut:** Sauerkrautresten können lagenweise mit Leberwurstmasse, Hülsenfruchtpüree oder Kartoffelstock in eine befettete Auflaufform eingefüllt und im Ofen ca. 20 Minuten gebräunt werden.

**Sauerkraut mit Kartoffelnocchi:** 500 g pasierte Schalenkartoffeln werden mit 100 g Mehl, roh gerapstem Gemüse, 1 Ei oder Trockenei, Salz und Muskat vermischt und zu einem festen Teig verarbeitet. Daraus formt man kleine Kugeln, drückt diese flach und kocht sie im Salzwasser. Diese werden nun lagenweise mit Käse angerichtet und zu Sauerkraut serviert.

## Hans Zulliger als Dichter

(Schluss von Seite 209)

nannt werden (wir nennen sie in einer Reihe), hätten sie für sich den Vorspann eines „grossen“ Buches.

Sollte vielleicht der „Buebebürg“ die Rolle spielen können, welche bei andern Autoren der „Roman“ gespielt? Diese Sammlung kraftstrotzender und geheimer Schönheit voller Balladen um Murten? Dieses nüchtern-idealistische Bekenntnisbuch des Dichters, der uns damit sagt, was das innerste Wesen unseres Volkstums sei, welches wir gerade in diesen Tagen neu aus den Gründen unserer geschichtlichen Erinnerungen heraufbeschwören müssen? Bewahre! Ein Unstern will, dass gerade an diesem Balladenbuch ein interner Konflikt des Buchhandels sich auswirkt und ihm die Wege in die Öffentlichkeit verlegt. Das ist bedauerlich... (denn der Buchhändler- und Verlegerberuf haben doch den Ruhm, kulturfördernden Aufgaben zu dienen!). Zulliger

selber wird sich sagen müssen, dass auch solche Umstände zu seinem Schicksal gehören.

Am liebsten unter allen Büchern Zulligers ist mir seine *Fabelsammlung „Ergötzliches Vieh“* geworden. Ebenso lieb... er wird es mir nicht übelnehmen... seine *Jugendschrift von den „Pfahlbauern“*. (Wenn sie nicht da wäre, würde ich an ihrer Stelle die Geschichte von „Joachim unter den Schmugglern“ nennen.) Im ersten Bändchen erlebe ich den ganzen Zulliger, wie er sich mit seinem eigenen Wesen und Geschick, mit Erlebnissen unter Menschen: Kollegen, Fachgenossen, mit „Grössen, die keine sind“, mit der ganzen Welt und ihrer Dummheit auseinandersetzt.

In der Pfahlbauergeschichte aber kommt einer zum Vorschein, der in manchem andern Buch unter Grübeleien und heimlicher Verzagtheit zu kurz gekommen: Ein fröhlicher Fabulierer, einer, der leidenschaftlich in der Bewegtheit, im abenteuerlichen Geschehen lebt. Dass er nochmals in grossem Massstabe ein Werk gestalte, das ist unser Geburtstagswunsch.

A. Fankhauser.