

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 33 (1943)  
**Heft:** 46  
  
**Artikel:** D'Surchabiszyt isch wieder da!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-649373>

### **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:** 15.01.2026

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





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

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 gewaschen, 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 «chäbiseln», so hobeln Sie die gut gewaschenen Köpfe so fein als möglich, schichten das Kraut in ein sauber gereinigtes, mit gewaschenen Weinblättern ausgelegtes Fass oder Steinguttopf, überstreuen jede Lage mit Salz (wenn das Sauerkraut mild werden soll, genügen auf 10 Kilo 50 bis 70 g Salz), etwas Wachol-

## 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 Bützli denken? Könnte man sich eine solche Platte überhaupt ohne Sauerkraut vorstellen? Übrigens 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 entdeckten hatten, dass nur die Mannschaft 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 Nahrungs-

mittel 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

derbeeren 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 geblühten 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»!

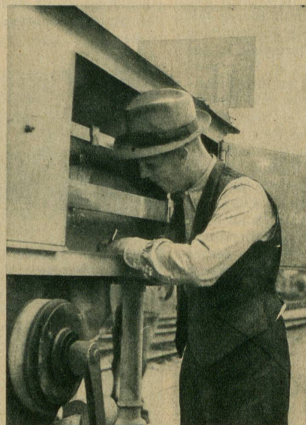
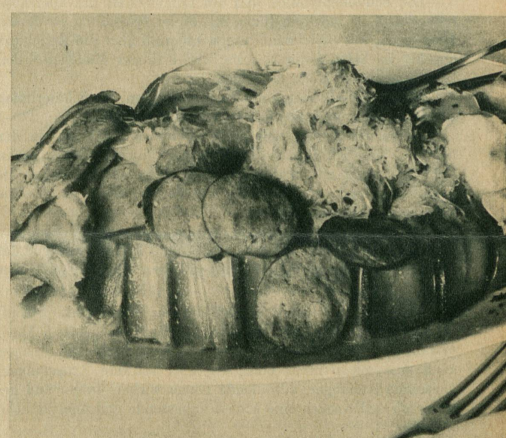


„Köpfe abschlagen ist nicht gut“ heisst es in einem Gedicht. Aber sicher sind damit nicht die ausgereiften Kabisköpfe gemeint, die uns so herrliches und gesundes Sauerkraut liefern

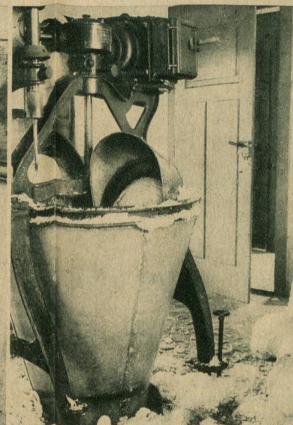
Rechts: Und hier: wer möchte da nicht mitschmunnzeln? Eine bäumige Bernerplatte und dazu noch serviert von einem so adretten Bernermeitli...



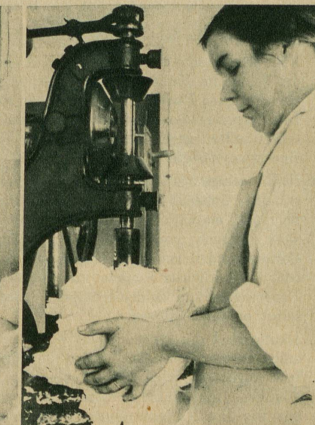
Im Bärner Chabisland, dem Gürbetal, ist die Ernte in vollem Gang. Die äusseren Blätter werden schon auf dem Feld weggeschnitten und nur die blankweissen Köpfe zur Hobelbank gebracht



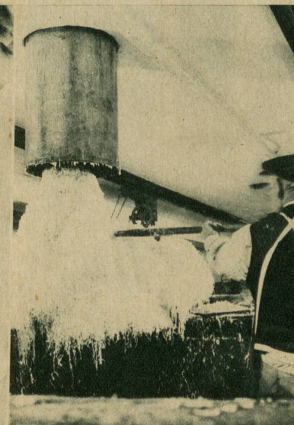
Zweimal wöchentlich fahren die Bauern mit ihren vollbeladenen Wagen vor der Sauerkrautfabrik auf, oder sie führen ihre Fuder zum Bahnhof, von wo sie per SBB in die Fabrik weitergeleitet werden



Gegen 30 000 Kabisköpfe werden in dieser Fabrik alltäglich verarbeitet



Zuerst wird den Häupli an einer besonders dafür konstruierten 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

