

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 49 (1994)

**Heft:** 6

**Artikel:** Sauerkraut : Gaumenfreude und Fitmacher in einem

**Autor:** Elias, Gerhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892062>

#### **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:** 28.01.2026

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

## Sauerkraut – Gaumenfreude und Fitmacher in einem

Saftig und herhaft, schwärmen die Gourmets. Nährstoffreich und gesundheitsfördernd, tönen die Wissenschaftler. Wie auch immer: Sauerkraut – seit Urzeiten bekannt und beliebt – hat vieles zu bieten und ist auch aus der modernen Küche nicht wegzudenken. Kein Wunder: Sauerkraut ist einfach Natur pur.

Kohl und Sauerkraut ist wohl eines der ältesten und beliebtesten Gemüse der Welt und ein unentbehrlicher Bestandteil der Winterernährung. Lange vor unserer Zeitrechnung entdeckten vermutlich die Chinesen, dass Weisskohl durch Gärung zu Sauerkraut wird. Die Chinesische Mauer wäre ohne Sauerkraut möglicherweise nie gebaut worden. In alten chinesischen Texten wird berichtet, dass Sauerkraut neben Reis zur täglichen Hauptverpflegung der Arbeiter gehörte. In Europa wurde der gegorene Kohl wahrscheinlich zuerst von den alten Griechen und Römern wegen seiner Heilkraft und seines Geschmackes geschätzt. Vermutlich brachte der wilde Hunnenkönig Attila aus der fernen Mongolei auf seinen Eroberungszügen das Rezept zur Herstellung von Sauerkraut mit, wie wir es heute kennen. So führte Christoph Kolumbus (15./16. Jahrhundert) nachweislich grosse Mengen davon an Bord seines Schiffes mit. Und auch James Cook hat im 18. Jahrhundert seine grossen Entdeckungsfahrten in die Südsee/Neuseeland mit Hilfe von Sauerkraut zum Erfolg geführt. Von Natur aus lange haltbar, schützte es die Schiffsmannschaft durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C vor der gefürchteten Seefahrerkrankheit Skorbut, die bis dahin oft ganze Schiffsmannschaften unterwegs hingerafft hatte.

### Der Star der Kohlköpfe

Der unter dem Namen Weisskraut, Weisskohl, Kraut oder Kabis bekannte Kopfkohl (lat. brassica capitata) ist die Nummer eins im hiesigen Kohlsortiment. Er gehört wie Wirz, Blumenkohl, Rosenkohl oder Kohlrabi zur grossen Familie der Kreuzblütler, die mehr als 200 Arten umfasst. Die Bezeichnung «Kabis» für «Kohl» ist übrigens auf die lateinische Bezeichnung «caputum» für «Kopf» zurückzuführen. Die wichtigsten und grössten Anbaugebiete liegen im Gürbetal. Von hier kommt rund die Hälfte der Kabis-Produktion. Weitere bedeutende

Pflanzungen liegen im Zürcher Oberland, im Baselbiet, der Rhone-Ebene und im Fürstentum Liechtenstein. Bis zu 8000 Tonnen werden hier jährlich geerntet. Davon wandert das meiste in die Sauerkrautindustrie. Aus 100 Kilogramm Kabis werden etwa 50 Kilogramm Sauerkraut. Die Ernte ist sehr arbeitsaufwendig. Jeder Kohlkopf wird noch meist mit speziellen, macheteähnlichen Messern auf dem Feld von den Umblättern befreit, bevor er zur Verarbeitung weitergeleitet wird. Kabis liebt fette und schwere Böden. Etwa Mitte Mai erfolgt das Setzen der Jungpflanzen, und zwischen Anfang September und Mitte Oktober wird geerntet. Wenn ein Jahr besonders regenreich ist, gilt die Bauernregel: je nasser, desto besser.



Vor dem Hobeln wird der Strunk ausgeschnitten.

### So wird's gemacht

Die hochwertigsten Sauerkraut-Qualitäten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau (wie Biofarm- und Biona-Sauerkraut – für Naturkostgeschäfte und Biona Reformhäuser). Das Rezept für ihre Herstellung ist die reine Natur: Bio-Kabis, Meersalz und Gewürze – wie Kümmel und Wacholderbeeren – und sonst nichts. Und so wird's gemacht: Im Verarbeitungsbetrieb wird dem Kabis zuerst der hölzerne Strunk ausgebohrt. Anschliessend wird der Kabis in feine Streifen geschnitten und mit Meersalz und Gewürzen – Schicht für Schicht – in Gärbotte eingefüllt. Darin wird das Kraut unter Druck gesetzt, der Gärprozess kann beginnen. Durch die Einwirkung von Milchsäurebakterien auf die verdaubaren Kohlehydrate des Kohls entsteht Milchsäure. Aus dem Kohl tritt durch die Pressung und die Zuga-

be von Salz der Zellsaft aus. Dieser füllt die Zwischenräume zwischen den Weisskohlschnitzeln, vertreibt die noch verbleibende Luft und bildet den idealen Nährboden für die Milchsäurebakterien. Die günstigen Lebensbedingungen regen die Milchsäurebakterien an, sich zu vermehren und – bei Freisetzung von Kohlensäure – Milchsäure zu bilden. Nach vier- bis

sechswöchiger Gärzeit – auch anaerobe Fermentation genannt – lässt die Milchsäure so das Sauerkraut entstehen. Das Besondere hier ist: Durch eine gelenkte Milchsäuregärung überwiegt die rechtsdrehende Milchsäure L (+). Sie ist die physiologische, das heisst dem menschlichen Stoffwechsel entsprechende Form. Es handelt sich hier um eine rein natürliche, biologische Gärung. So entsteht ein hochwertiges, gut haltbares, rohes Vollwert-Lebensmittel, das gekühlt – von September bis etwa April – Saison hat. Es wird in handlichen Beuteln angeboten. Für die übrige Jahreszeit sind auch pasteurisierte Sorten erhältlich. Einsäuern ist das natürlichste und gleichzeitig das werterhaltendste Verfahren zum Haltbarmachen von Gemüse. Hier werden keine Wirkstoffe zerstört, sondern im Gegen teil viele neue gebildet. Alle Sorten benötigen übrigens keine künstlichen Konservierungsstoffe. Diese Bio-Spezialitäten

besitzen neben ihren guten diätetischen und geruchlichen Eigenschaften als besonderes Kennzeichen den frischen, mildsäuerlichen Geschmack, der an Champagner erinnert. Die eigene Sauerkraut-Herstellung im Haushalt weicht im wesentlichen nicht von der hier beschriebenen Methode ab.

## Was drin steckt

Gerühmt wird der hohe Gehalt an Vitamin C, das vor allem gegen Infektionen wirksam ist. Schon etwa 200 Gramm decken mehr als den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen. Das ist etwa die gleiche Menge, wie sie in einem Glas Orangensaft steckt. Dies gilt aber nur dann, wenn das Sauerkraut roh ist oder schonend erwärmt wird. Mit einem Glas Sauerkrautsaft kann man sich bereits seinen Tagesbedarf an diesem Vitamin decken. Daneben enthält Sauerkraut reichlich Vitamine der B-Gruppe. Bei den Mineralstoffen ist neben Calcium, Kalium und Magnesium auch Eisen hervorzuheben. Sauerkraut enthält auch sogenannte Indolverbindungen, denen krebsemmende Eigenschaften nachgesagt werden. Durch den hohen Gehalt an Pflanzenzellulose, die die Darmbewegung (Peristaltik) fördert, wirkt Sauerkraut verdauungsfördernd. Hierbei ist auch der Wirkstoff Acetylcholin beteiligt. Die natürliche Milchsäure – besonders L (+) – rechtsrehende Milchsäure – trägt hier zusätzlich noch zur Ausbildung einer gesunden Darmflora bei. Da bei der Sauerkrautgärung die Kohlenhydrate des Kabis in Milchsäure umgewandelt werden, besitzt Sauerkraut einen niedrigen Energiegehalt. In 100 Gramm sind nur 16 Kalorien enthalten.

## Ein bewährter Helfer

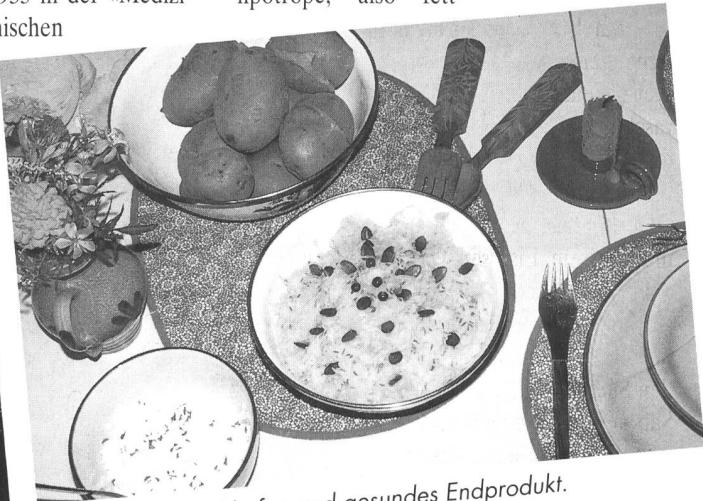
Der gesundheitsbewusste Verbraucher schätzt Sauerkraut vor allem wegen der regulierenden Wirkung auf die Verdauungsvorgänge. Diese heilsame, sowohl aufbauende wie entschlackende, Wirkung des Sauerkrautes wurde aber nicht erst durch die moderne Wissenschaft entdeckt. Schon Galenus, Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel, verordnete seinen Patienten Sauerkraut als Heilmittel gegen Magenschmerzen und Darmstörungen. Auch Paracelsus, zu tiefst überzeugt davon, dass jeder Landstrich genau die Nahrungs- und Heilmittel anbiete, die seinen Bewohnern vonnöten seien, wies ebenfalls auf die Bedeutung des Sauerkrautes hin. Der heilkundige Pfarrer Kneipp nannte das Sauerkraut den «Gesundheitsbesen für den Darm», der viele Krankheiten «hinauskehrt». Wilhelm Busch, der beliebte Dichter und Humorist, liess sich voller Überzeugung zu den Zeilen animieren: «Nur der ist klug und weise, der auf Gesundheit schaut! Denk an die gesunde Speise und iss täglich Sauerkraut!» Der praktische Arzt Dr. Römer schrieb 1935 in der «Medizinischen

Wochenschrift»: «Bei schweren Asthmaanfällen und bei Ischias, wenn alles versagt, hilft täglich ein Pfund rohes Sauerkraut essen.» Neben der verdauungsregulierenden und entschlackenden Wirkung, die sich auf das gesamte körperliche und geistige Befinden des Menschen auswirken, muss die entgiftende Wirkung hervorgehoben werden. Vor allem der Milchsäuregehalt des Saftes verhindert das Aufkommen krankmachender (pathogener) Bakterien in Magen und Darm und wirkt so Gärungs- und Fäulnisprozessen entgegen. Damit wird gleichzeitig die natürliche Darmflora geschützt oder ein Milieu im Darm geschaffen, in dem sich nach einer Schädigung infolge Darminfektion oder Antibiotikamedikation wieder eine normale Flora entwickeln kann. Sauerkraut soll auch lebensverlängernde Eigenschaften besitzen. So

schreibt man das hohe Alter der Bulgaren vor allem dem Genuss von Sauerkraut und saurer Milch, Joghurt, Kefir und Quark zu, die alle Milchsäurebakterien und Milchsäure enthalten. Die Nahrungsfasern des Sauerkrautes sind durch die Milchsäuregärung bereits stark erweitert. Dadurch wird Sauerkraut besonders gut von Magen und Darm vertragen. Diese Wirkstoffe können auch einen zu hohen Cholesterinspiegel normalisieren. Sauerkraut ist auch für Diabetiker und für Personen mit einem erhöhten Harnsäurespiegel gut geeignet. Nach schweren Unfällen mit grossem Blutverlust wendet man in England und in den USA heute gerne eine Sauerkrautdiät an. Aber auch als kosmetisches Mittel gegen Hautunreinheiten hat es sich schon oft bewährt. Sauerkraut kann aber noch mehr. Nämlich Abspecken. Nach dem Motto: «Iss dich schlank mit Sauerkraut.» Und zwar schnell und sanft. Natürlich ohne Speck und Wurst. Hierbei spielen lipotrope, also fett-



Fein hobeln, würzen und dann gut stampfen sind wichtige Voraussetzungen ...



... für ein schmackhaftes und gesundes Endprodukt.

## Wochenschrift:

verwertende Substanzen eine bedeutende Rolle. «Vorbeugen ist besser als heilen.» Dieses alte Sprichwort gilt es gerade in diesen Tagen zu beherzigen. Wer im Winter regelmäßig Sauerkraut isst, steigert ganz eindeutig seine Leistungsfähigkeit und ist nicht so schnell erkältet.

## Wieviel jeden Tag?

Wer Sauerkraut im Winter gegen Erkältungskrankheiten, zur Kräftigung gegen andere Leiden und zur allgemeinen Fitness einsetzen möchte, der sollte es regelmäßig essen. Die ideale Menge sind täglich drei, vier Esslöffel – gut kauen und einspeichern. Am besten kann Sauerkraut seine positiven Eigenschaften entfalten, wenn es als Rohkost gegessen wird. Hierbei sollte die abgetropfte Flüssigkeit unbedingt mitverwendet werden.

Sie enthält wichtige Wirkstoffe. Deshalb erfreut sich auch der im Biona Reformhaus angebotene Sauerkrautsaft pur oder in Kombination mit anderen Gemüsesäften so grosser Beliebtheit. Hiervon wird vor den Hauptmahlzeiten ein kleines Trinkglas voll langsam getrunken. Sauerkraut wirkt aber auch gedünstet gesundheitsfördernd. Empfehlenswert ist es hier, einen Teil vom rohen Kraut zurückzubehalten – etwa ein Drittel – und vor dem Anrichten kleingeschnitten unter das gedünstete zu mischen, um so möglichst viele «Vitalstoffe» zu erhalten.

### **Vielseitige Verwendbarkeit**

Sauerkraut ist aus unseren modernen Küchen nicht mehr wegzudenken. Und das aus gutem Grund: Dank seines angenehmen, mildsäuerlichen Geschmackes, der je nach Zubereitungsart abgewandelt wird, kann Sauerkraut auch als Zauberkünstler der Gemüse bezeichnet werden. Ob als raffinierter Salat, kalte oder warme Suppe, Hauptgericht oder gar als Dessert – Sauerkraut ist immer für eine angenehme kulinarische Überraschung gut. So ist es nicht verwunderlich, dass dieses ewig junge Kraut auch einen internationalen Ruf geniesst. Im Elsass wird Sauerkraut gerne mit Schmalz gedünstet und mit weissem Elsässer Wein abgeschmeckt. Sauerkraut mit Spätzle ist im Schwabenland schon fast ein Nationalgericht. Und hier bei uns: Zum Sauerkraut nach Berner Art werden Salzkartoffeln serviert. Hierzu wird das Sauerkraut mit einem Lorbeerblatt und einigen Wacholderbeeren gekocht. Etwas ganz besonderes – mindestens für unseren Geschmack – ist das russische Sauerkrautbrot. In Innsbruck kennt und liebt man die in heissem Öl ausgebackenen, mit Sauerkraut gefüllten Teigrondellen. Köstlich mundet auch ein Sauerkrautsalat, der mit Joghurt, Rahm oder mit einem Kaltpress-Pflanzenöl zubereitet und mit Dill, Kümmel oder mit Thymian gewürzt wird. Mit geriebenen oder geschnittenen Äpfeln, Birnen, Quitten oder mit Ananas lässt sich das schmackhafte Sauerkraut gut kombinieren. Warme Sauerkrautgerichte erhalten durch Aromatisieren mit Wacholderbeeren, Kümmel, Knoblauch, Zwiebeln, Nelken, etwas Meerrettich oder Paprika die rechte Würze. Ist es bei all diesen Herrlichkeiten da noch verwunderlich, dass ein Sauerkrautliebhaber aus dem Badischen dichtete: «O Sauerkraut, du Gaumentröster, du aller Lebensfreude Bester, lass nie vergehen deinen Duft, der uns zur vollen Schüssel ruft!» Guten Appetit!

Gerhard Elias

## **Teigwaren wie von Mamma gemacht!**



Mamma mia,  
che buona pasta! ...  
Wer nach dem ersten Bissen Teigwaren diese Äusserung macht, kann nur selbstgemachte Teigwaren oder Val Farella BIO-Pasta auf dem Teller haben,

haben, denn die Val Farella BIO-Teigwaren aus kontrolliert biologischem Hartweizen mit der Knospe mundet wirklich wie von Mamma – also hausgemacht! Sie enthalten selbstverständlich keine Eier und sind in den drei Sorten: Hörnli, Spaghetti und Spiralen erhältlich.

Überzeugen Sie sich selbst,  
Val Farella BIO-Pasta erhalten Sie in Fachgeschäften.  
Zusätzliche Informationen erteilt Ihnen gerne  
Morga AG, 9642 Ebnat-Kappel  
Telefon 074/3 19 25



## **Bio Futter**

### **Geprüft nach den Richtlinien der VSBLO**

Bio Leghennen z. Körner  
Bio Körnermischung für Leghennen  
Bio Pouletmastfutter  
Bio Weizenkörner  
Bio Mastschweinefutter  
Bio Zuchtschweinefutter



**Für Fütterungsfragen steht Ihnen  
unser Rezeptdienst zur Verfügung.**

**A. Lehmann, Lindmühle  
5413 Birmenstorf**

Tel. 056 85 11 12      Fax 056 85 26 22

# Gutschein zum Wohlsein.

JPC



Mehr Lebensfreude für weniger Geld. Das steckt in unserem biona Gutscheinheft. Mit Bons im Gesamtwert von über 20 Franken. Unser Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden, gratis gegen Einsendung des untenstehenden Coupons.

biona Reformprodukte sind führend in Sachen Vollwertigkeit und Naturbelassenheit. Und garantieren konkurrenzlose Qualität bei Anbau, Herstellung und Verpackung. Das Muss für ungetrübten Genuss.

**biona**   
Rundum vollwertig

## Unser 20 Franken-Gutschein an Sie.

Das Gutscheinheft für Ihren nächsten Besuch im biona Fachgeschäft. Gesamtwert: Fr. 20.90. Gratis gegen Einsendung dieses Coupons.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Kt. \_\_\_\_\_

Bitte ausschneiden und einsenden an:  
biona Reformhäuser, Ekkehardstrasse 9, 8006 Zürich



K+P

*Gesunde Tiere-  
treue Freunde*



**ANIMA-STRATH®**  
das natürliche  
Hefe-Aufbaumittel  
• erhöht Abwehrkraft  
und Vitalität  
• ist appetitfördernd  
in der Rekonvaleszenz  
• verhilft zu einem gesun-  
den und glänzenden Fell

**ANIMA  
STRATH®**

Im Fachhandel erhältlich

BIO-STRATH AG CH-8032 Zürich

**Biotta**  
Garantie  
für biologischen Anbau

Seit über 30 Jahren setzt sich die Biotta AG  
für den biologischen Landbau ein.



Biotta AG 8274 Tägerwilen Telefon 072/69 15 15