Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinvoll? Wie lange noch?

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 15.12.2025

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

«Witwe Boltes» Sauerkraut-Salat

Weisskraut, Kabis, Kappes, Weisskohl – die runden, festen, bis zu zwei Kilo schweren Gemüseköpfe tragen viele regional gefärbte Namen. Ende September kommen die lagerfähigen Wintersorten auf den Markt. Zirka die Hälfte der Weisskohlernte wird zu Sauerkraut verarbeitet, das dann als Frisch- oder Konservenware angeboten wird.

Die Römer, denen schon 200 v. Chr. Kohl als Heilmittel bekannt war, konservierten den ganzen Kohlkopf und bewahrten ihn in Tonkrügen auf. Heute bevorzugen wir die Sauerkrautherstellung mit gehobeltem Kabis. Bei der Milchsäuregärung werden die im Kohl enthaltenen Zuckerarten zu Milchsäure abgebaut, was den säuerlichen Geschmack ergibt. Bis die Milchsäurebakterien ihren konservierenden Effekt entfalten können, schützt eine geringe Salzmenge das Gemüse vor dem Verderben.

Die grossen Entdeckungsreisen von Columbus, James Cook und vielen anderen wären ohne Sauerkrautfässer undenkbar gewesen. Skorbut, eine tödliche Vitamin C-Mangelkrankheit, hätte sich auf den Schiffen breitgemacht.

Für die Weiterverarbeitung der festen Köpfe werden die äusseren Blätter entfernt, das Kraut geviertelt, der Strunk herausgeschnitten und je nach Rezept grob oder fein gehobelt.

Sauerkraut eignet sich für Rohkostsalate, Aufläufe, Eintöpfe und als Beilage. Pur, mit Weisswein oder gar Champagner, mit Gewürzen wie Kümmel, Koriander, Majoran, Lorbeer und Wacholderbeeren, ist es immer ein Genuss. Variationen ergeben sich durch die Zugabe von Äpfeln, Ananas und Orangen.

Der gesundheitliche Vorteil des Sauerkrauts liegt nicht nur im hohen Vitamin C-Gehalt (20 mg pro 100 g), die Wirkstoffe sind so zahlreich, dass hier nur die wichtigsten genannt werden. Senföle wirken keimtötend und entgiftend. Die Milchsäure fördert eine gesunde Darmflora und wirkt anregend auf den Stoffwechsel. So ist z.B. ein Glas milchsauer vergorener Sauerkrautsaft bei Magen- und Darmbeschwerden ideal. Der hohe Kalziumgehalt (48 mg pro 100 g) macht es zu einem idealen Lieferanten für Knochenaufbau.

Krautstrudel

Zutaten für den Strudelteig:
2 Eier, 1/16 l (0,65 ml) lauwarmes Wasser,
3 EL Sonnenblumenöl, 1/2 TL Meersalz,
300 g Weizenvollkornmehl

So wird's gemacht:
Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und eine halbe Stunde unter einer angewärmten Schüssel ruhen lassen. Dünn ausrollen.

Zutaten für die Füllung:
750 g fein gehobeltes Weisskraut,
1 grosse Zwiebel in Würfel geschnitten,
je eine rote und gelbe Paprikaschote in Streifen,
150 g Schafskäse,
Sonnenblumenöl, Butter zum Bestreichen,
Trocomare, A.Vogel-Kräutermischung pikant

So wird's gemacht:
Weisskraut und Zwiebeln in Öl dünsten, wenig Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten garen. Abkühlen lassen. Mit dem Paprikagemüse und den Schafskäsewürfeln mischen und pikant abschmecken. Auf den Strudelteig verteilen und zusammenrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit zerlassener Butter bestreichen und bei 200 °C backen. Während des Backens nochmals mit Butter bestreichen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree. *Tip:* für die Füllung kann auch Sauerkraut verwendet werden.

Salat «Witwe Bolte»

Zutaten für 4 Portionen:
300 g rohes Sauerkraut,
200 g klein gewürfelte Äpfel,
2 El Sonnenblumenöl, 1 EL Obstessig
1 TL Honig, gehackte Walnusskerne

So wird's gemacht:
Aus Öl, Obstessig und Honig eine Marinade herstellen, über den Salat giessen und gut durchmischen. Mit den Walnusskernen bestreuen. • MH