

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 1-2

Artikel: Vom Kabiskopf zum Sauerkraut
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721742>

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: 12.01.2026

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



Die Sauerkrautproduktion im Gürbetal geschieht mit Maschinen und in Handarbeit: Der Weisskabis wird angeliefert, gerüstet,

Vom Kabiskopf zum Sauerkraut

In den Sauerkrautfabriken herrscht Hochbetrieb. Surchabis gilt als typisches Wintergemüse. Rund die Hälfte der in der Schweiz angebauten Kabisköpfe werden im bernischen Gürbetal produziert und verarbeitet.

VON USCH VOLLENWYDER

Vor der Sauerkrautfabrik in Mühlethurnen stehen noch zwei Ladewagen, hoch hinauf gefüllt mit Kabisköpfen. Zum letzten Mal wird in dieser Erntesaison, die Mitte August begonnen hat, Kabis für die Weiterverarbeitung entgegengenommen. Zwischen dreissig und vierzig Tonnen – etwa drei bis vier Wagenladungen – können an einem einzigen Tag angeliefert und verwertet werden.

Über ein Förderband gelangt der Weisskohl zur Rüstmaschine in der grossen Fabrikhalle. Drinnen ist es kühl. Beim Lärm der Maschinen wird es schwierig, sich zu verständigen. Zwei Arbeiter nehmen die Kabisköpfe vom Förderband entgegen und entfernen mit der Bohrmaschine den Strunk. Danach transportiert das Förderband das Gemüse weiter in die grosse Trommel der Rüstmaschine. Dort werden alle grünen Blätter weggeschnitten.

Drei Mitarbeiterinnen kontrollieren den nun weiss gerüsteten Kabis. Mit flinken Händen entfernen sie letzte Blätter und werfen die Kabisköpfe in bereitstehende, grosse Harasse. Sie müssen schnell arbeiten, denn ständig purzeln neue Kabisköpfe von der Trommel auf das Förderband. Die junge Bäuerin Mo-

nika Hofer ist jedenfalls froh, ist die Arbeit nach einem halben Tag erledigt.

Monika Hofer und ihr Mann Ruedi gehören zu den über hundert Genossenschaftsmitgliedern der Sauerkrautfabrik Thurnen. Diese haben vor wenigen Jahren miteinander die Rüstmaschine angeschafft. Sie erleichtert ihnen die Arbeit ganz wesentlich: Vorher mussten die Bauern der Umgebung die Kabisköpfe noch auf dem Feld rüsten und danach in grossen Harassen aufgestapelt in die Fabrik fahren.

Schneiden – stampfen – gären

Von der Rüstmaschine fährt Res Megert, einer der fest angestellten Arbeiter, die vollen Harasse mit dem Stapler in den hinteren Teil der Fabrik. Auf einer rotierenden Messerscheibe werden die weiss gerüsteten Kabisköpfe in lange, feine Streifen geschnitten. Gleichzeitig werden sie gesalzen und über einen Trichter und ein Förderband in eines der Silos im Keller geleitet.

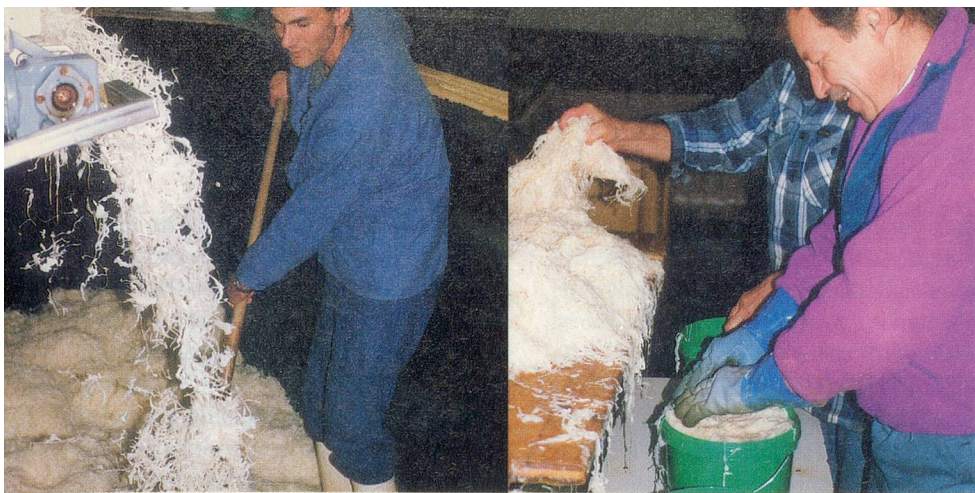
Dort nimmt ein Arbeiter den gehobelten Kabis entgegen: In weissen Stiefeln steht er im Silo, verteilt mit einer Gabel das geschnittene Gemüse, salzt es nach und stampft es fest. Ist das Silo voll, wird es luftdicht abgeschlossen. Hydraulische Pressen, Wasserpressen oder tonnenschwere Steine drücken seinen Inhalt

zusammen. Damit wird dem Weisskabis das Wasser entzogen und der Gärvorgang kann beginnen: Aus einem Kilo Kabis gibt es etwa ein Pfund Sauerkraut.

Es riecht nach Kabiswasser und Kohl in diesen unterirdischen Kellergängen. Nur wenige der riesigen Gärbottiche sind noch leer. Aus einigen wird bereits das fertige Sauerkraut geschöpft. Die meisten Silos sind noch zugedeckt. Fauliges Gärwasser sammelt sich über den Pressen, schäumt und wirft Blasen. Einmal zugedeckt und gepresst kann der Gärprozess – ein natürlicher Vorgang, der ohne chemische oder andere Zusätze einsetzt – nicht mehr beeinflusst werden. Erst nach drei bis acht Wochen, wenn die Gärung abgeschlossen ist, zeigt sich die Qualität des Sauerkrauts.

In der Schweiz werden rund 140 Hektaren Kabis angebaut, die Hälfte davon, etwa viertausend Tonnen, im bernischen Gürbetal. Unter Plastiktunneln werden bereits im März und Anfang April die verschiedenen Sorten ausgesät, meist in der Nähe des Hauses: Die Pflege der kleinen Pflanzen ist anspruchsvoll und braucht viel Geduld.

Erst nach den Eisheiligen Mitte Mai, wenn die Gefahr von Nachtfrost vorüber ist, werden die Pflänzchen maschinell ins Freie gesetzt. Die Ernte ab Mitte August erfolgt von Hand: Zum einen werden so



geschnitten, im Silo gepresst und schliesslich zum Verkauf abgepackt (von links).

nur die reifen, durchschnittlich vier bis sechs Kilo schweren Kabisköpfe abgeschnitten, zum andern schon die Ernte von Hand den Boden.

Ein gesundes Kraut

Sauerkraut gilt als gesundes, kalorienarmes Nahrungsmittel. Bei den Römern hiess es «Wonnekraut», Kolumbus soll es in Fässern auf die Seereisen mitgenommen und seine Matrosen damit vor Skorbut geschützt haben. Sauerkraut enthält Vitamin C, Mineralstoffe und Spurenelemente. Seine Milchsäurebakterien gelten

als Wohltat für die Darmflora. «Surchabis isch kei nobli Pflanze, doch isch sy gesund und putzt der Ranze», sagt zumindest der Gürbeter Volksmund.

Sauerkraut kann für fast jeden Geschmack weiterverarbeitet werden: Knackig, sauer, weich gekocht, sämig, gewürzt oder eher mild. Pro Person wird in der Schweiz jedes Jahr durchschnittlich ein Pfund Sauerkraut verzehrt – als Beilage zu Bernerplatte, in der Westschweiz als «Choucroute», aber auch als Sauerkrautsalat, Sauerkrautsuppe, Sauerkrautkuchen oder Sauerkrauterrine.

Bevor das fertige Sauerkraut in Lastwagen mit der Aufschrift «Das gute Thurnen Sauerkraut» an verschiedene Grossverteiler ausgeliefert wird, wird es maschinell in Portionenbeutel abgefüllt. Je nach Wunsch kann es vorher gewürzt werden. Um eine Nachgärung zu verhindern, werden die Portionenbeutel pasteurisiert. Zusatz- oder Konservierungsmittel sind keine nötig. Noch von Hand wird das Sauerkraut für Metzgereien und Restaurants in Zehn- oder Zwanzig-Kilo-Plastikeimer abgepackt.

Louis Imper, Wirt im Restaurant Kreuz im benachbarten 200-Seelen-Dörfchen Lohnstorf, kocht während der Kabissaison an jedem dritten Sonntag im Monat für seine Gäste eine währschafte Bernerplatte. Dazu gehören neben dem «echten» Thurnen Sauerkraut, das er auf traditionelle Weise kocht, auch Salzkartoffeln und eine reichhaltige Fleischplatte: Rippli, Speck und Zunge, Wienerli, Suppenfleisch, Gnagi und Zungenwurst dürfen nicht fehlen. Ein Glas Weisswein passt ebenso dazu wie leichter Roter. ■

Högg Liftsysteme mit den grenzenlosen Möglichkeiten.

Qualität gepaart mit einem dezenten und zeitlosen Design, massgeschneiderte Lösungen (z.B. Deckenlift-Konzepte) sowie ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis machen die Högg Treppenlifte besonders attraktiv. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen.



Högg Liftsysteme AG

Bürgistrasse 15, CH-9620 Lichtensteig
Tel. 071 987 66 80, Fax 071 987 66 89
www.hoegg.ch

HÖGG

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu

☐ Sitzliften ☐ Rollstuhlliften ☐ Aufzügen

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Zeitung

HÖRGERÄTEBATTERIEN VARTA ZincAir Top ZU TIEFSTPREISEN

- Durch IV, AHV, SUVA empfohlen
- Wesentlich günstigerer Preis dank Postversand mit Rechnung
- Für sämtliche Hörgeräte geeignet
- Lange Lebensdauer • Sehr gute Qualität

Bitte Grösse und Anzahl/Preis ankreuzen

Grössen: ☐ **V 13 AT** 1.4 V (mAh 230)
☐ **V 312 AT** 1.4 V (mAh 120)
☐ **V 675 AT** 1.4 V (mAh 540)
☐ **V 10 AT** 1.4 V (mAh 60)

Anzahl/Preis ☐ 4 Pack (24 Stück) 45.50
☐ 6 Pack (36 Stück) 65.—
 MWST + Versand inbegriffen

Name:

Vorname:

Adresse:

Datum/
Unterschrift:

Bestellung an:
SH Vital Energie AG
Bahnhofstr. 9, 6341 Baar
Fax: 041 760 70 11
Tel.: 041 760 70 00
www.hoerbatterien.ch
hoerbatterien@holzer.ch