

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Saurer Kohl tut wohl  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722553>

#### 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:** 06.02.2026

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

# Saurer Kohl tut wohl

Einfacher gehobelter Weisskohl verlässt nach der Gärung das Fass – und hat sich in ein köstliches und äusserst gesundes Kraut verwandelt.

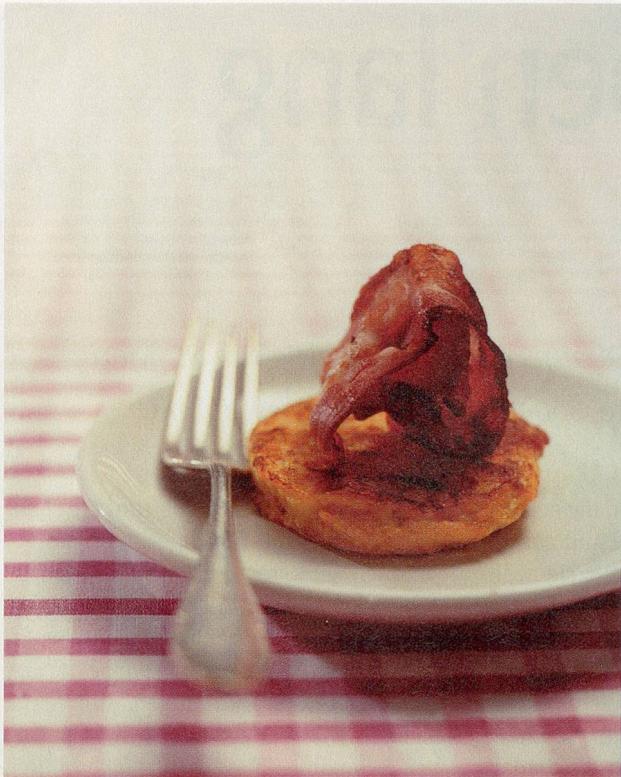


REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

**E**s ist nur ein bisschen übertrieben, wenn man behauptet, dass die christliche Seefahrt ohne Sauerkraut schlicht die Segel hätte streichen müssen. Der Hauptfeind, dagegen waren selbst Piraten ein Sonntagsspaziergang, hiess Skorbut. 1752 machte sich der britische Marinearzt James Lind daran herauszufinden, mit welchen Nahrungsmitteln man der «Geissel der Seefahrt» Einhalt gebieten könnte. Eines davon war Sauerkraut. Der Vitamin-C-Mangel konnte bekämpft und die Welt erobert werden. Lind ging in die Geschichte als der «Vater der nautischen Medizin» ein.

Es geht beim Sauerkraut eigentlich um etwas Einfaches: Fein gehobelter Weisskohl verwandelt sich nach Salzung und Pressung durch natürliche Milchsäuregärung im eigenen Saft und unter Luftabschluss in eine Delikatesse. Dabei können Dill, Kümmel, Apfelschnitze, Wachholderbeeren oder Weintrauben aromatisch mithelfen. Während die Mitglieder der Kohlfamilie nicht gerade für ihre leichte Verdaulichkeit bekannt sind, ist das gegarte Weisskraut sogar eine Verdauungshilfe. Weshalb es gerne und nicht zufällig zu Deftigem wie Würsten, Speck, Schweinsbraten oder Schinken gereicht wird. Im Elsass wird es zu Hecht, Karpfen, Austern, Wachteln und Wild serviert. Oder auch als delikates Champagner-Sauerkraut zubereitet.

Was bei all diesen Klassikern etwas in Vergessenheit gerät: Sauerkraut schmeckt roh als Salat sehr gut, und als Süppchen darf man es auf gar keinen Fall unterschätzen. Der wichtigste Tipp aber kommt von Wilhelm Buschs Witwe Bolte, die in den Keller geht, «Dass sie von dem Sauerkohle / Eine Portion sich hole, / Wofür sie besonders schwärmt, / Wenn er wieder aufgewärmt.» Kochen Sie genug, damit es immer noch etwas aufzuwärmen gibt! ■



## Sauerkrautküchlein

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel  
25 g Butter  
125 g Sauerkraut gekocht  
0,5 dl Weisswein trocken  
1 Weggli  
2 Eier  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
500 g Kartoffeln, fest kochend  
Bratbutter  
8–12 Scheiben Bratspeck

► Die Zwiebel fein hacken und in der Butter dünsten. Sauerkraut zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Das Weggli in kleinen Stücken dazu zupfen. Kurz weiterdünsten, bis fast alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Auskühlen lassen.

► Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und mit der Bircherraffel dazureiben. Regelmässig um-

röhren, damit sie sich nicht braun verfärbten. Sauerkraut darunter mischen. Pikant abschmecken.

► Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und aus der Masse kleine Küchlein backen. In einer zweiten Bratpfanne die Speckstreifen ohne Fett knusprig braten.

► Küchlein auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Speck belegen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit rund 40 Minuten.  
Pro Person etwa 10 g Eiweiß,  
19 g Fett, 32 g Kohlenhydrate,  
1450 kJ/350 kcal

## DAS BEWIRKT SAUERKRAUT

### Allergien

Sauerkraut ist dem Wohlbefinden äußerst zuträglich, das weiß man seit Langem. Schon der deutsche Max-und-Moritz-Schöpfer Wilhelm Busch meinte: «Nur der ist klug und weise, der auf Gesundheit schaut. Denk an gesunde Speise – iss täglich Sauerkraut.» Doch bei der Herstellung dieser typischen Winterspeise aus Weisskohl mit Kochsalz entstehen bei der Gärung biogene Amine – vor allem Tyramin und Histamin. Empfindliche Personen können Kopfweh und Durchfall bekommen.

### Cholesterin

Kein Problem für Menschen mit zu hohen Cholesterin-Werten: Sauerkraut enthält kein Cholesterin.

### Diabetes

In Sauerkraut finden sich kaum Kohlenhydrate. Eine gute Sache für Diabetikerinnen und Diabetiker. Zudem wirkt es günstig auf den Blutzuckerspiegel.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer an Bluthochdruck leidet, muss vorsichtig sein. In Sauerkraut steckt viel Salz, weshalb Hypertoniker sich dieses Menü nur selten gönnen sollten.

### Übergewicht

Durch seinen Reichtum an den Vitaminen C (der Klassiker zur Vorbeugung von Erkältungen und Grippe!), B1 und B2 stärkt Sauerkraut die Abwehrkräfte. Daneben finden sich in Weisskohl viel Kalzium, Natrium, Eisen, Phosphor und Milchsäure. Außerdem hat es den Ruf, Bakterienabtötend, magenfreundlich und entschlackend zu wirken. Und 100 Gramm Sauerkraut enthalten nur 15 kcal – das Wintergemüse gehört also zu den Leichtgewichtigen und darf ohne schlechtes Gewissen gegessen werden.

### Verdauung

Der hohe Wasseranteil, die Nahrungsfasern und Ballaststoffe des Sauerkrauts tun der Verdauung gut. Zudem ist dieses durch Milchsäuregärung hergestellte Gemüse ein natürliches Probiotikum und damit förderlich für Darmflora und Immunsystem. Doch bei anfälligen Personen können größere Mengen stark abführend wirken. Manche reagieren auf den Verzehr von Sauerkraut auch mit Blähungen.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

### Die neue Saisonküche gibt den Senf dazu

Wie vielseitig der Senf ist, zeigt die aktuelle Saisonküche: Da brilliert die gelbe Paste in Senf-Risotto, Senf-Hollandaise oder Rippli mit Zwiebel-Senf-Kruste. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probenummer: [www.saison.ch](http://www.saison.ch), Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

