

# Marktplatz

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **69 (1996)**

Heft 12

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sauerkraut erhält gesund

**Sauerkraut wurde schon zu Zeiten hergestellt, als der Mensch noch nichts von Vitaminen wusste und demzufolge auch ihrer Bedeutung für unsere Gesundheit nicht kannte. Die Auswirkungen von Sauerkraut auf das menschliche Wohlbefinden wurde aber sehr früh erkannt.**

Die Herstellung von Sauerkraut und Sauerrüben ist ein natürlicher Prozess, vergleichbar mit dem, der bei der Vergärung von Traubenmost zu Wein stattfindet. Dabei entsteht ein nicht minder schmackhaftes - und alkoholfreies - hochwertiges Nahrungsmittel. Der Bio-Haltbarmachungsprozess durch natürliche Milchsäuregärung ist übrigens eine der ältesten Konservierungsmethoden für Nahrungsmittel.

### Natürlicher Gärungsprozess

Die fein geschittenen und eingesalzenen Weisskohlköpfe bzw. Herbstrüben oder Räben werden in spezielle Behälter, sogenannte Ständen, eingefüllt. Hier lagert das eingeschnittene Gemüse abgeschlossen von der Aussenluft und unter dem Druck von aufgelegten Gewichten. In diesem Zustand machen der Kabis bzw. die Rüben einen Gärungsprozess durch, der durch natürliche, auf dem Schnittgut vorhandene Bakterien und Hefen ausgelöst wird. Dieser Vorgang dauert mehrere Wochen, wobei die im Kabis vorhandenen Zucker zu Hefen ausgelöst wird. Dieser Vorgang dauert mehrere Wochen, wobei die im Kabis vorhandenen Zucker zu Milch- und Essigsäure vergoren werden, die dem Endprodukt das charakteristische Aroma verleihen. Entscheidend für den Säuregehalt von

Sauerkraut und Sauerrüben ist die Zeit, während welcher sie in der Stände belassen werden.

### Schweizer Naturprodukt

Sauerkraut und Sauerrüben gehörten früher zu den wichtigsten Vitamin-C-Lieferanten in der kalten Jahreszeit. In dieser Hinsicht haben sie heute etwas an Bedeutung verloren. Denn dank des weltweiten Handels ist die Versorgung mit Frischgemüse und Früchten heute auch im Winter sichergestellt. Allerdings sind Produkte, die per Flugzeug und Schiff um den halben Globus transportiert werden, nicht jedermanns Sache. Sauerkraut und Sauerrüben bieten sich hier als schmackhafte - und preiswerte - Alternative an und erfüllen darüber hinaus alle Voraussetzungen, die an ein wertvolles, modernes Nahrungsmittel gestellt werden.

### Ernährungsphysiologisch überaus wertvoll

Sauerkraut und Sauerrüben enthalten viel Vitamin C, B1 und B2. Sie zeichnen sich ausserdem durch verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen aus. So entgiften die enthaltenen, lebenden Milchsäurebakterien den Darm, indem sie die schädlichen Darmbakterien vernichten. Bekannt ist auch ihre verdauungsfördernde Wirkung. Weil sie die Darmtätigkeit anregen, sind Sauerkraut und Sauerkrautsaft altbewährte und natürliche Mittel gegen chronische Verstopfung. Anders als bei synthetischen Abführmitteln stellt sich kaum eine Gewöhnung ein, so dass die Dosis nicht dauernd erhöht werden muss. Dadurch wird der Organismus nicht über Gebühr belastet. Und was die Belastung all-

### Nährwertvergleich

100 g rohes Sauerkraut enthalten nur 17 Kilokalorien (kcal). Die gleiche Menge finden wir bereits in:

- 40 g Äpfeln
- 8 g Brot
- 7 g Wienerli
- 5 g Emmentalerkäse
- 3 g Schokolade

gemein angeht, stehen Sauerkraut und Sauerrüben ausgezeichnet da. Kaum ein Gemüse bietet dem Körper so viele wertvolle und gesundheitsfördernde Wirkstoffe bei so wenig Kalorien.

### Vitamin C schützt Gelenke

asp. Personen, die viel Vitamin C konsumieren, leiden drei- bis viermal seltener an Arthritis und Knieschmerzen. Hauptursache für dieses im Alter häufige Leiden ist der Abbau des Gelenkknorpels. Dieser sorgt für sehr gleitfähige Oberflächen im Gelenkspalt, eine Voraussetzung für gute Beweglichkeit.

Von Arthritis ist mehr als jede zehnte Person über fünfundsiebzig betroffen, und eine wirklich erfolgversprechende Behandlung gibt es bisher nicht. Deshalb untersuchten amerikanische Forscher im Rahmen der «Framingham»-Langzeitstudie die Auswirkungen von verschiedenen Nahrungsbestandteilen auf die Kniebefunde von über sechshundert Personen.

Vitamin C erwies sich dabei als weitaus am wirksamsten. Nicht nur waren im Röntgenbild weniger Schäden an den Gelenkknorpeln festzustellen. Auch wenn sie bereits sichtbar waren, blieben die guten Vitaminkonsumenten länger schmerzfrei.