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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 69 (1996)

Heft: 12

Rubrik: Marktplatz

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: 13.07.2025

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

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

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

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 fünfundsechzig 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.