Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 30 (1940)

Heft: 51

Artikel: Warum gegenwärtig mehr Sauerkraut und Weisskabis gegessen werden sollte

Autor: S.P.Z.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-649614

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

Warum gegenwärtig mehr Sauerkraut und Weißkabis gegessen werden sollte.

Das Eidgenössische Kriegsernährungs-Amt hat dieser Tage in der Presse unter dem Titel „Jede Woche einen Sauerkraut-Tag" eine Mitteilung veröffentlicht. Es handelt sich darum, wie ausgeführt wird, Platz zu schaffen für das Einmachen kleinerer Vorräte von Einschneide-Kabis.

Noch vor wenig Jahren hat die einheimische Produktion dem Bedarf an Einschneide-Weißkohl nur z. T. entsprochen und die Fabrikanten haben jedes Jahr größere Mengen importiert. Durch Mehranbau und Fortschritte in der Kulturtechnik sind die Erträge derart gesteigert worden, daß für einmal das gesamte Fassungsvermögen der Sauerkraut-Hersteller aus der inländischen Poduktion gedeckt werden konnte. Darüber hinaus mußten sogar kleinere Mengen vorübergehend eingelagert werden, um nach einer ersten Verbrauchszeit von Sauerkraut zur Verarbeitung zu gelangen. Hauptsächlich aus zwei Gründen, erstens weil in den vergangenen Wochen immer sehr viel grünes Gemüse (und auch Obst) angeboten wurde und zweitens wegen dem verminderten Konsum von Schweinefleisch, war der Absatz von Sauerkraut bisher 40—50 % kleiner als andere Jahre. Es gilt nun hier etwas nachzuhelfen und durch einen vorübergehenden „Run" — um dieses verpönte Wort hier einmal im günstigen Sinne zu gebrauchen — sollte es möglich sein, genügend Fassung frei zu bekommen, um wenigstens die notreife, nicht mehr lagerfähige Ware einzuschneiden.

Auch durch einen vermehrten **Weißkabis-Konsum** wird selbstverständlich die Lage gebessert. Da nun doch nach und nach die verschiedenen Frischgemüse ausfallen, wird es den Hausfrauen sicher nicht schwer fallen der Situation beim Aufstellen des Speisezettels Rechnung zu tragen. Rasches Handeln ist wichtig, denn in der heutigen Zeit darf nichts, aber auch gar nichts, verderben. SPZ.

Bei der Zubereitung der Sauerkrautgerichte ist allgemein folgendes zu beachten:

1. **Die Bekömmlichkeit** aller Sauerkrautgerichte hängt davon ab, ob viel oder wenig Fett bei der Zubereitung verwendet wird. **„Je weniger Fett, desto leichter verdaulich das Gericht!"**

2. Für **empfindliche Magen** ist es empfehlenswert das Sauerkraut **ganz fettlos** in einer guten Gemüsebouillon weichzukochen und kurz vor dem Anrichten 1—2 geriebene süße oder saure Äpfel beizugeben.

3. Es ist **vorteilhaft** ein Sauerkrautgericht als Beigabe zu einer schwerverdaulichen Speise, wie fettes Fleisch, Erbsenpüree, weiße Böhnli, usw. zu servieren.

4. **Rohes Sauerkraut** ist eine auch von den Ärzten sehr empfohlene, ausgezeichnete **Diätspeise.**

5. Sauerkraut kann zu **allen Fleischgerichten,** seien sie gedämpft, gesotten oder gebraten, serviert werden. Die Meinung, daß sich dazu nur „Schwinigs" eigne, ist irrig.

Gerichte aus rohem Sauerkraut.

Ungekochtes Sauerkraut.

Viel geschnittene Zwiebeln in Fett schwitzen, einen Löffel Mehl zugeben und dämpfen lassen. Mit Wasser ablöschen und mit Lorbeer 10 Minuten kochen lassen. Gut abschmecken mit Salz, eventl. etwas Curry und geriebenen Apfel. Das Sauerkraut hinzufügen und nur warm werden lassen.

Auf diese Art zubereitet ist das Sauerkraut leicht verdaulich, enthält noch die Vitamine und Mineralstoffe, besonders Kalk.

Sauerkraut mit geröstetem Mehl und Speckwürfeli.

Auf 500 g Sauerkraut 30 g Fett, 50 g Speckwürfeli, 30 g Mehl, ½ Glas Most oder Essigwasser, Prise Salz.

In heißem Fett die Speckwürfeli leicht überbraten, herausnehmen, das Mehl beigeben, hellbraun rösten, mit ½ Glas Essigwasser oder Most ablöschen und salzen. Die Speckwürfeli und das zerzauste Sauerkraut beifügen und 5 Minuten mit durchdämpfen. Das Gericht muß gut warm serviert werden.

Sauerkraut mit Äpfeln.

500 g Sauerkraut, 2 Zwiebeln, 6—7 Äpfel, Öl, Essig und Most, saure Milch. (Sehr empfehlenswert ist der bekömmliche Obstessig.)

Zwiebeln und Äpfel fein schneiden, mit dem Sauerkraut mischen. Alles mit Öl, Essig und Most und nach Geschmack mit etwas saurer Milch mischen und 3 Stunden ziehen lassen.

Sauerkrautsalat.

Sauerkraut, geriebene Äpfel, Öl, Essig, Senf, Rohzucker. Aus Essig, Zucker, Öl und geraffelten Äpfeln eine Salatsauce herstellen, das zerzauste Sauerkraut hineingeben und alles gut mischen.

Sauerkrautsalat mit Zwiebelschwitze.

Das Sauerkraut zerzausen. In einer Röstipfanne eine Zwiebelschwitze herstellen, das Kraut beigeben, gut umrühren und ca. 5 Minuten dämpfen lassen. Anrichten und warm servieren.

Sauerkrautsalat mit Speckschwitze.

Die Speckwürfeli in einer Röstipfanne anbraten, im übrigen wie vorstehendes Rezept.

Gerichte aus gekochtem Sauerkraut.

Sauerkraut mit Kartoffelspätzli (Kartoffelknöpfli).

500—750 g fertiggekochtes, saftiges Sauerkraut. Kartoffelspätzli: 500 g durchgepreßte Schalenkartoffeln, Salz, Muskat, 2 Eier, ca. 100 g Mehl.

Kartoffeln, Gewürz und Eier mischen, soviel Mehl beigeben bis der Teig nicht mehr klebt. Mit einem Löffeli kleine Stücke abstechen, diese auf der Hand zu Kugeln formen. In siedendem Salzwasser werden die Kugeln 2—3 Minuten leise kochen gelassen und herausgenommen.

Heißes Sauerkraut und heiße Spätzli werden lagenweise auf eine heiße Platte angerichtet und mit einer Zwiebelschwitze übergossen (zu unterst und zu oberst Spätzli).

An Stelle von Kartoffelspätzli können natürlich auch gewöhnliche Spätzli (Knöpfli) verwendet werden.

Sauerkraut-Auflauf.

500 g gedämpfte Kartoffeln, 500 g gekochtes Sauerkraut, 1 Löffel Tomatenpüree, roh gebratene Sellerieschreiben.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, das saftige Sauerkraut mit dem Tomatenpüree mischen.

Die Zutaten lagenweise in eine befettete Form einfüllen; zu oberst Kartoffeln, diese mit Käse oder Brösmeli überstreuen und im Ofen mit Oberhitze bräunen.

Das Sauerkraut darf nicht mehr als heiß werden.

Sauerkraut mit Fisch.

Fertig gekochtes Sauerkraut (eventl. Resten) wird schichtenweise mit zerstückelten Fischstücken (die von Haut und Gräten befreit sind) in eine bebutterte und mit Paniermehl ausgestreute feuerfeste Form gebracht. Obenauf gieße man einige Löffel sauren Rahm, bestreut mit Paniermehl, beträufelt mit zerlassener Butter und bäckt ca. ½ Stunde im Ofen.

Pikante Tomaten mit Sauerkraut.

In große Tomaten einen Deckel einschneiden, aushöhlen. Unter fertiges Sauerkraut reibt man etwas Meerrettich oder man läßt etwas Sauce zurück und gibt den Meerrettich darunter. Zu unterst in die Tomaten etwas von dieser dicken Sauce geben, auffüllen. Dazu Kartoffelpüree oder Erbsenmus servieren. SPZ.