

Fit-, Schlank- und Gesundheitsmacher

Powergemüse mit Imageproblem

Sauerkraut ist ein geschichtsträchtiges, gesundes Gemüse mit Power.

Es ist vitaminreich, kalorienarm, ballaststoffhaltig, verdauungsfördernd und erst noch preiswert.

Doch es kämpft um sein Image: weg vom banalen Armleute-Wintergemüse, hin zum trendigen, variantenreichen Markenartikel, der nicht nur auf der Berner Platte eine gute Figur macht.

Von Heini Hofmann

Die Haltbarmachung von Lebensmitteln durch Milchsäurevergärung ist eine der ältesten Konservierungsmethoden, bekannt schon beim Bau der Chinesischen Mauer, bei den alten Griechen und Römern sowie bei den Seefahrern zur Entdeckerzeit, welche das Weisskraut als haltbaren Proviant mitführten, der zudem vor der Vitaminmangelkrankheit Skorbut schützte. Auch die Schweiz hat ihre Sauerkrauttradition, und die hat momentan mit einem Imageproblem zu kämpfen.

Chabisland Gürbetal

Hauptanbaugebiet in der Schweiz für Weisskabis ist, mit rund 50 Prozent, das bernische Gürbetal, eingebettet zwischen Längen- und Belpberg, im Volksmund liebevoll Chabisland genannt. Weitere je knapp 25 Prozent werden im Berner Seeland und im Zürcher Oberland angebaut; der kleine Rest verteilt sich auf Baselstadt, Ostschweiz und das Waadtland.

Zusammensetzung von Sauerkraut

(Angaben in g/100 g essfertiges bzw. abgetropftes Produkt; Vitamin C in mg/100 g)

Energie kJ	71
kcal	17
Wasser	90
Protein	1,5
Fett	0,3
Zucker	0,8
Nahrungsfasern	2,1
Mineralstoffe	2,4
davon Kochsalz	0,6–1,8
Vitamin C (mg)	10–38
Milchsäure	1,2–1,8
Essigsäure	0,3–0,4

Nährwertvergleich

100 g rohes Sauerkraut enthalten nur 17 Kilokalorien (kcal).

Die gleiche Menge findet sich bereits in:

40 g Apfel
8 g Brot
7 g Wienerli
5 g Emmentaler Käse
3 g Schokolade

HH



Die Bearbeitung der Weisskabispflanzungen erfolgt heutzutage maschinell.

Gesamtschweizerisch werden heute von etwa 200 Landwirten auf rund 100 Hektaren weit über eine Million Kohlköpfe und damit rund 6000 Tonnen Einschnidkabis erzeugt, der in wenigen Betrieben zu etwa 3300 Tonnen Sauerkraut verarbeitet wird. Doch Preis- und Konkurrenzkampf bescheren den traditionsreichen, dörflichen Sauerkrautfabriken zunehmend Fusionen oder unfreundliche Übernahmen; aus genossenschaftlichen Strukturen werden notgedrungen Monopolbetriebe. Dem Sauerkraut geht es diesbezüglich wie der Milch und den Käsesereien.

Blauviolette Felder

Welch ein spezieller Anblick, wenn im Herbst im Gürbetal, das nach dem gleichnamigen Fluss benannt ist, die blauvioletten Kabisfelder das Landschaftsbild dominieren, eine für bäuerliche Kulturen ungewohnte Farbnuance. «Diese Pflanze braucht ständig Wasser. Weil es im Gürbetal häufiger regnet als anderswo, kommt der Kabis hier so gut», meint ein Pflanzler und fügt bei: «Trockenheit führt zu Wachstumsstillstand und vermindert den Vitamin-C-Gehalt.»

Doch vor dem Ernten kommt das Pflanzen. So wie in der Wirtschaftsgeflügelhaltung die Basisgeneration als Eintagsküken importiert wird, so stammen auch die Kabissetzlinge mehrheitlich nicht aus einheimischer Zucht, sondern meist aus den Niederlanden. Dort werden sie im Januar bestellt und treffen Anfang Mai zum Auspflanzen ein. Während rund eines Monats werden dann Früh- und Spätsorten gesetzt, damit man von Anfang August bis im Dezember reife Kabisköpfe ernten kann und somit die Anlieferung in die Sauerkrautfabrik gestaffelt erfolgt. Kabis gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eine Kohllart. Weil die Kohl-

köpfe – im Gürbetal «Chabisgringe» genannt – im Schnitt bis zu einem Gewicht von 4 bis 7 Kilogramm heranwachsen, muss zwischen den einzelnen Setzlingen genügend Abstand eingehalten werden. Aus Gründen der Rationalisierung erfolgen die Aussaat und der Unterhalt der Kulturen heute maschinell. Bei der Ernte dagegen, wenn im Gürbetal die Köpfe rollen, ist auch Handarbeit angesagt.

Vom Acker in die Fabrik

Mit Traktor und Anhänger – früher waren es Pferdefuhrwerke – bringen die Bauern Wagenladungen voll grosser weisser Kabisköpfe, hoch aufgetürmt wie Kanonenkugeln oder, dezent-aktuell ausgedrückt, wie WM-Fussbälle, zur Verarbeitung in die Sauerkrautfabrik. Hier wird den Kabisköpfen nach Entfernung letzter grüner Blätter der Strunk ausgebohrt; dann werden sie maschinell in Streifen geschnitten, und gleichzeitig wird Kochsalz beigemischt (ca. 1,5 %).

Diese Masse gelangt in grosse Gärbottiche, wo sie verteilt, eingestampft und dann unter Luftpabschluss gepresst wird. Nach einigen Tagen setzt die Milchsäuregärung (anaerobe Fermentation) ein, und nach wenigen Wochen ist das Sauerkraut fertig und gelangt entweder roh, pasteurisiert oder gekocht in den Verkauf. Aus 100 Kilogramm Kabis resultiert etwas mehr als die Hälfte Sauerkraut.

Wie manch anderer kulinarischer Genuss wird auch Sauerkraut nach dem bewährten Prinzip «Veredeln durch dosiertes Verderben» erzeugt, ähnlich wie Wein, Käse oder der «rähelige» Berner Schinken, der dann reif ist, wenn er sich vom Knochen löst (Wer redet da von «abfaulen»?). Konkret funktioniert das so: Enzyme und Mikroorganismen wie Hefepilze oder Milchsäurebakterien bewirken einen Prozess, der die Lebensmittel verändert; mit Sauerstoff fermentieren sie, ohne ihn gären sie – wie eben das Sauerkraut – und werden dadurch haltbarer und geschmacklich interessanter.



Hoch aufgetürmt werden die vorgeputzten Kabisköpfe in die Fabrik geliefert.

Powergemüse mit Imageproblem



Die einzelnen Kabisköpfe erreichen ausgewachsen ein Gewicht von 4 bis 7 Kilo.

Mehr als ein Nahrungsmittel

Sauerkraut ist ein wahrer Gesundbrunnen; das Wissen um seine vorbeugenden und heilenden Nebenwirkungen ist alt: Sebastian Kneipp verordnete frisches Sauerkraut bei Wunden und Entzündungen, Kräuterpfarrer Künzle verschrieb es bei hartnäckiger Verstopfung. Und selbst Wilhelm Busch kalauerte: «Nur der ist klug und weise, der auf Gesundheit schaut. Denk an die gesunde Speise, iss täglich Sauerkraut.» Grossmütter wussten zudem, dass Sauerkrautsaft nicht nur ein gutes Fleckmittel ist, sondern dass damit der Brotteig besser aufgeht.

Neuere Untersuchungen belegen, dass Sauerkraut nicht nur eine intakte Darmflora fördert, sondern auch vorbeugend hilft gegen Infektionen, Magengeschwüre und Krebs, den Blutdruck- und den Cholesterinspiegel senkt, mit der Substanz Acetylcholin wie ein natürliches Antidepressivum wirkt, diweil Ballaststoffe und die abführende Wirkung die Rolle des Schlankmachers übernehmen. Kurz: Das milchsauer vergorene Gemüse ist Nahrung und Arznei in einem.

Rückwärtstrend und Comeback

Früher war Sauerkraut fester Bestandteil der Ernährung, vor allem in den Wintermonaten. Fast überall befand sich eine Sauerkrautstange im Keller. Doch das änderte sich, als das saisonale Angebot

mit aussersaisonalen Produkten überschwemmt wurde und der Kühlschrank die Funktion des Lagerkellers übernahm. Jetzt war man nicht mehr aufs Wintergemüse Sauerkraut angewiesen. Deshalb stagnierte die Nachfrage, vor allem bei der schollenentfremdeten und auf Modernität ausgerichteten Agglomerationsbevölkerung.

Dieser Negativtrend ist insofern nicht plausibel, weil Sauerkraut, das heisst der durch spontane Milchsäuregärung (ohne Impfung!) konservierte Weisskohl, eigentlich genau den heutigen Ernährungswünschen entspricht: reich an Milchsäure, Mineralstoffen und den Vitaminen A, B, C (somit wichtiger Vitamin-C-Lieferant im Winter, der selbst Südfrüchte in den Schatten stellt), sehr kalorienarm, praktisch fettfrei, mit wenig Kohlehydraten und Protein, als Konservierungsmittel nur Salz enthaltend, einheimisches Produkt, übers ganze Jahr verfügbar und denkbar einfach in der Zubereitung. Ergo: ein eigentliches Lifestyle-Convenience-Fitness-Produkt!

Um der Peinlichkeit vorzubeugen, dass der Weisskabis in der Artenschutzdiskussion auftaucht, gab der Gemüsehändler-Verband Gegensteuer, indem er das bewährte Feldprodukt durch Namensänderung vom Ruch banal-traditioneller Strecknahrung am Familientisch befreite und in die Sphären modern-diätetischer, wohlfühl- und linienbewusster Genusskonzeption emporhob: Aus dem Sauerkraut wurde das Powerkraut. Man hoffte, damit die jüngere Generation fürs Saure zu begeistern, nachdem man festgestellt hatte, dass Krautesser zwischen 45 und 65 Jahre alt sind.

Der Surchabis-Graben

Zudem: Nicht überall wird gleich viel Wonnekraut verköstigt. Neben dem Röstli- ist auch ein Surchabis-Graben auszumachen: Die Welschen konsumieren wesentlich mehr Choucroute als die Deutschschweizer. Ob das damit zusammenhängt, dass man hüben den despektierlichen Ausdruck «Isch das en Chabis!» (gemeint: Mist!) kennt, während man drüben liebevoll von «Mon petit chou» spricht? Vielleicht ist was dran: «C'est le ton, qui fait le goût!»

Der durchschnittliche gesamtschweizerische Pro-Kopf-Konsum liegt also bloss

Sauerkraut – einmal anders

Sauerkraut auf traditioneller Berner Platte kennt jeder. Doch das Powerkraut macht auch in anderer Kombination, und nicht nur als Beilage, eine gute Figur. Hier zwei Beispiele: statt wie bei der Berner Platte mit Speck, Rippli und Wurst einmal mit Poulet und einmal mit Fisch.

Sweet and sour – Sauerkraut mit Poulet

Zutaten:

1 rote Peperoni
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Ananas aus der Dose
400 g Pouletgeschnetzeltes
1 EL Öl
750 g gekochtes Sauerkraut
1 TL Maizena
3 EL Sojasauce
1,5 dl Orangensaft
1½ EL Zucker
3 EL Tomatenpüree



Zubereitung:

Peperoni vierteln, entkernen und klein würfeln.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
Ananas in Stücke schneiden.
Pouletfleisch im heissen Öl anbraten.
Peperoni, Zwiebel und Knoblauch zufügen, kurz mitdünsten.
Sauerkraut und Ananas dazugeben.
Maizena mit Sojasauce, Orangensaft, Zucker und Tomatenpüree verrühren, zum Sauerkraut giessen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
In 15 Min. gekocht.

Fischpäckli auf buntem Sauerkraut

Fischpäckli:

Ca. 8 Stück eingelegte Weinblätter aus dem Glas, abgetropft
500 g feste Fischfilets, z.B. Zander, Pangasius
2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
8 Stück getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, abgetropft

Sauerkraut:

120 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
1 rote Peperoni, entkern, in feine Streifen geschnitten
1 EL Öl
500 g gekochtes Sauerkraut
90 g saurer Halbrahm
1 Briefchen Safran, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Weinblätter abspülen und abtropfen.
Grosse Fischfilets der Länge nach halbieren.
Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, würzen, mit Tomaten belegen, einrollen und mit je 1–2 Weinblättern umwickeln.
Lauch und Peperoni im Öl andünsten.
Sauerkraut dazugeben, 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.
Sauerrahm daruntermischen, mit Safran, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen.
Fischpäckli darauflegen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Weitere Infos (inkl. Menuvorschläge) über www.schweizer-sauerkraut.ch

HH

Sauerkrautvariationen

roh

Frischer Weisskabis wird beim Einschnneiden leicht gesalzen und gelangt nach dem Gärprozess direkt in den Verkauf. Gekühlt 3 Monate haltbar; ganzjährig lieferbar, Kochzeit zirka 1 Stunde (Dampfkochtopf: 20 Min.).

pasteurisiert

Das rohe, vergorene Sauerkraut wird in Beutel abgepackt und pasteurisiert. So eignet es sich ausgezeichnet zum roh Essen. Gekühlt 12 bis 15 Monate haltbar.

gekocht

Das Sauerkraut wird gekocht, gewürzt und anschliessend abgepackt. Gekühlt 12 Monate haltbar. Kochzeit: 10 Minuten erwärmen. HH

etwas über einem halben Kilo. Anders beim ehemaligen Chef der traditionsreichsten Sauerkrautfabrik des Gürbeltals in Mühlethurnen Jürg Trachsel: «Ich esse ungefähr zehn Kilogramm Sauerkraut pro Jahr, am liebsten als Teil der Berner Platte, im Sommer auch als Salat.» Und er hält es wie Wilhelm Buschs Witwe Bolte in «Max und Moritz», die vom Sauerkohl «besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt» ... Zwar fand nun das Sauerkraut in den letzten Jahren zunehmend Eingang in die Nobelgastronomie – als Süppchen oder leichte Beigabe, mit unzähligen neuen Kreationen, ja sogar als Sorbet und Glace. Doch es wird dauern, bis es zur Breitenwirkung kommt. In der Volksseele wird die Assoziation von Sauerkraut mit Rippli, Speck und Wurst wohl eh nie auszulöschen sein.

Kleiner Epilog

Des Pudels Kern aller Bemühungen rund ums Sauerkraut samt seiner heiklen Liaison mit der fett- und eiweissreich assortierten Berner Platte wäre vielleicht der: Man isst sich mit unpasteurisiertem, rohem Sauerkraut, dem ja beinahe Heilmittelstatus zukommt, dermassen gesund, dass ab und zu eine deftige Berner Platte drinliegt; denn es ist ja nicht überliefert, weshalb die Sauerkrautliebhaberin Frau Bolte Witwe wurde ... ♦

Heini Hofmann
Zootierarzt und
freier Wissenschaftspublizist
Hohlweg 11, 8645 Jona