



Verband Schweizer Gemüseproduzenten  
Union maraîchère suisse  
Unione svizzera produttori di verdura

Mai 2018

# Pressedossier Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben

VSGP / UMS / USPV  
Belpstrasse 26, 3007 Bern  
Telefon +41 (0)31 385 36 20  
info@gemuese.ch  
www.schweizer-sauerkraut.ch

*Gegen Kohldampf  
ist ein Kraut  
gewachsen.*

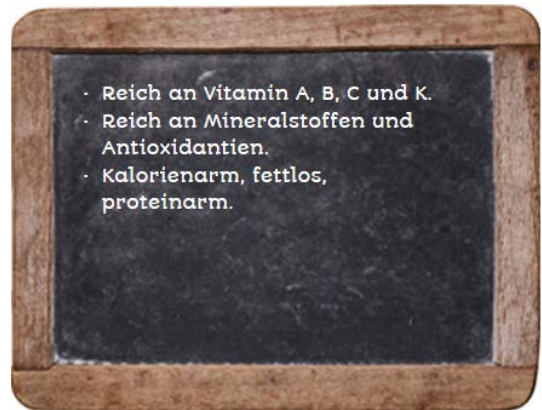


Schmeckt. Natürlich.

## Facts & Figures Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben

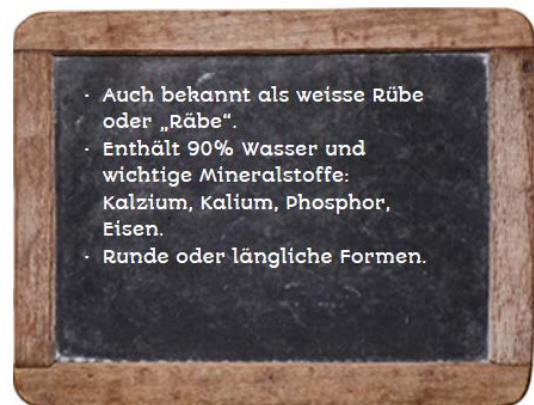
**Sauerkraut** hat von Ende August bis März Saison. Schweizer Sauerkraut ist jedoch das ganze Jahr im Handel erhältlich. Das in der Schweiz verkaufte Sauerkraut kommt hauptsächlich aus Schweizer Produktion. Die Importmenge ist minim.

Sauerkraut ist leicht, gesund und während der kalten Winterzeit unentbehrlich. Es wurde schon zu Zeiten hergestellt, als der Mensch von Vitaminen noch nichts wusste und demzufolge auch ihre Bedeutung für unsere Gesundheit nicht kannte. Dass das Sauerkraut das menschliche Wohlbefinden aber positiv beeinflusst, wurde schon früh erkannt. Kohlsorten sind Spitzenreiter, wenn es um den Gehalte an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen geht. Bei der Milchsäuregärung des Kohls bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten. Sauerkraut zeichnet sich insgesamt durch eine hohe Nährstoffdichte aus, enthält jedoch kaum Kalorien.



**Sauerrüben** haben von September bis Dezember Saison. Sie sind jedoch das ganze Jahr im Handel erhältlich. Sauerrüben sind auch bekannt als weisse Rübe oder „Räbe“ aus dem Räbeliechtli-Umzug. Die grosse, weisse Herbstrübe wird zu Sauerrüben verarbeitet und ist – wie Sauerkraut – ein beliebtes und gesundes Wintergericht.

Sauerrüben sind kalorienärmer und haben dieselben gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wie Sauerkraut. Sauerrüben können wie Sauerkraut zubereitet werden. Oder beide Produkte können auch gemischt zubereitet werden, z.B. zusammen mit Kartoffeln als Gratin.



### Fakten aus der Schweiz <sup>1</sup>:

- Sauerkrautkonsum pro Kopf 2017\*: 0.63 kg
- Produktionsmenge Kabis 2017\* (SGA/Bio): 5'352 t
- Produktionsmenge Rüben 2017\* (SGA/Bio): 248 t
- Anbaufläche 2017\* Kabis: 39 ha SGA und 13.9 Bio
- Anbaufläche 2017\* Rüben: 6.3 ha SGA und keine Bio
- Anzahl Kabisproduzenten: ca. 53
- Anzahl Rübenproduzenten: ca. 8

Quelle: SZG

<sup>1</sup> Die Zahlen stehen im Total immer nur vom Vorjahr zur Verfügung

# Schweizer Sauerkraut

## Nährwerte

Sauerkraut hat eine hohe Nährstoffdichte und kaum Kalorien. Das im Herbst aus Weisskohl hergestellte Sauerkraut versorgt seit Jahrhunderten vor allem in den Wintermonaten die Menschen mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Langes Kochen vermindert allerdings den Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen beträchtlich.

### Nährwerte von Sauerkraut (100 g):

Hauptbestandteile [g]		Mineralstoffe [mg]		Vitamine [mg]		Energiewert
Wasser	91.4	Kalium	215	C	17	15 kcal
Proteine	1.3	Calcium	36	B6	0.17	
Fett	0.3	Phosphor	30	K	7.7	
Kohlenhydrate	1.7	Magnesium	11			
		Eisen	0.5			
		Natrium	550			
		Chlorid	1'164			

## Anbau von Weisskohl

Botanisch teilt man den Kabis der Familie der Kreuzblütler zu und er gehört zur Gattung der Brassica. Ende April, Anfang Mai werden die ersten Kabissetzlinge gepflanzt. Diese Wachsen in ca. 90 Tagen zu Kabisköpfen von 5-8 kg heran. Weisskabis wächst am besten in nördlichen, klimatisch gemässigten Zonen und nährstoffreichen Böden. Ab Mitte Mai werden die Mittleren- und die Spätsorten gepflanzt, welche eine Wachstumszeit von 120 bis 140 Tagen benötigen.



Anfang August sind die ersten Kabisköpfe erntereif. Das heisst die Kabisköpfe leuchten leicht gelblich in den Feldern. Nicht die Grösse ist massgebend, sondern die Farbe der Köpfe. Der richtige Reifegrad ist sehr wichtig für die Qualität und die Weiterverarbeitung. Die Ernte ist auch heute noch hauptsächlich Handarbeit.

Die zwei wichtigsten Anbauregionen für Kabis in der Schweiz sind das Gürbetal sowie der Oberaargau.

Schweizer Sauerkraut wird nach den strengen Anforderungen der SUISSE GARANTIE- oder Bio Suisse-Richtlinien angebaut ([www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch) / [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)).

## Verarbeitung

In der Fabrik werden nun die Kabisköpfe maschinell weiterverarbeitet. Der Kabiskopf wird „weiss gerüstet“ der Strunk herausgebohrt und der Kabis in Streifen geschnitten. Der geschnittene Kabis wird mit 1,5 % Salz gemischt und in den Gärbottich gestampft.

Je nach Rezeptur und Geschmack wird das Sauerkraut mit verschiedenen weiteren Zutaten gemischt. Im Bottich werden durch Druck und Luftabschluss die Milchsäurebakterien aktiv, die unter Freisetzung von Kohlensäure den Zucker im Kabis zu Milchsäure umwandeln. Wichtig ist das Klima im Keller. Je nach Temperatur ist das Sauerkraut nach ca. 2-3 Wochen bereit zur Weiterverarbeitung.

Das rohe Sauerkraut ist kühl gelagert bis zu 6 Monate haltbar. Meist wird das Kraut jedoch bei einer Temperatur von 75 Grad pasteurisiert. Pasteurisiertes Sauerkraut ist bis zu 18 Monate haltbar. Sauerkraut ist ein lichtempfindliches Lebensmittel (oxidiert) und sollte dunkel gelagert werden.

Verarbeitet wird Sauerkraut heute hauptsächlich durch die Firmen Schöni Finefood AG in Oberbipp und die Dreyer AG in Gerolfingen. Es gibt aber auch kleine Gemüsebauern, die Sauerkraut selbst herstellen.

## Zubereitung

Sauerkraut und Berner Platte ist in unseren Köpfen verankert. Es gibt jedoch viele weitere Zubereitungsmöglichkeiten. Sauerkraut ist leicht und voller Geschmack, es kann mit x-beliebigen Beilagen gemischt und zubereitet werden. Sei es in sommerlichen Salaten oder in herbstlichen Eintöpfen, in Aufläufen, Gratins oder Kuchen – Sauerkraut gibt immer eine besondere Note.



Mit Vorteil essen Sie Sauerkraut roh an einer Joghurtsauce, zusammen mit Früchte- oder Gemüsestücken, Kernen etc. Wer mit Magen-Darm-Beschwerden reagiert, sollte Sauerkraut regelmässig, aber nur in kleinen Portionen essen. Kräuter und Gewürze wie Thymian, Dill, Kümmel oder Pfeffer sowie der Verzehr zusammen mit Kartoffeln erhöhen die Verträglichkeit ebenfalls.

Möchte man das Sauerkraut weniger sauer haben, kann man es kurz unter laufendem Wasser waschen.

Andere Länder, andere Sitten: Im Elsass, in Deutschland oder sonst wo im Ausland schmeckt das Sauerkraut

anders. Sogar bei uns in der Schweiz kennen wir Unterschiede. Der Westschweizer mag ein milderes Sauerkraut, im Bündnerland ist es pikant. Es gibt regionale Essgewohnheiten. Die Produktion wird auf diese Bedürfnisse ausgerichtet.

In rohem Sauerkraut sind noch die meisten Vitamine und Mineralstoffe des Weisskabis enthalten, aber auch gekocht hat es einen hohen Nährwert.

Rohes Sauerkraut wird mit etwas Wasser, Bouillon und Fett etwa eine halbe Stunde gedünstet. Übliche Gewürze sind – neben Salz und Pfeffer – Lorbeer, Wacholder, Kümmel, Nelken, auch Estragon, Fenchelsamen, Bohnenkraut oder Zucker. Je nach Region werden noch Zutaten wie Zwiebeln, Äpfel, Speck oder Weintrauben zugegeben.

Rezepte unter: [www.gemuese.ch/Sauerkraut-Rezepte](http://www.gemuese.ch/Sauerkraut-Rezepte)

## Herkunft

Waren es die Chinesen, die zuerst das Kraut zum Gären brachten? Als der chinesische Kaiser Shi Huang-ti 221 v. Chr. die Chinesische Mauer zum Schutz vor den nördlichen Grenzvölkern bauen liess, würzten die Arbeiter ihr tägliches Reisgericht mit eingemachtem, saurem Kohl. Dies ist der am weitesten zurück verfolgbare Hinweis auf Sauerkraut.

Als der Mongolenkönig Dschingis Khan von seinem Feldzug nach China zurückkehrte, nahm er neben so manchem anderen auch das Rezept für die Sauerkrautherstellung mit heim in die Mongolei. Bei ihren Eroberungen Richtung Westen brachten die Mongolen das saure Gericht als Delikatesse mit nach Europa.

Aber auch von den Römern wird berichtet, dass sie Weisskohl in Öltöpfe in Salz einlegten.

Der griechische Arzt Hippokrates schwärmte in der Antike vom gesunden Kraut. Er verschrieb seinen Patienten das saure Kraut als Stärkungsmittel.

Die Mönche des frühen Mittelalters legten ganze Kohlköpfe mit Salz und Essig in hölzerne oder irdene Gefässe. Sauerkraut war ein fester Bestandteil der Ernährung, vor allem im Winter, wenn im Garten kein frischer Kohl mehr zu ernten war.

War Skorbut der Schrecken aller Seeleute, so wurde mit Sauerkraut ein effektives Mittel gegen diese gefürchtete Krankheit gefunden. Die Seeleute nahmen es mit auf ihre Entdeckungsreisen. Die lange Haltbarkeit des Gärproduktes und die positive Wirkung gegen Skorbut war auf der langen Reise über die Weltmeere von grosser Bedeutung. Der legendäre Kapitän James Cook verlor bei seiner 3 Jahre dauernden Weltumsegelung im 18. Jahrhundert keinen einzigen Mann durch Skorbut dank des Vitamin-C-reichen Sauerkrauts im Proviant. Auf dem Seeweg gelangte das Sauerkraut in die ganze Welt. Kaum ein Land das dieses Produkt nicht in irgendeiner Weise kennt.



## Sauerrüben – ein Nischenprodukt

### Nährwerte von Sauerrüben (100g)

Hauptbestandteile [g]		Mineralstoffe [g]		Vitamine [mg]	Energiewert
Wasser	91	Kochsalz	1.5		31 kcal
Ballaststoffe	3.5	Natrium	0.6		
Proteine	1	Kalzium			
Fett	0.5	Kalium			
Kohlenhydrate	4.5	Phosphor			
		Eisen			

### Anbau von Sauerrüben

Schweizer Sauerrüben wird nach den strengen Anforderungen der SUISSE GARANTIE- oder Bio Suisse- Richtlinien angebaut ([www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch) / [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)). Die Rüben werden entgegen dem Kabis immer noch ausgesät. Dies geschieht jeweils im Mai.

Rüben lieben ein feuchtes Klima und lockere, sandige Böden. Sie gedeihen am Besten im Herbst, wenn es draussen neblig ist. Die Ernte der Rüben dauert von Oktober bis Mitte Dezember. Sie stecken fast zur Hälfte im Erdreich und werden grösstenteils von Hand geerntet.

### Verarbeitung

Die Verarbeitung von Sauerrüben entspricht in vielen Teilen der des Sauerkrauts, ist jedoch mit viel mehr Handarbeit verbunden.

Die Rüben werden vorgewaschen, maschinell geschält und von Hand einzeln nachgerüstet. Nach dem Rüstern werden die Rüben in feine Streifen geschnitten. Anschliessend wird etwas Kochsalz dazugegeben, woraufhin die Milchsäuregärung einsetzt – ähnlich wie beim Weisskohl.



### Zubereitung

Der mild-säuerliche Geschmack von Sauerrüben wird von Feinschmeckern sehr geschätzt.

Sauerrüben werden roh oder gekocht verkauft. Als Spezialität empfehlen die Produzenten Sauerrüben mit Sauerkraut gemischt. Wer die Sauerrüben gerne milder mag, der kann diese vor dem Kochen unter fliessendem Wasser spülen.

Sauerrüben sind in der Schweizer Küche wenig bekannt. Sie können mit x-beliebigen Beilagen gemischt und zubereitet werden. Überraschen Sie Ihre Gäste mit Sauerrüben - sei es zum Beispiel als asiatischer Salat, Kuchen oder Gratin – probieren Sie es! Rezepte unter:

[www.gemuese.ch/Sauerkraut-Rezepte](http://www.gemuese.ch/Sauerkraut-Rezepte)

## Sauerkrautfeste 2018

auch unter [www.schweizer-sauerkraut.ch](http://www.schweizer-sauerkraut.ch)

### Chabis-Hoblete, Toffen

**Datum:** Samstag, 6. Oktober 2018

**Zeit:** 07.30 - 22.00 Uhr

Immer am ersten Samstag des Monats Oktober findet dieser traditionelle Anlass im Gürbetal statt. Jung und Alt finden in heimeliger Atmosphäre, mit guter Musik und einer feinen Bernerplatte, ein Stück ländliche Heimat. Ob beim Chabis- oder Rüben einmachen, oder beim Tänzli in der Chabis-Beiz, oder gar beim Apéro an der Bar, die Besucher sind eingeladen, mit uns einen gemütlichen und geselligen Tag zu verbringen. Für die Kleinsten wartet unser Glücksfischen mit vielen schönen Päckli!

Mit dem Auto oder mit dem Zug und unserem beliebten Gratis-Chabistaxi, ist unser Fest leicht und mühelos zu finden. Folgen Sie den Wegweisern ab Hauptstrasse!

► [www.chabishoblete-toffen.ch](http://www.chabishoblete-toffen.ch)

### Chabis-Imachete in Mühlethurnen

**Datum:** Samstag, 20. Oktober 2018

**Ort:** Mühlethurnen

**Zeit:** 9:00 - 16:00 Uhr

► [www.thurnen-sauerkraut.ch](http://www.thurnen-sauerkraut.ch)

## Pressekontakt

**Markus Waber**

**Bereichsleiter Kommunikation, Marketing und Berufsbildung**

Verband Schweizer Gemüseproduzenten

Belpstrasse 26

Postfach

CH-3001 Bern

Tel: 031 385 36 23, [markus.waber@gemuese.ch](mailto:markus.waber@gemuese.ch)

[www.facebook.com/Sauerkraut.ChoucrouteCH](https://www.facebook.com/Sauerkraut.ChoucrouteCH)

[www.gemüseTV.ch](http://www.gemüseTV.ch)