AZ Brugg - Windisch
Mi, 9. Oktober 2019

Der Neuhof lädt zur Chabishoblete

Am Herbstmarkt nimmt die Gärtnerei des Berufsbildungsheims in Birr eine alte Tradition wieder auf.

Am diesjährigen Herbstmarkt vom 19. Oktober lädt der Neuhof in Birr zum ersten Mal zur Chabishoblete ein. Damit nimmt die Gärtnerei des Berufsbildungsheims eine alte Tradition wieder auf: die Herstellung von Sauerkraut. Denn das Spitzkraut erlebt derzeit eine Renaissance. Es ist ein Superfood und schmeckt am besten selbst gemacht.

Sauerkraut ist nichts anderes als fein gehobelter Weisskohl, der mit Salz eingestampft und durch Milchsäuregärung haltbar gemacht wird. Heutzutage wird der kälteresistente Weisskohl oder -kabis ganzjährig frisch angeboten und schenkt pikante Salate im Sommer, als Sauerkraut im Winter und zahlreichen Variationen zwischendurch wertvolle Vitamine. Sauerkraut stand bereits auf dem Speiseplan der römischen Legionäre und gehörte bei langen Seefahrten zum Proviant. Auf hoher See beugte es mit seinem Vitamin-C-Gehalt Skorbut und Darmkrankheiten vor. Auf dem Schiff des britischen Kapitän James Cook mussten die Matrosen täglich ein paar Esslöffel davon knabbern.

Sauerkraut ist gesund und ein Vitaminlieferant

Lange Zeit war es von vielen Speisekarten verschwunden. Den einen läuft das Wasser im Munde zusammen, während es den anderen die Schleimhaut zusammenzieht beim blossen Gedanken an das saure Kraut. Über eines ist man sich allerdings heutzutage einig: Kohl ist sehr gesund. Es ist eine bedeutsame winterliche Vitamin C-Quelle.

Frisch zu bereitet ist der Kohl zart und darf nur kurz erhitzt werden, bis er bissfest ist. So bleibt mehr vom hitzeempfindlichen Vitamin C im Kraut erhalten. Bevor der Winter einzieht, werden die Kohlköpfe zu Sauerkraut verarbeitet. Wird das Sauerkraut richtig gelagert, ist es über mehrere Monate haltbar.

Der Chabis wird geraffelt und dann im Glas eingemacht. Bild: zvg

So wichtig der Verzehr von Kohl für den Organismus ist, so sehr gibt es immer wieder Menschen, die danach unter Völlegefühl leiden. Durch Zugabe von Kümmel- oder Fenchelsamen beim Kochen kann man die Bekömmlichkeit verbessern oder gleich rohes Sauerkraut essen. Das rohe Sauerkraut enthält mehr Vitamin C und kann deshalb gut unter gegartes Sauerkraut gemischt werden.

Im Berufsbildungsheim Neuhof können die Herbstmarktbesucher unter fachkundiger Anleitung des Gärtners Hans Jörg Schilliger und den Landfrauen Birr Lupfig Sauerkraut herstellen. Das 1-Kilo-Glas darf dann nach Hause genommen werden. Nach sechswöchiger Lagerung im Dunkeln ist die Gärung abgeschlossen. Das Material ist vor Ort vorhanden, eine Anmeldung ist nicht nötig. Zudem steht eine Festwirtschaft mit Speis und Trank sowie Kaffee und Kuchen bereit. Die Sauerkrautherstellung ist auch ein spannendendes Erlebnis für Kinder. Ein Einmachglas gefüllt mit Sauerkraut eignet sich super als Weihnachtsgeschenk. *(az)*

Herbstmarkt
Marktbetrieb mit Chabishoblete am 19. Oktober von 9 bis 18 Uhr im Berufsbildungsheim Neuhof in Birr.