Kohl ist eine bedeutsame Vitamin-C-Quelle: Chabishoblete in Birr

BILD: ZVG

general-Anzeiger Nr. 40 3. Oktober 2019

BIRR: Herbstmarkt im Berufsbildungsheim Neuhof

Chabishoblete am Herbstmarkt

Am diesjährigen Herbstmarkt im Neuhof dreht sich alles um den Kohl: Zum ersten Mal findet in Birr die Chabishoblete statt.

Die Gärtnerei des Berufsbildungsheims in Birr nimmt mit der Chabishoblete eine alte Tradition wieder auf: die Herstellung von Sauerkraut. Denn das Spitzkraut erlebt derzeit eine Renaissance. Es ist ein uralter Superfood und schmeckt am besten selbst gemacht, ohne Konservierungs- und Säuremittel. 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 in pikanten Salaten im Sommer, Sauerkraut im Winter und in zahlreichen Variationen zwischendurch wertvolle Vitamine. Sauerkraut stand 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 Kapitäns James Cook mussten alle Matrosen täglich ein paar Esslöffel davon knabbern.

So gesund ist Sauerkraut

Lange Zeit war es von vielen Speisekarten verschwunden. Den einen läuft das Wasser im Munde zusammen, während es den anderen die Schleimhäute 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 und enthält als einziges Gemüse Vitamin B_{12}. Sauerkraut ist kalorienarm, ballaststoffreich und Forscher vermuten, dass es sogar eine krebsvorbeugende Wirkung hat. Hinzu kommt, dass sich lösliche Ballaststoffe des Kohls positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirken und die Verdauung in Schwung bringen. Das «Powerkraut» wirkt darmreinigend und entschlackend.

Eigenes Sauerkraut herstellen

Das Berufsbildungsheim Neuhof in Birr lädt dieses Jahr zum Herbstmarkt mit Chabishoblete ein. Unter fachkundiger Anleitung des Gärtners Hans Jörg Schilliger und der Landfrauen von Birr kann jeder sein eigenes Sauerkraut herstellen und nach Hause nehmen. 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.

Samstag, 19. Oktober, ab 9 Uhr
Neuhof, Birr
www.neuhof.org