

# „Allerlei Interessantes und Wissenswertes“

**Welchen Wert hat das Sauerkraut?** Der eigentliche Nährwert des Sauerkrautes ist nicht sehr hoch, trotzdem gehört es so sehr zu unseren beliebtesten Nahrungsbestandteilen — so sehr, daß dem Engländer und Amerikaner unser „Sauerkraut“ und dem Franzosen das „choucroute“ als die eigentümlichen Kennzeichen unserer Küche erscheinen. Diese Vorliebe für das Sauerkraut muß einen Grund haben, und man hat sich darüber schon gehörig den Kopf zerbrochen. Grundsätzlich läßt sich annehmen, daß die Volkshygiene auch in der Ernährung das Richtige trifft; Beispiele dafür bilden die Fische mit ihrem hohem Eiweiß — und Vitamingehalt, das Obst; die Leber usw. Jetzt will man sogar entdeckt haben, daß Skorbut — bekanntlich eine Ernährungskrankheit — in Bezirken fast ganz fehlt, wo der Sauerkrautverbrauch groß ist. Damit sind wir wieder im Gebiet der Vitamine angelangt, denn diese Stoffe verhindern bei genügender Zufuhr bekanntlich manche Ernährungskrankheiten, so auch den Skorbut. Diese Krankheit ist bei uns ohnehin nicht sehr verbreitet, doch es können noch andere günstige Wirkungen im Sauerkraut verborgen sein. Der wesentliche Faktor ist hier das Vitamin C und Zweifel über den Gehalt im Sauerkraut sind dadurch aufgetaucht, daß in den sehr verschiedenen wertvollen Sauerkrautproben des Handels nicht immer genügende Mengen davon gefunden wurden, obwohl der Weißkohl ziemlich reich daran ist. Um eine endgültige Klarheit zu gewinnen, haben Clow und Marlatt jetzt frisches Sauerkraut und Sauerkrautsaft genau durch Verfütterung an Tiere geprüft. Dabei ergab sich eine restlose Ehrenrettung des Sauerkrautes; gegenüber dem Rohprodukt, dem Kohl, büßt es zwar etwa die Hälfte seines Gehaltes an Vitamin C ein, die Gärung vernichtet aber den Bestand nicht; wohl kann eine unsachgemäße Lagerung — Hinzutreten von Luft — die diätetische Wirkung des Sauerkrautes aufheben. Es zeigte sich eindeutig, daß nicht zu geringe Mengen Sauerkraut oder Sauerkrautsaft den Skorbut bei Meerschweinchen zu verhüten vermögen und sogar bereits ausgesprochene Krankheitsfälle wieder heilen; als völlig sicher erwies sich eine Gabe von 5 g täglich pro Tier (Meerschweinchen). Neben seiner Appetitwirkung kommt dem Sauerkraut also auch eine Diätwirkung zu, der starke Sauerkrautverbrauch ist auch gesundheitlich berechtigt.

