

# Kimchi – 김치

## «hot» Functional Food aus Korea

Wer schon einmal in Korea war oder die koreanische Küche kennt, weiss um den typischen Geschmack von Kimchi. Das traditionelle Gericht, das bereits in alter Zeit entwickelt wurde, ist das Aushängeschild der koreanischen Kultur. Kimchi ist die meistverzehrte Beilage und gehört praktisch zu jeder Mahlzeit, genauso wie Reis und eine Suppe. Bekannt sind über 200 Kimchisorten! Auch heute noch kann sich kaum ein Koreaner eine Mahlzeit ohne Kimchi vorstellen.



Zutaten für die Herstellung von Kimchi

### Was ist Kimchi?

Bei Kimchi handelt es sich um fermentiertes Gemüse, welches aus Chinakohl, Rettich, Gurken, Lauch oder Blattsenf hergestellt wird. Durch Beigabe von koreanischem Chilipulver, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Rettich entwickelt er sein volles Aroma. Je nach Rezept werden auch Fisch- oder Meeresfrüchtesauce beigemischt. Gleichermassen, wie dies bei uns mit dem Sauerkraut geschieht, wird Kimchi einer Milchsäuregärung unterzogen. Dadurch wird er haltbar. Für manche ist der strenge, säuerlich-pikante Geschmack gewöhnungsbedürftig. Hat man ihn einmal «liebgewonnen», kommt man davon so leicht aber nicht mehr los!

Traditionell wurde Kimchi früher in grosse Tontöpfe eingelegt und im Erdboden vergraben. Er diente über den Winter als Vitaminreservoir. Heutzutage wird er im Kühlschrank aufbewahrt, doch das malerische Bild der auf Balkonen, Dachterrassen und in Gärten aufgestellten Kimchitöpfe ziert in vielen Gegenden Koreas noch heute die Landschaft. Kimchi wird von Region zu Region anders zubereitet und schmeckt je nach Jahreszeit verschieden. Er wird nicht nur als Beilage gegessen, sondern ist auch Bestandteil von Eintöpfen, Suppen oder scharfen koreanischen Omeletten. Seit einigen Jahren wird Kimchi mit westlichem Essen gemixt, wobei neue Speisen wie Hamburger oder Pizza mit Kimchi entstehen.

### Milchsäuregärung – eine natürliche Konservierungsmethode

Die Milchsäuregärung ist eine der ältesten Konservierungsmethoden, die bei vielen Völkern bereits seit Jahrtausenden bekannt ist. Milchsäurebakterien sind in der Lage, Kohlenhydrate wie z. B. Laktose zu Milchsäure abzubauen. Letztere senkt den pH-Wert der Lebensmittel, so dass sich keine pathogenen Mikroorganismen vermehren können, und dies ohne Zusatz von chemischen Hilfsstoffen. Milchsäure verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen aus

Traditionelle Tongefässe zur Lagerung von Kimchi



der Nahrung und fördert das Wachstum nützlicher Milchsäurebakterien, die zur Erhaltung einer gesunden Darmflora beitragen. Da sie widerstandsfähig gegenüber den aggressiven Verdauungssäften des Magens sind, erreichen sie zu einem grossen Teil lebend den Darm und entwickeln dort ihre probiotische Wirkung. Sie reduzieren Cholesterin im Blut, stärken die Abwehrkräfte und verhindern Durchfall und Verstopfung. Gärgemüse schmeckt also nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund. Gerade im Winter, wenn weniger frisches Gemüse erhältlich ist, ergänzt es den Speiseplan auf ideale Weise.



Baechu-Kimchi: Chinakohl-Kimchi ist die bekannteste Sorte

## Koreanisches Functional Food

Den Koreanern ist der gesundheitliche Aspekt von Kimchi genauso wichtig wie dessen Geschmack. Kalorienarm mit nur maximal 50kcal/100g, ist er als zucker- und fettarmes Produkt ideal für alle Linienbewussten. Neben Milchsäure und Milchsäurebakterien enthält er

einen grossen Anteil an Ballaststoffen und ist reich an Vitamin A und C, Kalzium, Eisen, Phosphor und sekundären Pflanzenstoffen. Während des Fermentierungsprozesses entstehen zudem weitere Vitamine wie z. B. Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>. Der Knoblauch, der in keiner Kimchi-Sorte fehlt, enthält Allizin, das eine stark keimtötende Wirkung aufweist. Die südkoreanische Lebensmittelwissenschaftlerin Boyeong Kim berichtet, dass Kimchi vor ein paar Jahren das Interesse der Medien auf sich zog, als bekannt wurde, dass Korea von der Atemwegserkrankung SARS (severe acute deficiency syndrome) und von der Vogelgrippe weitgehend verschont geblieben ist. Als einer der Gründe wird der reichliche Verzehr von Kimchi genannt. Für SARS fehlen die wissenschaftlichen Beweise. Im Falle der Vogelgrippe wurde ein laktisches Ferment als wirksames Mittel nachgewiesen. Aktuell befasst sich die Forschung mit der Entwicklung neuer Kimchi-Rezepturen zur medizinischen Anwendung. Zu den Forschungsschwerpunkten gehört eine Sorte mit einem hohen Anteil an S-Adenosylmethionin (SAM), die bei Depressionen Wirkung zeigen soll. Ebenfalls in der Pipeline ist eine Variante mit erhöhter Gamma-Aminobuttersäure (GABA), zur Entspannung und Schlafförderung.

Auf Grund eines weltweit wachsenden Interesses an fermentierten Nahrungsmitteln etabliert sich Kimchi immer mehr auch ausserhalb von Korea und seinen Hauptabnehmerländern USA, Japan und Singapur. Das bei uns bislang erst in Spezialitäten-Läden oder beim Asiaten erhältliche Gärgemüse wird vermutlich über kurz oder lang auch hier einen Siegeszug antreten.

**Dr. Priska Binz Nocco**



Die südkoreanische Lebensmittelwissenschaftlerin:  
«Kein Tag ohne Kimchi.»

### LITERATURHINWEISE

- <http://www.kimchi.or.kr/eng/> Auf dieser Kimchi-Webseite erfahren Sie viel über das koreanische Nationalgericht.
- Chazan, David: Korean dish 'may cure bird flu'. Monday, 14 März 2005. BBC News.
- Huer, Jon: Would Kimchi Be Korea's Fame? The Korea Times, 5. Januar 2009 → [www.koreatimes.co.kr/www/news/opinion/2009/06/272\\_44192.html](http://www.koreatimes.co.kr/www/news/opinion/2009/06/272_44192.html).
- Astronautenmenü: Scharfer Kohl mit Fischesse, [www.welt.de](http://www.welt.de) (16.10.2006).
- Online-Vierteljahrszeitschrift zur koreanischen Kunst und Kultur → [http://koreana.kf.or.kr/l\\_German/main.asp?lang=German](http://koreana.kf.or.kr/l_German/main.asp?lang=German)