



Im Slow Food Check: Kimchi

In Zusammenarbeit  
mit der **Slow Food**  
Qualitätskommission

# Leider oft pasteurisiert

Kimchi, das scharf gewürzte, fermentierte Gemüse, liegt im Trend. Bioläden, Supermärkte und sogar Drogerien bieten es an. Was kommt in die koreanische Spezialität und wie schmeckt das? Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** hat sich verschiedene Kimchis angeguckt und probiert.



## WEISSKOHL-KIMCHI MIT ROTER BETE

Kimchi lässt sich auch gut selbst herstellen. Hier ein Rezept von Slow-Food-Mitglied Barbara Assheuer:

**W**as für die Deutschen das Sauerkraut, sei für die Koreaner das Kimchi. So steht es in verschiedenen Texten über Kimchi geschrieben, doch ganz richtig ist das nicht. Denn Kimchi hat in Fernost einen ganz anderen Stellenwert. In Korea, dem Heimatland des scharfen Gemüses, kommt es täglich auf den Tisch; es ist dort eine von mehreren Beilagen jeder Mahlzeit. Kimchi gibt es also zum Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Das ist beim deutschen Sauerkraut zum Glück etwas anders.

Die Basis von Kimchi ist oft Chinakohl, aber auch aus Weiß- und Wirsingkohl, Rettich, Fenchel, Gurken und vielen anderen Gemüsesorten wird Kimchi fermentiert. Die Rezepte sind vielfältig. Zum Gemüse kommen diverse Gewürze hinzu wie Chili, Ingwer und Knoblauch, oft in Form einer Paste. In Asien wird auch noch eine Fischsauce darunter gehoben oder es kommen getrocknete Garnelen dazu. Schätzungen zufolge gibt es rund 100 verschiedene Rezepte für Kimchi. Und weil Kimchi ein essenzieller Teil der koreanischen Küche ist, wurde es 2013 von der UNESCO als

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 EL gehackter Ingwer                     | 1 Weißkohl, ca. 1.000 g |
| 1 TL gehackter Knoblauch                  | 300 g Rote Bete         |
| 2 TL Chiliflocken oder 1,5 TL Chilipulver | 150 g Rettich           |
| 30 g naturbelassenes Salz                 | 150 g Lauch             |
|   | <b>Optional:</b>        |
|   | 2 EL Fischsauce         |

Ingwer, Knoblauch, Chili und Salz im Mörser zu einer Gewürzpaste zerstoßen, alternativ in einer Schüssel gut mischen. Wird Fischsauce verwendet, dann nur 20 g Salz nehmen. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl in 4 bis 5 cm große Stücke schneiden, den Strunk raspeln. Rote Bete und Rettich raspeln, Lauch in Ringe schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mit der Gewürzpaste vermengen. Eine gute Stunde ziehen lassen, anschließend dicht in ein großes Glas schichten und beschweren. 5 bis 7 Tage stehen lassen, dann an einen kühlen Ort stellen. Wenn es der Kühlschrank sein soll, das Kimchi vorher in kleinere Gläser umfüllen. Nach einer guten Woche ist es richtig durchgezogen und hält sich mehrere Monate.

Das Rezept und noch mehr Wissenswertes rund um die Fermentation steht in der Slow Food Broschüre »**Fermentieren. Eine jahrtausendealte Kulturtechnik neu entdeckt**«, die hier angesehen und heruntergeladen werden kann: [www.slowfood.de/fermentieren](http://www.slowfood.de/fermentieren)



immaterielles Kulturerbe anerkannt. Genau genommen wurde »Kimjang« dokumentiert, die gemeinschaftliche Herstellung von Kimchi mithilfe der Fermentation.

### Es gärt von ganz alleine

Fermentation ist eine Methode, bei der mithilfe der Milchsäuregärung Gemüse haltbar gemacht wird. Hierzulande wird zur Herstellung eines Kimchi z.B. China-, Weiß- oder Wirsingkohl in grobe Stücke geteilt oder fein geraspelt. Dann wird alles mit Salz und einer Paste aus Ingwer, Knoblauch und Chili, die dem Kraut die scharfe Würze gibt, vermischt und anschließend gepresst: Dadurch tritt die Lake aus, in der der Kohl fermentiert. Die Fermentation dauert zwischen zwei und sechs Wochen, je nachdem, wie sauer das Gemüse schmecken soll. Wichtig ist, dass der Sauerstoff außen vor bleibt, denn die Fermentation findet unter Ausschluss von Luft statt. Diese Art der Gärung wird als »wild« bezeichnet. Denn die benötigten Milchsäurebakterien befinden sich von Natur aus schon auf und im Gemüse. Bei industriell erzeugtem Kimchi werden zum Teil auch Milchsäurebakterien in Form von Kulturen zugesetzt. Dann ist die Produktion besser steuerbar, das geschmackliche Ergebnis aber immer ähnlich. Das ist nicht im Sinne von Slow Food. Denn Fermentation ist auch im groben Stil problemlos ohne den Zusatz von Kulturen möglich.

In Korea läuft die traditionelle Kimchi-Herstellung anders ab. Das Gemüse wird zunächst in reichlich Salzlake ein paar Stunden gewässert. Dann wird es unter fließend Wasser gewaschen, der Kohl halbiert oder geviertelt. Die Paste wird extra hergestellt und dann nach und nach zwischen die Kohlblätter gerieben. Der Kohl wird anschließend locker in ein Gefäß mit Deckel eingelegt und gut verschlossen, nicht gepresst.

### Frisch Fermentiertes braucht Kühle

Ob in Asien oder bei uns, immer vergären die Milchsäurebakterien den Zucker aus dem Grünzeug zu Milchsäure. Sie sorgt für den frischen Geschmack des Kimchis und ist wichtig für dessen Haltbarkeit. Frisch fermentiertes Gemüse ist monatelang haltbar, sofern es kühl steht. Teilweise wird Kimchi im Anschluss an die Fermentation auch noch pasteurisiert, also für einige Minuten erhitzt. So wird der Fermentationsprozess gestoppt und das Kimchi ist – je nach Erhitzungstemperatur und -dauer – jahrelang haltbar. Das ist zwar praktisch für den Handel. Doch darmgesunde Milchsäurebakterien und ein Teil der Aromen gehen durch die Wärmebehandlung verloren.

Kimchis wird manchmal auch der Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat (E 621), Säuerungsmittel wie Essig- und Citronensäure sowie Fischaroma zugesetzt. Vor allem importierte

## WAS SLOW FOOD CHECKT:

Es werden stets drei Lebensmittel unter qualitativen Gesichtspunkten unter die Lupe genommen. Was steckt drin, wie sind sie verarbeitet, wo kommen die Rohstoffe her und wie schmeckt es?

Es wird eine handwerklich und regional erzeugte Variante des Lebensmittels vorgestellt, die ganz im Sinne von Slow Food ist. Außerdem eine aus Slow-Food-Sicht gute und allgemein verfügbare Variante (oft bio) und in der Regel ein industrielles (Massen-)Produkt.

Auch wenn das handwerkliche Produkt unser Favorit im Sinne von »gut, sauber, fair« ist, so ist auch das »mittlere« (Bio-)Produkt meist gut und empfehlenswert. Die handwerklich regionale Variante soll dazu inspirieren, in der eigenen Region nach ähnlichen Produkten Ausschau zu halten.

## KEINE BEEINFLUSSUNG DURCH FIRMIEN!

Unabhängigkeit in der redaktionellen Berichterstattung ist uns ein wichtiges Anliegen, auch und insbesondere beim Slow Food Check. Die Auswahl der zu testenden Produkte trifft darum allein die Autorin in Absprache mit der Qualitätskommission von Slow Food Deutschland. Eine Beeinflussung oder Finanzierung durch Firmen findet nicht statt, auch nicht indirekt über Anzeigenbuchungen.

Kimchis enthalten solche Zusatzstoffe. Doch die sind gar nicht nötig. Denn auch wenn sich die Kimchi-Rezepte unterscheiden: Knackig, schön scharf und würzig schmeckt Kimchi von Natur aus an sich immer. Es braucht also keine chemische Nachhilfe.

Was steckt noch in Kimchis aus Gläsern und Dosen, die es in Supermärkten, Drogeriemärkten, Bioläden und bei Onlineversendern zu kaufen gibt? Sind sie im Sinne von Slow Food – also aus regional angebautem Gemüse? Kommen nur Basics wie Gemüse, Salz, Wasser und Gewürze ins Glas oder auch Zusatzstoffe? Das Slow Food Magazin hat drei Kimchis unter die Lupe genommen.



### YANGBAN KIMCHI VON DONGWONG (Importeur Kreyenhop & Kluge)

**Hier gibt es das Produkt:** Supermarkt

**Preis je 100 g:** 1,74 Euro

**Das ist drin** (Angaben lt. Anbieter): Chinakohl (73,5 %), Wasser, Frühlingszwiebeln, Chili (2,6 %), Salz, Zucker, Knoblauch, Ingwer, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat (E 621)

**Das ist dran:** »Korean made. Since 1992« steht auf der Dose, in die das Kimchi verpackt ist. Das klingt nach einem echten koreanischen Kimchi. Ob es das tatsächlich ist, erfährt das Slow Food Magazin aber nicht. Denn bis 12. Dezember 2022 beantwortete Kreyenhop & Kluge, Importeur des Kimchi der koreanischen Firma Dongwong, unsere Anfrage nicht. Bleibt nur die Zutatenliste, um das Produkt einem Check zu unterziehen. Demnach entspricht die Rezeptur aus Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Salz und Gewürzen wie Chili, Knoblauch und Ingwer einem echten Kimchi. Auch die kleine Menge Zucker im Sinne eines Gewürzes geht klar. Was aber nicht ins original koreanische Kimchi gehört, ist der Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat (E 621). Denn er wird nicht nur im Labor mithilfe von – möglicherweise gentechnisch veränderten – Mikroorganismen erzeugt. Glutamat täuscht auch einen Geschmack vor, den die Zutaten des Lebensmittel so nicht bieten. Ungünstig ist auch, dass das Kimchi erhitzt wurde. Darauf lässt die Konservendose schließen, in der es ungekühlt angeboten wird. Das Kimchi schmeckt zwar recht würzig und scharf, die Konsistenz ist aber eher weich und nicht knackig wie es eigentlich typisch für Kimchi ist. Das alles entspricht nicht dem, was die Werbung für ein Kimchi »Korean made« verspricht.

Fotos: Peer Axel



### BIO KIMCHI VON DM-DROGERIE

**Hier gibt es das Produkt:**

dm Drogeriemärkte

**Preis je 100 g:** 1,46 Euro

**Das ist drin** (Angaben lt. Anbieter): Weißkohl (84 %), Karotten (8 %), Salz, Gewürze (1,9 % (Paprikagranulat, Chili, Paprikapulver edelsüß)), Zwiebeln (1,7 %), Knoblauch (1,5 %), Ingwer

**Das ist dran:** Das Bio Kimchi der Drogeriemarktkette dm ist Teil des sogenannten Genussreise-Sortiments. Unter diesem Namen werden Lebensmittel angeboten, die nicht nur typisch für verschiedene Länder wie Italien, Griechenland und Asien sind, sie werden dort auch überwiegend hergestellt. Das dm Kimchi kommt jedoch nicht aus der Ferne, sondern wird in Niedersachsen produziert, wie dm-Geschäftsführerin Kerstin Erbe auf Anfrage mitteilt. Auch 95 Prozent der Zutaten wie Weißkohl und Karotten werden von dort bezogen, der Rest kommt aus anderen Ländern. Alles wird nach EU-Öko-Verordnung angebaut. Beim Gemüse handele es sich sogar überwiegend um Verbandsware in Bioland- und Demeter-Qualität, so Kerstin Erbe. Mit dem Bezug der Rohwaren habe das Unternehmen zurzeit keine Probleme. Jedoch stelle





## BIO-KIMCHI VON NORDSEEKÜSTENGENUSS/ FAMILIE SCHOOF

### Hier gibt es das Produkt:

Bioladen, [www.nordseekuestengenuss.de](http://www.nordseekuestengenuss.de)

Preis je 100 g: 1 Euro

**Das ist drin** (Angaben lt. Anbieter): Weißkohl (79 %), Tomatenkonzentrat, Möhren (7 %), Rettich, Frühlingszwiebeln, Salz, Ingwer, Cayenne Pulver

die aktuelle Entwicklung der Rohstoff- und Energiepreise auch für die dm-Drogerie eine Herausforderung dar, so Kerstin Erbe. »So beobachten wir gestiegene Verpackungskosten.«

Das Kimchi wird rund 14 Tage natürlich fermentiert, also mithilfe der auf dem Gemüse vorhandenen Milchsäurebakterien. Anschließend bekommt es eine kurze Wärmedusche bei 82 Grad Celsius. Dadurch ist das Kimchi im Glas ungekühlt quasi unbegrenzt haltbar. Die Konsistenz ist nicht so knackig wie bei einem frischen Kimchi. Es schmeckt aber sehr würzig und ist schön scharf. Anders als das Dongwong Kimchi hat das Kimchi von dm Drogerie deutlich mehr zu bieten, nämlich ausschließlich Bio-Zutaten bei null Zusatzstoffen – und das zu einem etwas günstigeren Preis.

**Das ist dran:** Hier ist alles bio. Weißkohl und Karotten kommen aus hofeigenem Demeter-Anbau von Susanne und Dirk Schoof im norddeutschen Hedwigenkoog. Der Kohl und die Karotten sind zudem samenfest. Das bedeutet, das Saatgut ist – anders als bei sogenannten Hybridsorten – nachbau- bzw. vermehrungsfähig. Das hat den Vorteil, dass die Samen immer wieder verwendet werden können und die Landwirte unabhängig von Saatgutkonzernen sind. Das Kimchi wird, anders als die meisten anderen Kimchis, direkt in dem Glas fermentiert, in dem es später verkauft wird. »Dadurch bleibt der Krautsaft vollständig im Glas und kann nicht verloren gehen«, erklärt Mitarbeiter Stephan Bosselmann.

Produziert wird das Kimchi nicht auf dem Schoof-Hof, sondern in einem Sauerkrautwerk im nahe gelegenen Wesselburen. Dort wird das Gemüse fein gehobelt, mit Salz gestampft und dann mit den Gewürzen ins Glas gefüllt. Ein kleines Sieb drückt den Inhalt nach unten, damit die Zutaten vollständig mit Lake bedeckt bleiben. Dann kommt der Deckel drauf. Weil im Zuge der Fermentation Gase entweichen, sitzt er aber nicht ganz fest. Die Gase können also raus, der Sauerstoff bleibt aber außen vor. »Unser Kimchi wird ohne den Zusatz von Bakterien-Starterkulturen hergestellt«, betont Stephan Bosselmann. Natürlich vorhandene Milchsäurebakterien fermentieren das Gemüse etwa 20 Tage lang. Anschließend wird es auf fünf Grad herunter gekühlt und die Gärung dadurch stark verlangsamt. Wie Kimchi gemacht wird, hat Susanne Schoof übrigens in Südkorea bei einer Expertin gelernt – und das lässt sich herausschmecken. Das Kimchi ist sehr schön knackig, scharf und würzig – und mit einem Euro je 100 Gramm sensationell günstig. Das alles ist ganz im Sinne von Slow Food.

