Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was ist Kimchi?

Mo, 11.03.2019 - 10:37

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Als Kimchi wird auf koreanisch sowohl die Zubereitung von fermentiertem Gemüse als auch das fertige milchsaure Gemüse bezeichnet. In Korea ist Kimchi für eine vollständige Mahlzeit unverzichtbar, und auch in Europa wird es immer beliebter. Traditionell werden dafür Gemüse wie Chinakohl, Rettich, Karotten, Gurken oder Gemüsepaprika verwendet. Diese werden mit Salz und Gewürzen wie Knoblauch, Chili, Sojasoße und Fischsoße in Tontöpfe eingelegt und vergoren.

„Durch die Milchsäuregärung ist Kimchi besonders bekömmlich und viel länger haltbar als frisches Gemüse“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungswissenschafterin bei der Verbraucherzentrale Südtirol. „Die enthaltenen Milchsäurebakterien wirken sich zudem positiv auf die Darmflora und auf das Immunsystem aus.“ In früheren Zeiten trug Kimchi entscheidend dazu bei, die Menschen auch im Winter gut mit Vitaminen zu versorgen. Es enthält nämlich reichlich Vitamin C und Vitamin A, ja sogar Vitamin B12, sowie Kalzium und Eisen.

Kimchi ist kein einheitliches Produkt, sondern es gibt viele verschiedene Varianten davon – abhängig von den verwendeten Ausgangsprodukten. Wer an einer Allergie gegen Fisch oder Krustentiere leidet, sollte sich vor dem Verzehr immer nach den Zutaten erkundigen. In Korea wird Kimchi mit Reis kombiniert und als Beilage zu Fleisch, Fisch und Tofu gereicht. Auch für die Zubereitung von Suppen und Salaten wird es verwendet.

Die Zubereitung von Kimchi zählt zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO.