

Sumi Kim
Stephan Pieper

Kimchi

Das
Gesundheitsgeheimnis
Koreas

Einfache Kimchi-Rezepte mit heimischen Zutaten





„Wir
brennen
für
fermentierte
Gesundheit
und
Kimchi“

INHALT

Vorwort

Unsere Story

Theorie

Was ist Kimchi und warum ist es so gesund?

Fermentation für Anfänger

Was benötigen Sie für die Kimchi-Herstellung?

Praxis

Auf die Gläser, fertig, los - Es wird fermentiert

Korea auf dem Teller - Rezepte mit Kimchi

Anhang

Kimchi-Hilfe - Anfängerfehler und Lösungen

Register

Literatur

Vorwort

FRÜHER WAR ALLES BESSER, nicht ganz aber kennen Sie noch die Zeiten als die Großmütter Gurken eingelegt und Sauerkraut selbst gemacht haben? Das war nicht nur sehr gesund, sondern auch köstlich und nährstoffreich. Dieses Wissen ist in unserer schnelllebigen, von Internet und Effizienzwahn getriebenen, Welt verloren gegangen. Fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder koreanisches Kimchi ist die perfekte Kombination aus probiotischen, nährstoffreichen und konservierenden Eigenschaften. Gesunde Ernährung verschmilzt hierbei mit einem tollen Geschmack, denn die Fermentation produziert neue, vielschichtige und komplexe Aromen. Durch die Fermentation lassen sich auf den Punkt gereifte Gemüsesorten und Gewürze konservieren, was man bei den entstehenden Nährstoffbomben auch schmeckt. Vitamine und Mineralstoffe der fermentierten Gemüsesorten bleiben erhalten, dadurch ist garantiert, dass der Kühlschrank immer mit etwas Frischem und Gesundem gefüllt ist.

In Korea wird die Tradition der Kimchi-Herstellung seit Jahrtausenden bis hinein in die Moderne gepflegt. Dieses Wissen ist ein wahrer Schatz, von dem alle Menschen profitieren sollten. Zu Kimchi lassen sich alle möglichen Gemüsesorten wie Kohl, Gurken, Karotten und Rettich etc. verarbeiten und miteinander kombinieren, regionale und frische Lebensmittel sind Trumpf. Warum verschiffen wir eigentlich Avocados vom anderen Ende der Welt nach Deutschland, wenn die besten Superfoods der Welt bereits hier wachsen? So verhindert die Kimchi-Herstellung Lebensmittelverschwendung und lange Transportwege,

denn es lässt sich praktisch alles Heimische fermentieren. Kimchi ist aktiver Umweltschutz. Nichts muss weggeworfen werden, in Deutschland gehen pro Jahr beispielsweise über 18 Mio. Tonnen an essbaren Nahrungsmitteln verloren [1].

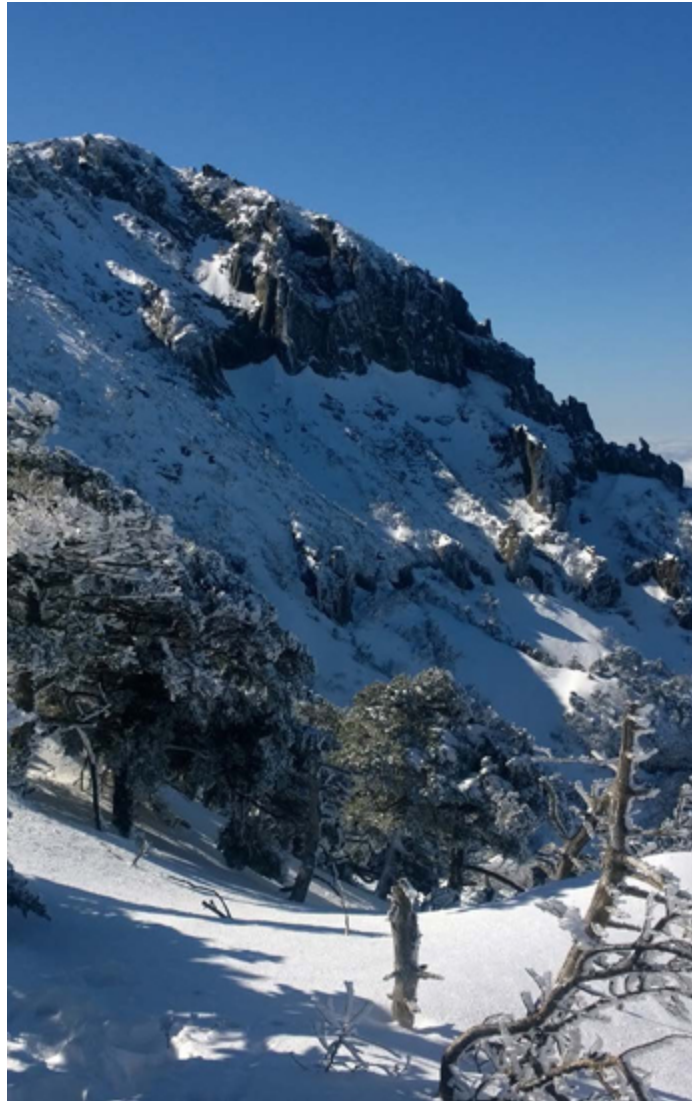
Unsere Familie in Deutschland hat sich an das anfangs exotische Gemüse Kimchi herangewagt und ist mittlerweile genauso vollends begeistert wie wir, nicht nur von den positiven Wirkungen auf Magen, Darm und Körper, sondern auch vom pikanten und leckeren Geschmack. Kimchi ist perfekt für Sie, wenn Sie regionale Gemüsesorten neu interpretieren, die heimischen Gerichte aufpeppen und mehr für Ihre gesunde Ernährung tun wollen. Probieren Sie es aus und wagen Sie den Schritt in die köstliche Welt des Kimchi!

Wir haben seit 2015 viel über Kimchi und die Fermentation gelernt, Sumi kennt und liebt als Koreanerin Kimchi ihr ganzes Leben lang. Deshalb beschlossen wir, ein Buch zu schreiben, um Kimchi in Deutschland bekannter zu machen. Kimchi herzustellen ist simpel, sobald man einmal den Dreh raus hat, mit unseren Tipps kann das wirklich jede und jeder. Dieses Buch enthält alles nötige, um unterschiedliche Kimchi-Varianten zu Hause selbst zuzubereiten, dazu Rezepte und Tipps für leckere Gerichte mit Kimchi. Sie können mit dem Wissen im Buch selbst kreativ werden und Ihr eigenes Kimchi kreieren.

*„Fermentierte Freuden
und
Leckeres Kimchi wünschen“*

Sumi und Stephan

BERG HALLASAN IN SÜDKOREA: HIER FING ALLES AN



Unsere Story

HOLLYWOOD SCHREIBT DIE SCHÖNSTEN LIEBESGESCHICHTEN? Das war einmal. Jedenfalls wurde Stephans Liebe für Kimchi erst in Korea oder besser auf der südkoreanischen Insel Jeju geboren. Die besten Stories schreibt ja bekanntlich das Leben und so war es auch bei uns. Hier übrigens bei unserer Hochzeit in Seoul:



Wir lernten uns 2015 an einem eisigen Wintertag in einer einsamen Bushaltestelle in der Nähe der Sehenswürdigkeit Seongsan Ilchulbong auf Jeju kennen. In kalten

Bushaltestellen kommen sich Männer und Frauen im fernen Brandenburg (Stephans Heimat) seit Generationen näher. Das Schicksal war also längst klar. Am Anfang unserer Begegnung war von Kimchi noch keine Rede, wir sprachen darüber, was wir auf der schönen Insel Jeju alles erleben wollten, alleine natürlich. Ganz oben auf unserer Wunschliste stand die Besteigung des höchsten Bergs in Südkorea, der imposante *Hallasan*.

Für den folgenden Tag verabredeten wir uns zur großen Besteigung, immerhin ist der Hallasan 1950 m hoch. Klugerweise hatten wir die Telefonnummern auf der Busfahrt zur nächsten Stadt ausgetauscht, anstatt nur über das super leckere Essen auf der Insel zu reden. Von Wandern konnte am zweiten Tag keine Rede sein, denn es gab in der Nacht einen Meter Neuschnee. Aufgeben war nie unsere Sache, somit warteten wir halt einen Tag und dann konnte es endlich losgehen. Sumi hatte sich mit einer rüstigen Rentnertruppe aus ihrem Hotel zusammengetan. Ganz zufällig trafen wir uns in einer Berghütte am Hallasan wieder, von dort ging es dann zu zweit den Berg hoch, wie bei allen weitere Stationen in unserem nun gemeinsamen Leben. Die Wanderung hat übrigens schweißtreibende 8 Stunden gedauert, gefunkt hat es bereits damals in der grandiosen Bergkulisse.

Im gleichen Jahr besuchte Sumi Berlin und seitdem sind wir jede freie Minute zusammen, im tollen Berliner Sommer haben wir uns ineinander verliebt. Der Weg bis zur Heirat im Jahr 2017 blieb trotzdem langwierig und steinig, das deutsche Standesamt, die mitunter haarsträubende Qualität der Videotelefonie und neidische Kollegen aufgrund eines weiteren genehmigten längeren Urlaubs im entfernten Land waren nur einige dicke Brocken, die weggeräumt werden mussten. Letztendlich konnte uns nichts aufhalten, Stephan hat für *Korea, Kimchi* und *Sumi Kim* Feuer gefangen.

Es war dann alles nur eine Frage der Zeit, bis wir 2017 in Deutschland eine gemeinsame Wohnung bezogen. Die Videotelefonate blieben dennoch unser Alltag, weil Sumi ihr gewohntes Kimchi und koreanisches Essen in Deutschland vermisste. Ihre Mutti Bokdeuk half per Telefon zu allen erdenklichen Tages- bzw. Nachtzeiten, Mütter und besonders koreanische Mütter sind bei Haushaltstipps sowie Rezepten liebend gern zur Stelle. So starteten unsere Kimchi-Experimente in der heimischen Küche, nicht immer erfolgreich aber mit Herz und Leidenschaft. Der Kühlschrank musste einige Male dekontaminiert werden, weil das Kimchi stark roch. Seitdem haben wir unzählige Male fermentiert und unsere eigenen Rezepte mit heimischen Zutaten entwickelt.

Über das Buch

Dieses Buch gliedert sich in Theorie und Praxis. Im Theorie-Teil erklären wir alles zum Thema Kimchi und die Theorie der Fermentation. Sie lernen die Wichtigkeit von Salz kennen und welche Voraussetzungen der Fermentationsprozess aufweist. Ein Fokus im Theorieteil ist die Betonung der gesundheitlichen Vorteile von Kimchi und der Fermentation im Allgemeinen. Außerdem lernen Sie wichtige Kochutensilien und die nötigen Zutaten für Ihr erstes eigenes Kimchi kennen.

Im Anschluss steigen wir direkt in der Praxis ein. Sie lernen die Zubereitung prominenter Kimchi-Sorten und deren Eigenheiten kennen. Das erlernte Wissen können Sie direkt bei den Rezepten mit Kimchi einsetzen und köstliche Gerichte zu Hause selbst kochen, natürlich mit Kimchi. Abschließend zeigen wir Ihnen die Probleme und mögliche Lösungen bei der Kimchi-Herstellung. Fermentieren Sie los!

**CHINAKOHL IST EINE
HAUPTZUTAT FÜR
KIMCHI**



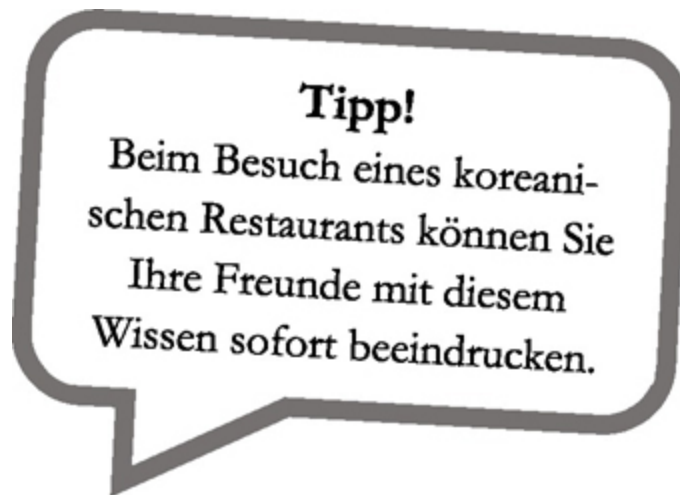
Was ist Kimchi und warum ist es so gesund?

KIMCHI IST GELEBTE KOREANISCHE KULTUR UND EIN NATIONALGERICHT. Wir Deutschen würden Kimchi als „koreanisches Sauerkraut“ bezeichnen, für Koreaner ist Kimchi ein Kulturgut. Kimchi als die Königin der gesalzenen und fermentierten Gemüse zu benennen, ist standesgemäß, denn Kimchi hat es sprichwörtlich in sich. Häufig wird als Hauptgemüse Chinakohl und koreanischer Rettich verwendet [2], hinzu kommen verschiedene Gewürze wie Gochugaru (koreanisches Chilipulver), Knoblauch, Frühlingszwiebeln, fermentierte Shrimps, Meersalz, Sesam und Ingwer.



*Oben links: ChongGak Kimchi, oben rechts: KkakDugi Kimchi
Unten links: BaeChu Kimchi, unten rechts: DongChiMi Kimchi*

Drei von den vier obigen Kimchi-Sorten werden wir übrigens gemeinsam zubereiten aber mehr dazu im Kapitel Kimchi-Herstellung auf Seite →.



In Korea existieren weiter über 200 Kimchi-Arten und regionale Ausprägungen, laut dem Kimchi Museum in Seoul [3]. Dieses Museum gibt es wirklich, wir haben es selbstverständlich besichtigt. Ein ganzes Leben würde somit nicht ausreichen zum Zubereiten aller Kimchi-Rezepte. Machen Sie sich keine Sorgen, in diesem Buch werden wir lediglich die leckersten Kimchi-Varianten behandeln bzw. Sie zu Hause kochen und verkosten.

Kimchi-Zubereitung in der Vergangenheit

Jedes durch Milchsäuregärung fermentierte Gemüse bezeichnen die Koreaner als Kimchi. In der Vergangenheit wurde traditionell im Winter Kimchi in großen Mengen in Korea produziert. Frisches Gemüse war gerade in den kalten Wintermonaten knapp, der sehr vitamin- und mineralstoffhaltige Kimchi schloss diese Lücke. Als Nebeneffekt konnte der kalte Boden im Winter für die Lagerung in Tongefäßen, sogenannten Onggi-Töpfen, benutzt werden.

Heutzutage verwenden die meisten Koreaner für die Lagerung von Kimchi einen Kimchi-Kühlschrank. Sie hören richtig, in Korea gibt es Kühlschränke ausschließlich für Kimchi.