

PRESSEINFORMATION

Wien, 25. März 2026

VKI-Test Kimchi: Superfood nur bedingt super

Nur 3 Produkte enthalten darmfreundliche Bakterien

Wer sich mit Chiasamen, Kefir oder Açaï-Beeren beschäftigt, wird auch unweigerlich über Kimchi stolpern – nicht zuletzt aufgrund des Online-Hype des fermentierten Superfoods. Während der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, die eine positive Wirkung auf die Darmflora haben und dem koreanischen Nationalgericht seinen Ruf als Superfood verleihen. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 13 handelsübliche Kimchi auf dessen gesundheitsfördernde Wirkung getestet. Das Ergebnis: Milchsäurebakterien sind nur in drei unpasteurisierten Kimchi-Produkten enthalten. Insgesamt erhielten 8 Produkte ein gutes Gesamturteil, 5 ein durchschnittliches. Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab 26. März 2026 in der April-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und ab sofort auf www.vki.at/kimchi-2026.

Die Ergebnisse

In der Laboranalyse konnte keine Belastung durch Schwermetalle festgestellt werden. Allerdings über- oder unterschritten einige Produkte den vorgegebenen Kimchi-Standard an Salz- oder Säuregehalt. Die drei Erstplatzierten sind die einzigen Kimchi, die gesundheitsfördernde Milchsäurebakterien enthalten. Die drei Produkte wurden im Bio-Supermarkt, bei Billa und im Spezialitätengeschäft gekauft.

Acht Kimchi schnitten geschmacklich gut ab. Produkte mit ausgewogener Säure, angenehmer Schärfe und guter Textur überzeugten. Importierte Produkte wurden im Übrigen nicht besser bewertet als europäische. Bio-Kimchi von Spar überzeugte in der Blindverkostung am wenigsten. Dieses Produkt würden die wenigsten Verkostenden kaufen. Insgesamt schnitt es aber dennoch mit einer guten Bewertung ab.

Die Nährwerte

Zur Beurteilung der Nährstoffzusammensetzung wurde der Nutri-Score berechnet – in diesem Fall stark vom Salzgehalt abhängig. Die Produkte von Spar und Oriental Kimchi schafften die Top-Bewertung A, für KoRo wurde B ermittelt. Die meisten Erzeugnisse kamen auf C. Wer auf den Salzgehalt achten muss, sollte eher kleinere Portionen konsumieren. Beim Verarbeitungsgrad (NOVA) kommen fast alle Produkte auf die Klassifikation 3. Jongaa Kimchi, Wang Korea und Yangban Kimchi

erhielten aufgrund von Geschmacksverstärkern oder Süßungsmitteln sogar NOVA 4, womit sie als „sehr hoch verarbeitet“ zu klassifizieren sind.

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab 26. März 2026 in der April-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und auf ab sofort www.vki.at/kimchi-2026.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at