

SALSE E SUGHI

Kimchi bianco

LUOGO: *Asia / Corea del Nord*

DOSI PER: *1 pezzi* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *60 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *difficile*

NOTE: *ALMENO 5 GIORNI DI FERMENTAZIONE*



Il **kimchi** è una preparazione coreana costituita semplicemente da cavolo cinese fermentato insieme ad un sacco di odori e spezie. Questo tipo di preparazione pervade la cucina coreana in lungo e in largo, diciamo che la mettono un po' dappertutto e sembra costituire il loro elisir di lunga vita....noi, dal canto nostro, per non saper nè leggere nè scrivere abbiamo deciso di provarlo...chissà magari ci regala qualche anno in più! In Corea in particolare quella del Sud, il Kimchi è un piatto famosissimo e amatissimo da tutti e che viene consumato tutto l'anno. Esiste addirittura una specie di università,

ma c'è anche un museo e tante festività sono a base di Kimchi. Non è moda ma è proprio un piatto tradizionale di questo posto visto che i primi reperti storici lo fanno risalire al 3000 avanti Cristo! Si tratta di un piatto a base di verdure fermentate, in particolare si usa il cavolo cinese, la verza o il daikon, e viene realizzato aggiungendo prima del sale, quindi lasciando questi vegetali in salamoia e poi si aggiungono diversi ingredienti, quindi sempre aglio, zenzero, peperoncino. Oltre ad essere un piatto buonissimo fa molto bene alla salute in quanto gli alimenti fermentati sono probiotici ovvero essendo ricchi di lattobacilli sono da considerarsi un alimento ottimo per l'organismo. Questo tipo di preparazione infatti va ad agire in maniera super positiva sull'apparato digerente e ricerche scientifiche li catalogano come alimenti funzionali ricchi di principi antitumorali.

In questo caso vi proponiamo la versione in bianco per chi non ama particolarmente il sapore piccante del peperoncino. Se vi dovesse avanzare della verza potete farci invece un amabile [risotto](#).

INGREDIENTI

CAVOLO CINESE (PE-TSAI) 8 teste - 1,4 kg
SALE 1,5 tazze
CAROTE 2
DAIKON 2
CIPOLLOTTI 6

PER IL CONDIMENTO - PORRIDGE

ACQUA 3 tazze
FARINA DI RISO ½ tazze
ZUCCHERO DI CANNA ¼ tazze

PER IL TRITO AROMATICO

CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1 tazza
ZENZERO ½ tazze
GAMBERETTI SECCHI ¼ tazze
PERE 1
MELE 1

PREPARAZIONE

- 1 Pulite i cavoli dalle foglie esterne più brutte, se ce ne fossero e tagliate la base per rimuovere la parte più dura e più brutta. Tagliateli in quarti.



2 Trasferite i cavoli in un contenitore molto capiente, va bene anche una bacinella,

sciacquateli e fateli scolare.



- 3 Salate il cavolo con attenzione aprendo foglia per foglia e salando ciascuna, riuniteli, quindi, in un grande contenitore.

Lasciate a marinare sotto sale per circa 2 ore o fino a che il cavolo non inizi a espellere acqua e ad intenerirsi.

Invertite di tanto in tanto la posizione dei cavoli mettendo quelli in superficie sul fondo e viceversa.



- 4 Trascorse le due ore, sciacquate bene ogni quarto di cavolo eliminando il sale in eccesso e lasciate ad asciugare per almeno un'ora.



5 A questo punto preparate il condimento: riunite in una casseruola l'acqua e la farina di riso, accendete il fuoco e mescolate con una frusta. Lasciate cuocere per circa 7 minuti o fino a che il composto non assuma una consistenza gelatinosa ed una densità simile a quella di una besciamella.





6 Aggiungete lo zucchero di canna, con la casseruola sempre sul fuoco e mescolate affinché si possa ben sciogliere all'interno del composto.

Spegnete il fuoco e mettete il composto da parte a freddare.





7 Passate ora alla preparazione del trito speziato: affettate i cipollotti compresa la parte verde. Pelate e tagliate le carote a listarelle ed unitele ai cipollotti.

Preparate anche il daikon pelandolo e tagliandolo a listarelle, unitelo alle altre verdure.





- 8 Tritate finemente con un tritatutto l'aglio, lo zenzero, la cipolla divisa in quarti, la pera e la mela sbucciate e tagliate a pezzi grossolani, la salsa di pesce e i gamberetti secchi.





9 Unite questo trito al composto a base di farina di riso e trasferite il tutto nelle verdure

tagliate a listarelle; mescolate bene.



10 Tagliate i cavoli in pezzi di 4-5 cm di lunghezza e aggiungeteli alle verdure con il condimento e mescolate.



- 11 Trasferite tutto in un contenitore dotato di coperchio. Chiudete bene il tutto e lasciatelo fermentare per almeno 5 giorni.



12 Trascorsi questi giorni potrete consumare immediatamente.

Per prepararlo al servizio, aggiungete del sesamo ed il sughetto risultante dalla fermentazione.



CONSIGLIO

Quanto tempo posso conservarlo?

Puoi conservarlo per qualche giorno in frigorifero.

Posso congelarlo?

Sì è possibile congelarlo.