

SALSE E SUGHI

Kimchi

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 tipica della cucina coreana a base di cavolo cinese fermentato, o altri ortaggi e verdure come la versa o il daikon. Di essa si dice ne esistano più di duecento versioni e sono tutte molto buone! In questa ricetta oltre al cavolo fermentati c'è tutta un'altra serie di ingredienti immancabili come il peperoncino, l'aglio e lo zenzero. Il Kimchi è un alimento molto salutare perché i suoi componenti lo rendono tanto ricco di vitamine e sali minerali. Il cavolo fermentato, come tutti gli alimenti fermentati essendo pieno di lattobacilli rende questo alimento tra i più salutari al

mondo. Fornisce all'organismo umano infatti numerosi benefici soprattutto per ciò che concerne l'apparato digerente. Queste proprietà probiotiche si ritrovano anche nei crauti e nello yogurt ad esempio. I cibi fermentati suddetti apportano però benefici non solo all'apparato digerente ma anche al sistema immunitario poiché si è studiato hanno grandi proprietà antitumorali.

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, così come i nostri cugini di Giallozafferano, anche loro in vena di sperimentare la fermentazione dei cibi a partire dal [kimchi](#)! Chissà magari ci regala qualche anno in più! A proposito degli alimenti fermentati, sapete che i crauti sono semplici da preparare in casa? [Ecco la ricetta](#)

INGREDIENTI

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

PER IL PORRIDGE

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

PER IL TRITO SPEZIATO

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 2
tazze
SALSA DI PESCE ½ tazze
SPICCHIO DI AGLIO 1 tazza
ZENZERO ½ tazze
GAMBERETTI SECCHI ¼ tazze
CIPOLLE 1

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare il kimchi per prima cosa 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 porridge: 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 molto finemente in un tritatutto l'aglio, lo zenzero, la cipolla divisa in quarti ed i gamberetti secchi, aggiungete la salsa di pesce e terminate di tritare.

Unite questo trito al condimento a base di farina di riso e mescolate.





- 9 Versate il condimento a base di farina di riso insaporito con il trito aromatico nelle verdure tagliate in precedenza e mescolate bene.



10 Unite al condimento anche il peperoncino rosso in fiocchi e mescolate.



11 Ora indossate dei guanti resistenti per la prossima operazione, se avete una pelle particolarmente sensibile vi consigliamo di indossare anche due paia di guanti.

Riprendete il cavolo tagliato in quarti e farcitelo con il composto appena realizzato, abbiate cura di passare foglia per foglia.

Ripiegate il cavolo e trasferitelo in un contenitore capiente schiacciando molto bene.

Procedete nello stesso modo per tutti i quarti di cavolo.



- 12 Chiudete il contenitore con il suo coperchio elasciate fermentare per almeno 5 giorni. Trascorsi questi giorni potrete consumare immediatamente il kimchi oppure conservarlo in frigorifero, potreste addirittura congelarlo.



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





CONSIGLI

Quando è nato il kimchi?

Testimonianze storiche attestano la sua presenza già 3000 anni fa e la sua forma più antica consisteva nella sovrapposizione di verdure salate.

Si può conservare?

Sì certo, lo si conserva in frigorifero per qualche giorno.

Ma in Italia dopo lo trovo il cavolo cinese?

Oramai i negozi etnici sono presenti ovunque, quindi recanti in uno di questi punti vendita e lo troverai di certo.