

SALSE E SUGHI

Kimchi

di: *Cookaround*

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 fermentato 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 salutarissimi 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