Kimchi pochodzi z Korei, jednak w przeciągu ostatnich kilku lat podbiło serca (i kubki smakowe) osób na całym świecie. Ta wyrazista, ostra kiszonka nie tylko świetnie komponuje się z wieloma potrawami, ale słynie też ze swoich właściwości zdrowotnych. Jak powstaje kimchi, z czym najlepiej je jeść i jak wpływa na nasz organizm?

Kimchi to potrawa przygotowywana z kiszonych warzyw. Jej głównym składnikiem jest kapusta pekińska z białą rzepą, cukrem i solą. Koreańczycy dodają tam także świeży imbir, czosnek, cebulę, marchew, sos sojowy, sos rybny oraz chilli w płatkach. Czy na tym koniec? Jak możecie się domyślać – absolutnie nie. Do kimchi można bowiem dorzucić także inne warzywa i dodatki, tworząc własne wariacje. Na przykład “morskie” – z suszonymi krewetkami czy ostrygami, lub bardziej słodkie – z owocami, takimi jak melon, jabłko lub gruszka. W wersji wege natomiast całkowicie rezygnuje się z sosu rybnego.

Kimchi poddaje się procesowi naturalnej fermentacji i jest gotowe do spożycia już po 24 godzinach. Chociaż robiąc je samodzielnie, warto dać mu kilka dni, a najlepiej tygodni, na lepsze przegryzienie się smaków. Z długością przechowywania kimchi nie należy jednak przesadzać. Najsmaczniejsze jest bowiem takie, w którym warzywa zachowały swoją chrupkość.

Z czym jeść kimchi?

Kimchi traktowane jest jako przystawka, dlatego z powodzeniem można je jeść samodzielnie. Ale trzeba wiedzieć, że stanowi też doskonały dodatek do różnych dań. Z kimchi przygotujemy bowiem zupę z owocami morza, pierogi, smażony ryż, poke bowl, potrawkę z wołowiną, gulasz, zdrową kanapkę, makaron, omlet czy obiadową surówkę. W zasadzie ogranicza nas tu jedynie wyobraźnia.

W KOKU Sushi lubimy korzystać z kimchi, dlatego można je znaleźć u nas w koreańskiej zupie z kaczką i pierożkami gyoza, bułeczkach baozi, uramaki czy sandwich gua bao. A zamówione jako oddzielna przystawka, świetnie dopełni smak rolek i zaostrzy apetyt. Nasi goście potwierdzają, że nie ma nic lepszego niż odrobina kimchi przed posiłkiem!

Dlaczego kimchi jest tak uniwersalne i znajduje wiele zastosowań w kuchni? Jednym z powodów jest fakt, że każda dobrze przygotowana kiszonka zawiera w sobie dużo umami.

Umami to piąty smak, odpowiedzialny za to, że daną potrawę odczuwamy jako “pyszną”. Naturalne źródła umami, to oprócz wspomnianych już kiszonek, także buliony, pomidory, sosy, zakwasy, ryby i owoce morza oraz orzechy. Więcej na ten temat piszemy w naszym

artykule: Umami, czyli jakie to pyszne! W skrócie mówiąc, każde danie, które “doprawimy” umami, będzie po prostu lepsze.

Kimchi na zdrowie!

Walory smakowe to nie jedyny powód, dla którego warto włączyć kimchi do swojej diety. Okazuje się bowiem, że kiszonka ta to prawdziwa bomba drogocennych wartości odżywczych. Zawiera w sobie dużo witamin (z grupy B, C, E, A i K), minerałów (wapnia, żelaza, karotenu, magnezu, potasu i fosforu) oraz błonnika. Dodatkowo dzięki zawartości bakterii kwasu mlekowego, kimchi wspomaga pracę układu pokarmowego i działa jak naturalny probiotyk. W ten sposób wzmacnia odporność organizmu i jest niezastąpiona podczas przyjmowania lekarstw oraz w sezonie chorobowy.

Ze względu na swoje wspaniałe właściwości kimchi uznawane jest za jedno z najzdrowszych dań na świecie. Tradycyjny przepis na tę potrawę został nawet wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO!

Garść ciekawostek o kimchi:

- Przeciętny Koreańczyk zjada ponad 20 kg tej kiszonki rocznie.
- Mówi się też, że każda koreańska rodzina posiada własną, unikalną recepturę na kimchi.
- Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje kimchi: sezonowe, przygotowywane z aktualnie dostępnych warzyw, oraz zimowe.
- Słowo kimchi oznacza sfermentowane warzywa i pochodzi z chińskiego *chimchae*, oznaczającego solone warzywa.
- W Seulu działa muzeum kimchi, dokumentujące historię powstania kiszonki, jej różnorodność i przepisy.
- Kimchi jest potrawą niskokaloryczną – 100 g to zaledwie 32 kalorie.
- Koreańczycy walczą o to, aby kimchi było postrzegane na świecie jako potrawa typowo koreańska, a nie, jak chcieliby niektórzy – japońska czy chińska.