Kimchi: Fermenteret kål og andre grøntsager fra Sydkorea

Forfattere: Birthe Kofoed Mortensen, Maria Fast Lindegaard
Faglige temaer: Konservering, Fermentering

Introduktion:
Kimchi, kombucha, kefir - flere slags gæret og fermenteret mad dukker op herhjemme, ligesom vi har spist tykmælk og spegepølse længe. Dette er en opskrift på kimchi - en krydret udgave af surkål, som stammer fra Korea.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Kimchi - Fermenteret kål.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kimchi: Fermenteret kål og andre grøntsager fra Sydkorea

Forfattere:
Opskriften her er udformet og afprøvet af Maria Fast Lindegaard, Professionshøjskolen Absalon.



Introduktion:
Kimchi er saltet, krydret og fermenteret kål og en af de mest velkendte, traditionelle retter i Sydkorea, hvor den kan spises til alle måltider som tilbehør, ingrediens - eller som den er.

Ingredienser:
Patentglas (1L)
1 kinakål
60 g groft havsalt (uden jod)
Vand til at dække
¼ kinaradise
2 gulerødder
4 forårsløg

Ingredienser til kimchipasta:
1 spsk. hvidløg, fintrevet (ca. 4 fed)
1 spsk. ingefær, fintrevet
1 spsk. løg, fintrevet
1 tsk. sukker
3 spsk. fiskesovs
3 spsk. chilipulver
Evt. sød paprika

Fremgangsmåde:
1. Skyl kinakålen fri for jord og fjern de yderste blade. Læg dem til side, du skal bruge dem senere.
2. Skær kinakålen i kvarte.
3. Massér saltet ind i kålen, til den begynder at smide lidt af sin væske.
4. Læg kinakålen i en skål, og dæk kålen med koldt vand, ca. 1 liter. Læg en tallerken over, så kålen holdes under vand. Sæt kinakålen til side, og lad trække i ca. 2 timer.
5. Lav imens din kimchipasta. Bland hvidløg, ingefær og fiskesovse til en fin pasta. For en mild kimchipasta tilsæt 1 spsk. chilipulver og 2 spsk. sød paprika. For en meget stærk kimchipasta tilsæt alene chilipulver. Opskriftens forfatter foretrækker halvt af hver.
6. Skyl kinakålen i koldt vand, og lad den dryppe af. Skær imens kinaradisen, gulerødder og forårsløg i tynde stænger.
7. Skær kinakålen i store, grove stykker.
8. Massér kimchipastaen ind i grøntsagerne, til grøntsagerne afgiver væske og falder lidt sammen. Brug eventuelt handsker, så du ikke brænder fingrene.
9. Kom kimchien i et patentglas og pres grøntsagerne godt ned i glasset, så al luft presses ud og væsken trækker op og dækker grøntsagerne. Kom ikke mere i glasset, end at der er 2-4 cm. luft over grøntsagerne.
10. Tag et par af de yderste kålblade, du lagde til side i starten. Fold dem og læg dem over kimchien, og pres så det hele ned, så kimchien ligger godt beskyttet under kålbladet.
11. Luk glasset, og lad kimchien fermentere ved stuetemperatur i 1-5 dage. I løbet af dagene vil kimchien boble. Smag på den undervejs, og når du synes, den har en passende sur smag, så sæt glasset i køleskabet, og din kimchi er spiseklar.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv