

Kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska

Kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska z dodatkiem warzyw jest wielkim przysmakiem i tradycyjnym dodatkiem, który Koreańczycy jedzą praktycznie każdego dnia. W Korei uważa się, że kobieta wtedy nadaje się na żonę, jeśli potrafi przyrządzić dobre kimchi. Zdaniem mojego Męża – wielkiego konesera kimchi – ja wspaniale nadaję się na koreańską żonę ☐



W moim (nie-koreańskim ☐) domu jemy kimchi przez cały rok, bo uwielbiamy smak tej chrupiącej i mocno papryczkowej sferementowanej mieszanki warzyw. Spożywamy ją solo z chlebkiem bez chemii lub pokrojone w kawałki jako dodatek do [wrapa](#) lub obiadu np. do zupy ziemniaczanej z soczewicą (przepis już wkrótce).

Jest kilka metod robienia kimchi – w tej wersji w ogóle nie ma w ogóle gotowania, tylko dużo solenia, trochę czekania i miksowania, a później już tylko wmasowywanie sosu w kapustę. Proste i łatwe ☐

Kimchi ma wiele wspaniałych właściwości leczniczych: zawiera zdrową bakterię lactobacilli, ułatwia trawienie i jest naturalnym probiotykiem, bogata w witaminy A, B i C i, jak podają najnowsze badania, redukuje prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwora. Więcej o korzyściach płynących z jedzenia kimchi możecie znaleźć [tutaj](#).

Składniki:

Kapusta:

- 1 główka świeżej kapusty pekińskiej
- 1/4 szklanki soli

Sos chilli:

- 4 cm korzenia imbiru lub 3 łyżki [domowej pasty imbirowej](#)
- 1 cała główka czosnku
- 1 mała cebula
- 4-8 łyżek płatków chilli (albo więcej według uznania, ale zalecam ostrożność ☐ bo łatwo można przesadzić z chilli i kimchi będzie za ostre i niejadalne)

Wegański sos rybny:

- 2 łyżki (30 ml) tamari (lub sos sojowy w wersji z glutenem)
- 2 łyżki cukru kokosowego

- 1/4 szklanki (60 ml) soku z ananasów (z puszki)
- 1/4 szklanki (60 ml) ciepłej wody

Warzywa:

- 2 marchewki
- 1 biała rzodkiew
- 6 cebulek dymek

Wykonanie:

Kapustę przekrawamy u nasady, a następnie rozrywamy rękami na podłużne cztery części. Każdą z nich dokładnie solimy zwracając uwagę, aby przestrzenie między liśćmi były pokryte solą. Wszystkie części kapusty wkładamy do dużego naczynia np. garnka, ciasno pakujemy i odstawiamy na 90 minut. Co 20 minut przewracamy całość w jednym kierunku, tak aby kapusta była jednorodnie nasolona.

W międzyczasie przygotowujemy warzywa. Obieramy marchewki, rzodkiew i kroimy w słupki, a szczypiorek myjemy i siekamy na większe kawałki. Cebulę i czosnek obieramy i dzielimy na większe części.

Następnie, przygotowujemy wegański sos rybny miksując wszystkie jego składniki w blenderze. Do tego dodajemy składniki sosu chilli i całość miksujemy. Uwaga: polecam dodawać po jednej łyżce płatków chilli i próbować smak, pamiętając, że sos po zmieszaniu z kapustą troszkę straci na ostrości. Kimchi ma być pikantne, ale jednocześnie jadalne ☐

Kiedy już upłynęło 90 minut i przewróciliśmy kapustę cztery razy, opłukujemy ją dokładnie pod bieżącą wodą. Następnie umieszczamy na kilku ręcznikach papierowych i osuszamy. Ja zwykle rozdzielam liście kapusty na części po 3-4 liście, żeby łatwiej było je zamarynować.

Opłukujemy i osuszamy duże naczynie, w którym soliliśmy kapustę. Wlewamy do niej wcześniej przygotowaną mieszankę

sosów i pokrojone warzywa i mieszamy. Liście kapusty nacieramy sosem i warzywami używając rękawiczek, koniecznie! W przeciwnym wypadku nasze ręce narazimy na poważne podrażnienie. Oj, będzie piekło!

Między liście kapusty wkładam też kawałki pokrojonych warzyw, a natarte sosem liście upakowujemy ciasno w czystym i sterylnym naczyniu, może być szklany słoik lub plastikowa miska (bez BPA!). Ja zwykle dodatkowo dociskam warzywa od góry np. talerzykami, aby były dokładnie zanurzone w sosie.

Trzymamy w suchym i ciemnym miejscu np. w szafce (ale nie w lodówce!) aż sfermentuje. A jak długo to potrwa zależy od nas. Ja zwykle po 3 pełnych dniach przekładam kimchi z szafki do lodówki, gdzie proces fermentacyjny dalej, ale wolniej zachodzi.

Miarodajnym wskaźnikiem dobrego ukiszenia jest intensywny i ostry, ale przyjemny zapach oraz pojedyncze bąbelki wydobywające się z kapusty po jej naciśnięciu (zobacz zdjęcie poniżej).

Najlepiej poczekać ze spożyciem aż kapusta będzie dobrze ukiszona, a można ją przechowywać w lodówce nawet do kilku miesięcy.

W moim domu jadamy kimchi namiętnie i ja się nie rozdrabnam, tylko przygotowuję za jednym zamachem dwie porcje tego koreańskiego smakołyku ☐ A i tak znika w szybkim tempie!

Praktyczne rady:

Ja do nacierania kapusty sosem używam rękawiczek i Wam też radzę to zrobić, bo będzie potwornie piekło.

Anansów z puszki pozostałych po wykorzystaniu soku nie wyrzucajcie! Wspaniale przydadzą się do [pizzy](#) ☐

Smacznego!

* Przepis podejrzałam u [MinimalistBaker](#).



Kapusta pekińska przygotowana do nasolenia



Posolona kapusta pekińska odstawiona na 90 minut



Umyta i osuszona kapusta pekińska



Sos chili z sosem rybnym w blenderze i pokrojone warzywa



Sos mieszamy z warzywami



Natarta sosem i warzywami kapusta pekińska upakowana w naczyniu



Zwykle dociskam talerzykami ciasno upakowaną kapustę w naczyniu do kiszenia



Przygotowane kimchi fermentuje



Bąbelki zwiastujące ukiszenie



Propozycja podania – pokrojone kimchi jako dodatek do obiadu w formie surówki