

Recept

Kimchi

Ingrediënten voor circa 500 gram

Hoeveelheid		Aanduiding
1	Stuks	Chinese kool (± 1 kg)
± 250	Gram	Winterpeen / Paksoi
100	Gram	Zeezout (5 eetlepels)
1	Stuks	Ui groot (of 2 kleine)
2-7	Cm	Gemberwortel
2-6	Verse	Rode chilipepers
½	Bol	knoflook
1	Eetlepel	Oersuiker



Gefermenteerde groenten zijn licht verteerbaar en helpen het andere voedsel wat gegeten wordt beter verteren. De aanwezige melkzuurbacteriën dragen bij aan een gezond milieu in maag en darmstelsel.

Kimchi is een gefermenteerd groentegericht wat zeer toegankelijk is om te maken en eenvoudig rauw gegeten kan worden. Zowel bij de warme maaltijd als op het broodbeleg zal het een heerlijke frisse en extra toon aan het gerecht geven!

De basis voor Kimchi is Chinese kool met wortelgroenten. In Korea is het een haast iconisch gerecht en erg belangrijk voor de culinaire traditie in dat land. Een mislukte kooloogst in 2010 leidde tot een nationale tragedie.

Bereiding

Vorbereiding, 1 dag van te voren:

1. Snijd de Chinese kool in grove stukken.
2. Was/ schrap/ schil de wortelgroente en snijd ze fijn of in julienne reepjes.
3. Doe alle groenten in een grote kom en bestrooi met 3,5 eetlepels zout. Masseer het zout in de groente.
4. Schenk er 1 liter water over of zoveel als nodig is om de groente net onder te zetten.
5. Leg er een bord of deksel op en zet daar iets zwaars op. Laat dit zo een nacht pekelen op kamertemperatuur.

De volgende dag:

6. Spoel de kool minimaal 3 keer met koud water en laat 15 tot 20 minuten uitlekken. Spoel en droog de grote kom om later te gebruiken.
7. Snijd de ui in kleine stukjes en houd deze even apart.
8. Rasp de knoflook en gember en snijd de chilipepers fijn. Vermeng dit met 1,5 eetlepel zout, de oersuiker en ± 2 eetlepels water tot een pasta.

Recept

9. Meng de kool/wortel met de ui en pasta in de grote kom. Roer goed door met een lepel. Zorg ervoor dat alles een laagje van de pasta krijgt. Kneden met de handen kan ook.
10. Stop de kimchi in potten of bakjes en druk goed aan. Zorg ervoor dat je minimaal 3 cm ruimte over houdt. Sluit de pot of het bakje. Het meest ideaal zijn beugelpotten van 750ml met meer dan voldoende ruimte.
11. Laat 1-5 dagen fermenteren op kamertemperatuur. Na een paar dagen begint de kimchi een beetje te borrelen. Als je de deksel open doet kun je ook de "prik" horen. Doe in deze periode af en toe de deksel open om het gas te laten ontsnappen.
Na de eerste fermentatie periode kun je de kimchi in de koelkast bewaren. Het zou kunnen dat de pekel uit het potje kan lekken. Zet voor de zekerheid een kommetje of schoteltje onder je pot kimchi.
Na zo'n 2 weken in de koelkast is de kimchi "klaar". Je kan hem echter ook meteen vers eten of een paar maanden later. Volgens sommige Koreanen kan kimchi nooit vergaan. De smaak is pittig, maar door het fermentatieproces ook fris zuur.

Opmerkingen/varianties:

- Als groenten naast de kool kan je kiezen uit enkel wortel of een combinatie met bijvoorbeeld paksoi of daikon. Er kunnen ook 3 bosuitjes in ringen gesneden bij.
- In plaats van verse chilipepers kan je kiezen voor Koreaanse rode peperpoeder, pepervlokken (hot pepper flakes uit de toko) of gedroogde pepers.