

Kimchi- minunea fermentata a gastronomiei coreene

Coreenilor le plac mult delicatesele picante, iar kimchi se pare c? este preferata lor. Pentru mul?i, o mas? f?r? kimchi ar fi incomplet?, ba chiar de neconceput. Dar ce este acest kimchi? Kimchi poate fi încadrat în categoria legumelor murate, cunoscute peste tot în lume. Se înrude?te cu varza acr? româneasc?, cu paocai-ul chinezesc, cu tsukemono-ul japonez, cu achar-ul indian ?i cu tot felul de alte mur?turi din diverse p?r?i ale lumii. Indiferent de re?et?, kimchi-ul le ofer? coreenilor vitaminele esen?iale. Îns? gustul ?i aroma lui distincte stârnesc reac?ii puternice când e servit prima dat?. Cei c?rora nu le place gustul se plâng, spunând c? usturoiul ?i ardeiul iute le-au pus la grea încercare nasul ?i cerul gurii. În schimb, al?ii g?tesc o adev?rat? pl?cere în acest „asalt“ asupra sim?urilor ?i mai cer o por?ie. Întrucât oamenilor încep s? le plac? mânc?rurile picante, kimchi devine tot mai cunoscut peste hotare. Personalul for?elor armate din Occident, muncitorii imigran?i, dar ?i miile de oameni care în 1988 au venit la Seul pentru Jocurile Olimpice au gustat cu to?ii acest preparat. Ca urmare, în unele ??ri kimchi-ul p?trunde încetul cu încetul în fast-food-uri, fiind vândut al?turi de tot felul de mânc?ruri cu specific interna?ional, precum hamburgeri, taco, chow mein, sushi ?i hot dog. Chiar ?i unele companii aeriene care nu apar?in Coreei servesc kimchi în timpul zborului. Iar în supermarketurile din Japonia au fost vândute în decurs de trei ani aproximativ 10 milioane de cutii cu kimchi f?cute în Coreea. Dar cum se prepar??



O delicat? fermentat? Conservate în sare, legumele devin mai fragede. Sarea opre?te dezvoltarea majorit??ii microorganismelor d?un?toare ?i ajut? la înmul?irea celor folositoare. În urma fermenta?iei se produc aminoacizi ?i acid lactic, astfel încât kimchi-ul cap?t? un gust unic, foarte diferit de cel pe care legumele l-au avut la început. Apoi la aceste legume se adaug? condimentele. În borcanele de kimchi nu se mai pune doar usturoi ?i ardei iute. Acum se adaug? o mul?ime de alte ingrediente, de la cele tradi?ionale pân? la cele mai neobi?nuite: ceap? verde, morcovi, praz, ghimbir, semin?e de susan, pere, stridii, crevete mici s?rate, castane, ureche-de-mare, semin?e de pin ?i alge marine. De remarcat c? kimchi-ul nu se serve?te singur. Indiferent cât de mult i-ar pl?cea cuiva gustul, rareori va mânca doar kimchi. De obicei, acesta se serve?te ca garnitur? la alte mânc?ruri, îndeosebi la orez. Pentru coreeni, orezul cu kimchi este combina?ia ideal?, cum e pâinea cu unt sau omleta cu ?unc? în alte culturi. Orezul, cu gustul lui neutru, merge de minune cu kimchi, care e picant ?i s?rat. **Bogat în vitamine ?i minerale** Faima acestui preparat s-a dus odat? cu cererea tot mai mare de alimente s?n?toase. Pân? nu demult, valoarea lui nutritiv? fusese trecut? cu vederea din cauza gustului. Dar, întrucât acum se pune accent pe consumul de legume, kimchi a ajuns s? fie apreciat pentru calit??ile lui nutritive. De exemplu, varza chinezeasc?, ridichea ?i ardeiul iute sunt bogate în vitamina A. Paprica con?ine mult? vitamina C. Partea verde a prazului con?ine vitaminele A ?i C. În plus, fibra din varz? ajut? la digestie. Diversele piureuri din fructe de mare

fermentate care se adaugă la kimchi sunt o sursă bogată de proteine și aminoacizi, care în mod normal lipsesc din legume. Stridiile — fructele de mare cel mai des folosite la kimchi — au un conținut bogat de calciu, fier, glicogen, vitamine și aminoacizi esențiali. Se crede că există peste 100 de feluri de kimchi. Ele se diferențiază în funcție de ingredientele principale ori secundare, regiunea în care sunt preparate, perioada de fermentație, precum și în funcție de temperatura și umiditatea la care sunt pregătite. Secretele deliciosului preparat au fost transmise de mame fiicelor lor și fac mândria multor familii. De fapt, cine știe să prepare un kimchi delicios este considerat adesea un bun bucătar.



Kimchi pentru un nou stil de viață În prezent nu mai este necesar să se prepare kimchi în cas. Serele pun la dispoziție legume tot timpul anului. Prin urmare, aproape de la orice magazin alimentar din orașele coreene poți cumpăra kimchi făcut la fabricile de conserve. În apartamentele moderne de la oraș nu mai este posibil și nici practic să faci kimchi în cantități mari. În loc să ai cămară plină cu oale de lut cu kimchi, mai bine îți câștești câteva cutii în frigider. Kimchi a trecut cu brio proba timpului. A supraviețuit nu numai iernilor lungi, ci și schimbărilor în stilul de viață de-a lungul secolelor. N-ai dori să gustăți o porție de kimchi? Nu vă lăsați descurajați de mirosul lui puternic. Cu siguranță, o să vă placă gustul unuia din cele peste 100 de feluri de kimchi. Și atunci nu ne rămâne decât să vă spunem „Mat-itkae duseyo!”, adică „Poftă bună!” în coreeană.



Kimchi pentru iarnă? În trecut, când nu existau frigider, ca să faci față lungilor ierni cu temperaturi apropiate de 0°C, coreenii erau nevoiți să pună conserve pe iarnă. Kimchi era exact ce trebuia. Prepararea de kimchi în cantități mari poartă numele de kimjang. Începea pe la sfârșitul lui noiembrie și îninea până pe la mijlocul lui decembrie. Pentru familiile extinse care locuiau împreună, kimjang însemna să se pună pe iarnă vreo 100 de căpșăni de varză! Și dacă ne gândim la cât de multe tipuri de kimchi există, înseamnă că și celelalte ingrediente trebuiau cumpărate în cantități destul de mari. Uneori, toți membrii familiei, prietenii și vecinii se strâneau la o gospodărie ca să dea o mână de ajutor la kimjang, după care se duceau cu toții la altă familie. În perioada de iarnă, multe companii le oferă încă angajaților „prime pentru kimchi”, cu care își pot acoperi cheltuielile mari impuse de cumpărarea tuturor ingredientelor pentru a pune kimchi pe iarnă. Dar cum erau puține cantități așa de mari? În borcane sau în oale de lut! Cu o lună înainte de kimjang, oalele erau îngropate în pământ. După ce căpșăniile de varză deja preparate erau așezate în oale, se puneau o piatră plată peste ele, după care fiecare oală era acoperită cu capac. Întrucât oalele de lut asigură o bună ventilație, kimchi se păstrează fără probleme timp îndelungat.

