

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](#)

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

6. spsk. chilipulver og 2 spsk. sød paprika.

For en meget stærk kimchipasta tilsæt alene chilipulver. Opskriftens forfatter foretrækker halvt af hver.

7. Skyl kinakålen i koldt vand, og lad den dryppe af. Skær imens kinaradisen, gulerødder og forårsløg i tynde stænger.

8. Skær kinakålen i store, grove stykker.

9. Massér kimchipastaen ind i grøntsagerne, til grøntsagerne afgiver væske og falder lidt sammen. Brug eventuelt handsker, så du ikke brænder fingrene.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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 fiskesovs til en fin pasta. For en mild kimchipasta tilsæt 1