CASA PESTA

Präsentation

von

Yeabsira & Rohat

Kimchi

Inhaltsverzeichnis

- Was ist Kimchi?
- Zubereitung
- Geschichte
- Nährwert
- Kimchi-Arten
- Quellen

Was ist Kimchi?

Kimchi (koreanisch) nennt man in der koreanische koche sowohl die Zubereitung von Gemüse – traditionell Chinakohl und koreanischer Retiich) – durch Milchsäureregung *(Fermentation)* als auch das auf diese Art zubereitete Gemüse.

In Korea gehört Kimchi praktisch zu jeder Mahlzeit, genauso wie Reis und eine Suppe.

Prinzipiell können alle Gemüsesorten fermentiert werden. So sind im Laufe der Zeit verschiedene Arten von Kimchi entstanden, beispielsweise mit Gurken, Lauch, Rettich oder Chinakohl.

Zubereitung

Es gibt zahlreiche Zubereitungsarten.

Traditionell werden **Chinakohlblätter** für ca. **4 bis 5 Stunden** in gesalzenes Wasser eingelegt. Der Salzgehalt der Gesamtmasse des Kimchi hat Einfluss auf die Milchsäuregärung.

Die Chinakohlblätter werden in einer separat vorbereiteten Mischung kleingeschnittener Zutaten, bestehend aus Rettich, Ingwer, reichlich Knoblauch, verschiedenen Gemüsen und Meeresfrüchten der Saison sowie reichlich Chilipulver (*Gochugaru* , eingelegt, um *Baechu-Kimchi* herzustellen.

Das sogenannte weiße Kimchi *Baek-Kimchi* wird auch ohne rotes Chilipulver zubereitet. In regionalen Rezeptvarianten finden sich auch Beimengungen von Fischsauce eingelegtem Fisch Jeotgal oder Austern.

Geschichte

Die ältesten Belege über eine Kimchi-ähnliche Haltbarmachung von Gemüse reichen 2600–3000 Jahre zurück. Zu der Zeit, in der dieses Buch verfasst wurde, lebten viele Koreaner in der Mandschurei-Region. Es wird angenommen, dass bereits damals Gemüse auf diese Weise haltbar gemacht wurde, um es mit seinen vielen Vitaminen und Mineralien für die strengen Winter in dieser Region zu bevorraten.

Traditionelle Tongefäße, Hanja zur Lagerung und Fermentierung von Kimchi

Nährwert

Aufgrund der **vielfältigen Nährstoffe** und **Vitamine**, die durch die Zutaten und die Haltbarmachung in Kimchi enthalten sind, war und ist es eine ideale Nahrungsquelle für Zeiten, in denen kein frisches Obst und Gemüse erhältlich ist.

Kimchi ist reich an **Vitamin A** (aus Blattgemüsen wie Chinakohl, Chili, grünen Zwiebeln, Senfblättern), **Vitamin C** (vor allem aus Chili, aber auch aus grünen Zwiebeln oder Senfblättern) und anderen Vitaminen, **Eisen** (aus Blattgemüsen und Muscheln), **Mineralien** (aus Senfblättern und Ingwer), **Proteinen** (aus Gurken, Rettich und vor allem Austern und Fischsauce) sowie Aliin, Allicien und Allicepide (aus Knoblauch).

Kimchiarten

Fazit

2.Klass-Gemüse wird verarbeitet statt weggeworfen. Für die Kimchi-Verarbeitig spielt es keine Rolle, wir das Gemüse optisch daherkommt. Daher finde ich, dass sich eine gesunde Einstellung zu Food-Watte auf jeden Fall lohnt!

Quellen

1. National Institute of Korean Language, 30. Juli 2014, archiviert vom am 23. November 2017; abgerufen am 8. Dezember 2022 (koreanisch, Übersetzung: Standard Romanisierungen und Übersetzungen (englisch, chinesisch, und japanisch) der verbreitetsten koreanischen Gerichte).
2. Doctor's News, abgerufen am 8. Dezember 2022 (koreanisch, Antivirale Wirkungen von Kimchi Milchsäure).
3. Sardellenbrühe wird in der koreanischen Küche häufig verwendet. Mehrere Varianten, wie man sie zubereitet finden sich auf dieser Internetseite: Hyosun Ro: 23. Juni 2011, abgerufen am 8. Dezember 2022 (englisch).
4. Hankyung News, 19. Januar 2010, abgerufen am 8. Dezember 2022 (koreanisch).