Kórejská kuchyňa :)

Kimči - pikantná súčasť kórejských jedál

Kórejčania majú radi pikantné pochúťky a možno najviac obľubujú **kimči**. Mnohí z nich si jedlo bez kimči nedokážu predstaviť. Bolo by podľa nich neúplné. Ale čo je vlastne kimči?

Kimči je jedným druhom nakladanej zeleniny, akú robia ľudia na celom svete. Podobá sa našej kyslej kapuste, čínskemu pao-cchaj, japonskému cukemonu, indickému áčáru a nakladanej zelenine iných oblastí. Kimči vo všetkých svojich podobách poskytuje Kórejčanom potrebné vitamíny a má charakteristickú chuť, ktorá vyvoláva jednoznačnú reakciu u tých, ktorí ho prvýkrát ochutnajú. Tí, ktorým nechutí, sa sťažujú, že cesnak a štipľavá červená paprika prerazia akúkoľvek inú chuť a vôňu. No nadšenci považujú tento útok na svoje zmysly za úplný pôžitok a opakovane si na kimči pochutnávajú.

Keďže ľudia majú radi korenisté jedlá, kimči sa stáva známym po celom svete. Vojaci zo západných krajín, prisťahovalci, ktorí sem prišli za prácou, a tisícky návštevníkov olympijských hier, ktoré sa konali v Soule v roku 1988, mali príležitosť ochutnať ho. Výsledkom je, že v niektorých krajinách sa kimči začína predávať v podnikoch s rýchlym občerstvením spolu s celosvetovo známym hamburgerom, tacom, čchao mien, suši a hotdogom. K jedlám ho podávajú už nielen kórejské, ale aj iné letecké spoločnosti. V japonských supermarketoch bolo počas troch rokov predaných približne 10 miliónov malých nádob s kimči vyrobeným v Kórei. Ale ako sa kimči pripravuje?

Kvasená pochúťka

Zelenina sa konzervuje soľou, čím sa stáva chrumkavejšou. Soľ zabraňuje rastu väčšiny škodlivých mikroorganizmov a uľahčuje množenie užitočných baktérií, ktoré podporujú kvasenie. Pri takomto kvasení vznikajú aminokyseliny a kyselina mliečna, vďaka čomu má kimči jedinečnú chuť, veľmi odlišnú od pôvodnej chuti zeleniny.

Potom sa zelenina zmieša s prísadami. Do nádoby s kimči sa dnes nepridáva len cesnak a červená paprika. Používa sa celá škála prísad od všedných až po exotické - zelená cibuľka, mrkva, pór, zázvor, sezamové semienka, hrušky, ustrice, solené krevetky, gaštany, morské ucho, píniové oriešky, morské riasy.

Všimnite si, že kimči nie je hlavným jedlom. Bez ohľadu na to, ako niekomu chutí, málokedy sa jedáva samotné. Podáva sa ako príloha k jedlám, najmä k ryži. Kórejčanom sa spája kimči s ryžou tak ako ľuďom z iných kultúr chlieb s maslom či párok s horčicou. Neutrálna chuť ryže a pikantná chuť slaného kimči sa vzájomne dopĺňajú.

Bohatý zdroj vitamínov a minerálnych látok

Ako rástol dopyt po zdravších jedlách, vzrástla popularita kimči. Donedávna ľudia prehliadali, aké výživné je kimči, a to pre jeho chuť. No keďže v súčasnosti sa ľudia horlivo snažia zvýšiť príjem zeleniny, kimči je ospevované pre svoju výživovú hodnotu. Napríklad čínska kapusta, reďkovka a červená paprika sú bohaté na vitamín A. Mletá červená paprika má hojnosť vitamínu C. Zelená časť póru obsahuje vitamíny A a C. Okrem toho vláknina v kapuste napomáha tráveniu.

Rôzne pasty z kvasených plodov mora pridané do kimči sú bohatým zdrojom bielkovín a amínokyselín, ktoré zelenina bežne neobsahuje. Morské ustrice, ktoré sa pridávajú do kimči najčastejšie, obsahujú značné množstvo vápnika, železa, glykogénu (živočíšneho škrobu), vitamínov a dôležitých aminokyselín.

Panuje názor, že existuje vyše 100 druhov kimči. Rozdiely medzi nimi súvisia so zložením a prísadami, s oblasťou, z ktorej to-ktoré kimči pochádza, s dĺžkou kvasenia i s teplotou a vlhkosťou, pri ktorých sa kimči pripravuje. Tajomstvo prípravy chutného kimči odovzdávali matky dcéram a mnohé rodiny sú naň hrdé. Schopnosť vyrobiť kimči sa dokonca často považuje za kritérium dobrej kuchárky.

Kimči pre moderného človeka

Dnes už nie je potrebné pripravovať kimči doma. Skleníky poskytujú zeleninu po celý rok. Takmer v každom miestnom obchode s potravinami sa dá kúpiť kimči vyrobené továrensky. V moderných mestských bytoch nie je praktické vyrábať kimči vo veľkom a vlastne sa to ani nedá. Kimči môže byť v menšom množstve uložené v chladničke a nemusí sa uchovávať v špeciálnych nádobách.

Kimči je odolné jedlo. Odoláva nielen dlhým zimám, ale celé stáročia odoláva a pravdepodobne aj naďalej bude odolávať meniacemu sa životnému štýlu. Chceli by ste ho ochutnať? Nedajte sa odradiť jeho ostrou arómou. Je veľmi pravdepodobné, že z vyše 100 druhov kimči nájdete také, ktoré bude lahodiť vašej chuti. Ak sa tak stane,

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

potom „Mat-itkä dusejo!“ - čo v kórejčine znamená „Dobrú chuť!“.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania