Kimčchi – fermentovaný salát na posílení imunity

https://varimesmarcelou.cz/zavarovani-konzervovani-nakladani/kimcchi-fermentovany-salat-na-posileni-imunity.html

Kimčchi je probiotický salát, který prošel mléčným kvašením a pro náš organismus je v dnešní době obrovskou posilou v boji proti covid19. Kimčchi působí jako štít proti virovým onemocněním a posiluje imunitu. Příprava není složitá, ani finančně nedostupná. Řeknu vám, že první ochutnání bych přirovnala barevností k duze na obloze. Chuť je famózní, barevná a mnohavrstevná. Je to vitamínová a probiotická bomba.

V knize „Kvašená zelenina“ od autora Karla Machaly jsem se dočetla, že v Soulské univerzitě pokusně podávali výtažek z Kimčchi 13 nemocným kuřatům s ptačí chřipkou. Po týdnu se 11 z nich začalo uzdravovat. Rovněž v době šíření nemoci SARS bylo Kimčchi hojně podáváno nemocným a průběh onemocnění byl mnohem lehčí.

Kimčchi je pro náš organismus obrovskou posilou v boji proti covid19.

Když bych porovnala výrobu kvašeného hlávkového zelí s přípravou Kimčchi, řekla bych, že je to stejné, jen Kimčchi kvasí mnohem rychleji. Stačí mu 4-6 dnů.

Kimčchi je probiotický salát, který prošel mléčným kvašením.

Vyhraďte si na přípravu jedno odpoledne a pozvěte rodinu, ať vám pomohou s přípravou. Společná práce stmeluje.

Ještě jedna dobrá zpráva. Nejsem příliš velkým milovníkem česneku, jednak proto, že už nemám žlučník a také proto, že každý ve vašem okolí z vás ucítí velmi nepříjemný odér. Z opatrnosti jsem použila jen 2 stroužky česneku, ale pašák zázvor chuť i vůni česneku zneutralizoval.

Na přípravu kvašeného salátu Kimčchi budeme potřebovat

- 3 kg pekingského zelí (měla jsem 2 kusy)
- Misku se solí na nasolení listů (2-3 polévkové lžíce)

Na kašovitý nálev si připravíme

- ½ litru vody
- 2 vrchovaté polévkové lžíce rýžové mouky (prý lze i hladká, ale nezkoušela jsem)
- 2 vrchovaté polévkové lžíce hnědého třtinového cukru

Do kuchyňského sekáčku vložíme

- 2-10 stroužků česneku (já jsem měla 2, ale lze přidat mnohem více)
- 1 velkou cibuli nakrájenou na menší kusy
- 10 cm dlouhý kořen oškrábaného zázvoru, nakrájeného rovněž na menší kusy

Ostatní čerstvá a šťavnatá zelenina (omytá)

- 1 bílá ředkev oloupaná a nakrájená na velikost sirky

- 1 svazek ředkviček bez listů, nakrájený na tenká kolečka
- 1 větší mrkev, oloupanou a nakrájenou na velikost sirky
- 1 svazek jarní cibulky (4-5 výhonků) nakrájené na kolečka, asi 3-4 mm silná
- Bílá část pórku nakrájená na tenká půlkolečka (lze vyměnit za nastrouhaný křen)

Dále si připravíme

- 2 vrchovaté polévkové lžíce chilli floků (lze i více)
- 1 čajová lžička mleté sladké červené papriky
- ½ dl rybí omáčky

Na přípravu a naložení budeme potřebovat

- 2 větší nádoby na překládání nasoleného pekingského zelí
- Kameninový kvašák o objemu 5 litrů
- Talířek na zatížení
- Zavařovačka naplněná vodou

Postup přípravy Kimčchi

Hlávky zelí nakrojíme do poloviny a pak rukama trhem obě poloviny od sebe oddělíme. Odkrojíme část košťálu (asi 2 mm). Dáme si pozor, listy musí držet pohromadě.

Já jsem měla hlávky opravdu velké, tak jsem ještě poloviny překrojila stejným způsobem (do poloviny a pak trhnout), celé zelí tedy na čtvrtiny. Z dvou hlávek jsem vyrobila 8 kusů.

V první nádobě, naplněné studenou vodou, opereme jednotlivé kusy a pak je necháme okapat.



01.Nasolené čtvrtky pekingského zelí

Zdroj:Marcela Hackerová

Okapané kusy nasolíme. Začneme odspoda, jeden list po druhém. Množství soli se nebudeme bát, protože na závěr dvou až tříhodinového překládání, části hlávek opereme ve studené vodě.

Přípravě Kimčchi věnujte svůj čas. Nebudete litovat.

Všech osm nasolených částí pekingského zelí odkládáme do suché nádoby a budeme přibližně ve dvaceti až třicetiminutových intervalech překládat do druhé nádoby. Horní části přijdou dolů a příště naopak. Vždy je přelijeme slanou vodou, která u dna zbyla, aby se rovnoměrně všechny kusy nasolily.

Nyní si svaříme kašovitý nálev.

Do kastrůlku nalijeme ½ litru studené vody, přidáme 2 polévkové lžíce rýžové mouky a metličkou dohladka rozmícháme. Postupně přivedeme k varu. Nezapomeneme občas zamíchat. Od bodu varu vaříme 5 minut.

Po pěti minutách přidáme 2 polévkové lžíce třtinového cukru. Zdroj tepla vypneme a mícháme, až se cukr rozpustí. Odstavíme a necháme vychladnout.

Nyní nakrájíme připravenou zeleninu a v sekáčku rozsekáme připravený česnek, cibuli i zázvor.



04.Nasekaný zázvor, cibule a česnek
Zdroj:Marcela Hackerová

Do vychladlého kašovitého nálevu přisypeme 2 polévkové lžíce chilli floků (až tak moc nepálí, protože neobsahují pálivá semínka a semeníky), 1 čajovou lžičku mleté sladké papriky, přilijeme ½ dl rybí omáčky a přidáme obsah sekáčku. Vše promícháme. Při lehkém promíchání má nálev poměrně sladkou chuť, ale nebojte se, kvašením se chutě změní.



06.Nálev obohacený o chilli, rybí omáčku a obsah sekáčku
Zdroj:Marcela Hackerová

Do větší mísy nasypeme zeleninu nakrájenou dle návodu a nalijeme k ní kašovitý nálev. Rukou vše promícháme a zeleninu s nálevem promačkáme. Necháme stát.

Překládané kusy zelí viditelně zmenšily svůj objem. Po dvou až tříhodinovém překládání kusy zelí vložíme do čisté studené vody a smyjeme z nich sůl. Necháme okapat.

Připravíme si kameninovou nádobu. Mezi jednotlivé listy zelí (po celé délce) rukou vkládáme část zeleniny obalené nálevem.



10.Listy zelí prokládané pastou.
Zdroj:Marcela Hackerová

Naplněnou čtvrtinu zelí přeložíme v polovině, vytvoříme takový balíček a vložíme ho kameninové nádoby. Jednotlivé balíčky pevně stlačíme ke dnu, abychom vytěsnili vzduch.

Vyskládané balíčky pokryjeme talířkem a zatížíme zavařovačkou naplněnou vodou.

Mléčné kvašení musí probíhat bez přítomnosti kyslíku (pod hladinou), stejně jako u našeho hlávkového zelí. Necháme prostor přibližně 5 cm od okraje na stoupající buněčnou šťávu v prvních dvou dnech kvašení.



11.Kimčchi – startujeme
Zdroj:Marcela Hackerová

Nádobu necháme stát při pokojové teplotě 21–22 °C. Již po 48 hodinách začnou ke hladině stoupat bublinky (důkaz probíhajícího kvašení) a začne se měnit chuť i vůně.

Kimčchi působí jako štít proti virovým onemocněním a posiluje imunitu.

Po 4 dnech by mělo Kimčchi mít navinulou chuť a vonět lehce nakysle. Bude-li se vám zdát nálev málo kyselý, klidně přidejte kvašení ještě jeden nebo dva dny. Je třeba každý den ochutnat.

Po uplynutí této doby musíme nádobu umístit do chladné místnosti či chladničky. Tam by mělo Kimčchi vydržet do spotřebování a stejně jako naše kysané zelí, musí být pod hladinou.



12.Kimčchi po 4 dnech (96 hodin)
Zdroj:Marcela Hackerová

Po přemístění do chladu hladina tekutiny klesne. Lze ji doplnit 2 % solným roztokem – svaří se 1 litr vody s 20 g soli a nechá vychladnout.

Jednotlivé balíčky Kimčchi před podáváním překrojíme na menší kusy. Porce můžeme posypat opraženým sezamem nebo nasekanou petrželkou, případně obojím.