

La penúltima receta de Kimchi



Tabla de contenidos:

- 1.0 - ¿Qué es el kimchi?
- 2.0 - Propiedades del kimchi
- 3.0 - La penúltima receta de Kimchi
 - 3.1 Preparación de la salsa de adobo
 - 3.2 Las verduras
 - 3.3 Preparación del kimchi
- 4.0 - Como se toma el Kimchi
- 5.0 - Recetas típicas de kimchi

1.0 - Qué es el kimchi

Se trata de una receta popular coreana muy apreciada por sus grandes virtudes terapéuticas, nutritivas y probióticas. La característica principal del Kimchi es la de ser un alimento vivo, al igual que otros productos tradicionales de oriente y occidente en los que se aplica una leve fermentación láctica al incorporar al producto una cantidad específica de sal; Chocrut, miso, etc.

En años recientes, el kimchi ha recibido la aprobación de la ciencia por su gran valor dietético. Los investigadores han encontrado que el kimchi contiene una cantidad muy grande de vitamina C y carotenos, así como cantidades substanciales de proteínas, carbohidratos, calcio, y vitaminas A, B1 y B2. Recientemente, el virus del SARS - Síndrome Respiratorio Agudo Severo - ha afectado a muchos lugares de Asia. Corea ha sido uno de los pocos países de Asia que no ha sido afectado por esta afección, y muchos sostienen que el motivo principal se puede encontrar en el consumo diario de kimchi.

Mientras que el kimchi se madura al fermentar, produce ácidos orgánicos. Básicamente estimula el apetito y limpia los intestinos con su ácido láctico. Elimina el colesterol y promueve la salud intestinal regenerando la microbiota amiga residente. Si atendemos a los ingredientes que se utilizan para la elaboración y sus propiedades específicas, nos damos cuenta de como este sabroso complemento puede beneficiar con su consumo regular.

2.0 - Propiedades del kimchi

Explicar todos los beneficios del kimchi supondría, además de su amplio espectro terapéutico obtenido con su consumo regular, atender a sus ingredientes de uno a uno y algunas combinaciones, por lo que se abordarán algunas de sus principales ventajas en este documento. La fermentación láctica a la que se somete a las verduras por medio de la sal, hace que sean mejor digeridas y las sustancias nutritivas se asimilen mejor. Una parte del trabajo de digestión esta hecho de antemano.

Al no utilizar calor para cocinar las verduras, se mantienen sus propiedades intactas y en la fermentación también se generan nuevas enzimas, y se potencian la bio-disponibilidad de vitaminas, minerales y otras sustancias nutritivas que son por lo general destruidas o rebajadas cuando las cocinamos. El kimchi conserva las verduras frescas y crujientes durante mucho tiempo. A medida que transcurre se hace mas intensa la fermentación y llegado un punto será demasiado fuerte, lo que dependerá bastante de la costumbre del paladar a los productos fermentados. Momento en el que se usará como ingrediente de otros platos, como sopa, guisos etc. o como levadura para subir la masa del pan por ejemplo.

Naturalmente y debido a la fermentación láctica y en consecuencia el cultivo de microorganismos beneficiosos (microbiota amiga) similares a los del yogur casero, kéfir, etc. sobre las verduras, conseguimos un producto prebiótico y probiótico eficaz para fortalecer las defensas y regenerar la población de microbiota amiga en el intestino, ayudando así a rechazar a otros microorganismos patógenos que están siempre

dispuestos a hacer su papel. Cándidas, salmonela etc.

La col fermentada produce sustancias nutritivas sobre las que prosperan las lactobacterias del intestino. Sustancias que no son aprovechadas directamente por nuestro organismo llegando al intestino donde hacen un doble trabajo de limpieza y alimentación de las bacterias amigas, promoviendo su crecimiento.

Si atendemos a los ingredientes utilizados habitualmente en la receta, rápidamente nos damos cuenta de que es una combinación de estrellas de la nutrición, que además se ven potenciadas por el proceso del ácido láctico a lo que se suma el hecho de tomarlas crudas y cuando llevan varios días, predigeridas.

El ajo es un antioxidante poderoso que junto al vinagre y el aceite ayudan a mantener las verduras del kimchi frescas.

En general los beneficios de tomar verduras sin cocinar son obvios y muy deseables. En este punto el kimchi se presta como una gran herramienta para quien le resulta difícil comerse las verduras crudas, debido a su paladar, acostumbrado a tomar cosas sabrosas.

Una palabra clave para el kimchi es ANTIOXIDANTE. La mayoría de sus ingredientes habituales tienen propiedades antioxidantes que unidas al ácido láctico, ofrecen un soporte ideal para la conservación de las verduras, aun cuando estas están cortadas y expuestas de manera que ofrecen la mayor superficie posible del interior de ellas. Cosa que favorece el proceso del ácido láctico. Por supuesto que los consumidores del kimchi se verán beneficiados directamente también por su contenido en antioxidantes, encargados de descontaminar el cuerpo y liberarlo de la influencia negativa de los degenerativos radicales libres.

La combinación de frutas frescas y verduras (sobre todo el brécol) y el pimiento rojo picante da a kimchi la concentración más rica de Vitamina C. Esta vitamina es necesaria en la vesícula para llevar el colesterol a una situación en la que pueda ser eliminado del cuerpo.

El kimchi es un purificador de las arterias de gran espectro. El selenio del ajo favorece la eliminación de colesterol MALO (LDL) en las paredes arteriales. La alicina del ajo trabaja con las cebollas para elevar los niveles de las moléculas de transporte de colesterol bueno (HDL) que llevan el colesterol (LDL) a la vesícula. Los altos niveles de Vitamina C, son usados para convertir el colesterol en sustancias disponibles. Y el glutathion peroxidasa del ajo y los fitoquímicos de la fruta y verduras favorecen para ampliar la disponibilidad de la Vitamina C. ¡Si hay una defensa obtenida solo de alimentos, para las dolencias de corazón, kimchi tiene que serlo!

El ajo Reduce del colesterol malo y los niveles altos de triglyceridos por su contenido en alicina. Ayuda a combatir un buen número de hongos, bacterias y virus. Reduce la presión arterial. Ayuda a reducir el bloqueo de las arterias y a reparar los daños causados por la arteriosclerosis.

Los pimientos rojos picantes tienen las concentraciones más altas de Vitamina C. 10 veces la Vitamina C de cualquier otro alimento. Además, el ingrediente que los hace picantes, capsaicina, recientemente ha sido usado para aliviar el dolor de la artritis. Cuando están bien maduros y rojos, contiene, junto a los tomates, un componente denominado licopeno que constituye, al lado de la vitamina C, uno de los mejores antioxidantes.

Otra mejora habitual obtenida con el kimchi es la regulación intestinal y la sensación de hacer bien las digestiones al acompañar una porción de kimchi con los platos habituales,

como el arroz y las legumbres. Ver: ¿Que hace al Kimchi tan sano? - [What Makes Kimchi so Healthy](http://www.treelight.com/health/nutrition/KimchiHealthy.html) - <http://www.treelight.com/health/nutrition/KimchiHealthy.html>

Nota del autor:

En mi propia experiencia, llegué a la conclusión de que gracias al kimchi y al encontrar una manera sabrosa de tomar los vegetales tan variados, sin cocinar y potenciados por el proceso del ácido láctico, debido a las ingentes proporciones de esta comida en pigmentos y antioxidantes, ya no me despellejo cuando me da el sol y consigo ponerme moreno, cosa que antes solo pasaba durante unos días, anteriores a la gran pelada que me dejaba con una nueva piel blanca. Esto me ha pasado hasta tres veces en un verano cualquiera. Dado que siempre le pongo brócoli, zanahoria y el mejor pimentón molido de la península ibérica, es natural que al consumir estos productos mi piel se vea favorecida. Sin embargo achaco al kimchi la otra mitad del merito al potenciar y conservar con la fermentación láctica las propiedades de sus ingredientes y favorecer en gran medida las digestiones y la asimilación de nutrientes.

Llevando el asunto mas lejos he probado a tomar el sol este año de 2005 que está especialmente brillante sin la protección de cremas solares, consiguiendo ponerme moreno mientras mis amigos de piel morena durante el mismo tiempo y con el uso de cremas se ponían rojos asta la medula y pasaban mala noche, mientras que a mi no me molestaba nada, Por supuesto que jamás tomo el sol a las horas criticas y no dejo que me de su manotazo caluroso retirándome a disfrutar de una agradable sombra en cuanto es necesario.

Quede claro que no animo a nadie a repetir mi experiencia con el sol, con un conejillo de indias de 80 Kg. es suficiente. Simplemente dejo constancia de ello como curiosidad puntual...

3.0 - La penúltima receta de Kimchi

Col Napa , Acusay, col china y col oriental son distintos nombres para el mismo tipo de col, que destaca sobre la col occidental, en que es de mas fácil digestión en crudo. En su defecto usaremos la col blanca cortada en tiras mas finas y sometida a la acción de la sal durante unas horas o de un día a otro. La penúltima receta de Kimchi es una adaptación del kimchi coreano con ingredientes mas a mano. La idea surge de la adaptación de Eric Armstrong publicada en su web sobre Kimchi ([The Ultimate Kimchi Recipe](#)). Como él le puso el nombre de; La ultima receta de Kimchi a su adaptación, decidí bromeando, titular esta como la penúltima. La web citada escrita en inglés no tiene desperdicio y es una referencia muy buena donde se explica paso a paso la preparación y la manera de cortar las verduras para que la acción del ácido láctico sea plena. Así como las virtudes del kimchi y de cada uno de sus componentes. Además trasmite por su experiencia directa, la sensibilidad de manejar todos los pasos, utilizando de manera especial las manos según la tradición popular, para que la energía se transmita al alimento y su elaboración sea relajante, por lo que los principios terapéuticos comienzan con la propia preparación del kimchi.

3.1 Preparación de la salsa de adobo

Ingredientes para la salsa

- **Aceite de sésamo**

Muy adecuado tanto gastronómicamente como terapéuticamente - en su defecto aceite de oliva

- **6 cucharas - Semilla sésamo entera tostada**

- **Pimientos**

- **4 cucharas - Pimentón dulce molido**

- **Pimiento picante**

Cayena molida, Pimienta de Chile o Pimentón picante, al gusto, opcional. Aunque es parte importante de esta por sus efectos terapéuticos, si no se tolera se suprime, de hecho hay elaboraciones de kimchi que no tienen pimiento rojo en sus ingredientes. Una alternativa sería utilizar rábano picante.

También se pueden usar pimientos del piquillo asados y una parte de pimientos asados picantes como las alegrías riojanas o los chiles. Esto le dará bastante cuerpo al adobo y se puede usar además pimentón, si así se desea para el gusto.

- **4 Ajos** rojos u otra variedad.

La cantidad de ajos es variable. También se pueden poner aplastados junto a las demás verduras

- **2 limones pelados troceados**

- **1 vaso pequeño de vinagre** de arroz u otro vinagre orgánico de manzana o kombucha. Se puede usar suero de kéfir como inóculo de bacterias ácido lácticas que ayudaran a generar un temprana tasa de microorganismos amistosos, pero no utilizar jamás el yogur o leche fermentada de ningún tipo.

Ingredientes Opcionales:

- **Hierbas** a voluntad como tomillo y orégano.

- **un trozo de jengibre fresco de unos 2 por 4 cm. o una cucharada de polvo seco.**

- **2 cucharas de miso.**

- **1 cuchara de salsa de soja.**

Elaboración de la salsa:

Trabajar todo a mano o a maquina para conseguir una pasta suelta ajustando los ingredientes al gusto. Nada de sal ya que la llevaran las verduras para empezar el proceso del ácido láctico.

Reserva el adobo tapado al fresco, si sobra será adecuado para infinidad de condimentaciones, guisos y para adobar.

3.2 Las verduras

Es preferible usar verduras de temporada lo mas ecológicas que se puedan conseguir. De la lista siguiente elige las que te parezca, intentando que el brócoli, cebolla, zanahoria y la col formen parte de la receta, siempre que se pueda (la col aunque es el ingrediente principal, se puede omitir cuando está fuera de temporada o cuesta encontrarla buena)

Las cantidades se ponen también según la conveniencia. Todo lo que se relata debajo es mucha cantidad sobre todo para hacer la primera vez. Escoge las verduras que tengas mas a mano o te sea fácil conseguir y varía las proporciones.

Esta receta se puede adaptar a los ingredientes de temporada que podamos conseguir y se pueden incorporar otras verduras no citadas como por ejemplo; habas y vainas tiernas y otras frutas de consistencia como el mango, para suplir a la manzana y utilizar otros cítricos si no hay naranja.

Ingredientes:

Los siguientes ingredientes bien apretados con el puño o con un tronco de madera o un vaso, llenan un bote de cristal de 3,5 a 4 l.

- 1 Col china verde o col autóctona pequeña, cortada en tiras. Se corta a la mitad y se extrae la base del tronco haciendo un corte en uve. Luego se cortan las mitades haciendo cuartos y se rebanan en diagonal para hacer tiras de unos dos cm. También es posible utilizar [chocrut](#) en vez de la col fresca. En este caso si se usa una chocrut comercial es interesante elegir una en la que no se utilice vinagre (el vinagre no es un ingrediente de la chocrut tradicional, este es usado para hacer un producto sin fermentar y debería de llamarse encurtido de col)
- 2 cabezas de brécol desfloradas y el tallo rebanado en diagonal (si no es ecológico se pela bien tirando hacia atrás con el cuchillo desde la base)
- 3 zanahorias en bastoncillos o en rodajas.
- 4 escalonias, cebolletas frescas o en su defecto cebollas pequeñas tipo challote o blancas pequeñas. Cortadas en trozos grandes.
- 6 ajos aplastados. Con un cuchillo de hoja ancha se golpean con el puño contra la tabla. Sin pelar. La cantidad de ajos es variable. (Cuando el ajo es aplastado, las enzimas se juntan y potencian el contenido de Alicina siendo así muy saludable)
- 2 nabos blancos pequeños en dados.
- 2 pepinos pequeños parcialmente pelados y cortados a lo largo por la mitad, luego en cuartos y después en bastones gruesos.
- 1 Rábano grande en tiras o 6 rabanitos cortados a la mitad.
- 3 cucharas de Sal marina sin refinar. Como la sal gris de bretaña.
- 2 manzanas en dados.
- 2 naranjas peladas cortadas al medio y desgajadas.

3.3 Preparación del kimchi

Aclarar todas las verduras en agua con sal y vinagre para lavarlas en profundidad y escurrirlas bien.

Por supuesto se aconseja usar verdura biológica con su cáscara para obtener todos los principios nutricionales y terapéuticos, pero si no es posible obtenerla, la lavaremos de la misma manera antes de pelarla. En el apartado ([3.2 Las verduras](#)) en, ingredientes, se explica como cortar cada verdura.

El objetivo es que los trozos presenten la mayor superficie de contacto del interior de la verdura con la sal dejando el mínimo de cáscara. De esta manera el proceso del ácido láctico se inicia rápidamente y se extiende uniformemente favoreciendo la conservación y las buenas propiedades del kimchi. Esto tiene un fuerte efecto antioxidante y bactericida que excluye a los microbios que no forman parte del proceso del ácido láctico, en contra de lo que se puede pensar y es de vital importancia no excluir el uso de la sal para no conseguir fermentaciones descontroladas y la proliferación de microorganismos no deseados.

Es bonito ver como los colores de las verduras se avivan en vez de palidecer, en cuanto se añade la sal inmediatamente después de cortar las verduras. Esto es importante, de manera que al cortar un tipo de verdura o una cantidad apropiada que podamos salar y remover con comodidad le agregamos una porción de sal. La justa para que el paladar lo note sabroso será suficiente. La sal se vera sometida también a la fermentación siendo así mas asimilable y menos perjudicial, pero es importante usar sal sin refinar y sin conservantes ni antiapelmazantes.

El procedimiento es ir cortando por tandas y aplicando la sal a las verduras, mezclando con las manos y guardando en uno o varios recipientes apropiados hasta terminar con todas las verduras. La col oriental se puede partir a la mitad quitarle la parte mas dura de la base con un corte en uve y salar las dos mitades dejándolas reposar unas horas o al menos empezando por esta verdura. Luego al final se corta en tiras de 2 cm. longitudinalmente.

La col occidental se corta el día anterior en tiras, se rocía con sal y se remueve guardándola en un sitio fresco tapada con un paño o tapadera sin presión.

Después de preparar todas las verduras mientras la sal empieza a hacer su efecto preparamos el adobo ajustando el picante a nuestro gusto, tiene que quedar una pasta lisa con la que podamos untar las verduras con facilidad. Esto se puede hacer a mano utilizando el mortero o usar una batidora, con pocas revoluciones si es posible. Es el momento de cortar las frutas y agregarlas con las verduras. La fruta no hace falta salarla.

Para terminar se mezcla la salsa con las verduras, preferentemente a mano haciendo movimientos envolventes para untar bien todo y se guarda con una tapa que ajuste pero sin presión, en la nevera o sitio fresco. La salsa picante se incorpora poco a poco y se va probando hasta obtener el gusto adecuado. De todas formas al mezclarla con las verduras queda algo menos picante, siempre hay tiempo de ponerle un poco más. Es importante apretar bien las verduras de manera que queden totalmente cubiertas con la salsa y no quede aire entre ellas. Las burbujas de aire y el contacto superficial con el ambiente, incluso tapado, puede dar lugar a la aparición de moho en algunos casos. Sin embargo

no cerraremos el recipiente a presión sino que le pondremos una tapa ajustada. Para ello podemos ponerle algo de peso encima, pero permitiendo la salida de gas carbónico que se producirá en la fermentación. Por ejemplo intercalando un paño entre el recipiente.

Debe guardarse el recipiente en un sitio muy fresco o en el refrigerador. El tiempo estimado de preparación es aproximado a los 7 días, a una temperatura entre 4 y 10° C. El grado de fermentación y el tiempo que tarda en estar en su punto se verá influenciado por la temperatura a la que reposa el preparado y por el gusto particular, si bien es en una semana cuando se consiguen todos los beneficios.

4.0 - Como se toma el Kimchi

Habitualmente el kimchi se toma en pequeñas cantidades acompañando a las comidas como una guarnición. La cantidad a consumir dependerá en gran medida del nivel de fermentación adquirido y de la tolerancia que tengamos a los productos de la fermentación. Ya que si está muy fermentado, tomar gran cantidad provocará un fuerte vaciado intestinal.

Puede consumirse inmediatamente después de hacerlo como simple ensalada de verduras aliñadas y en sucesivos días hasta la semana, que es cuando estará en su punto óptimo y habrá adquirido todas las ventajas de la fermentación láctica.

Empezar a tomarlo en diferentes días durante la fermentación da oportunidad de adaptarse paulatinamente a los paladares poco entrenados a los productos de la fermentación (siempre apretar la verdura después de servirse de manera que quede bien embebida en su salsa)

Si se fermentó demasiado o quedó muy picante se puede usar en pequeñas cantidades como ingrediente en salsas, sopas y guisos.

5.0 - Recetas típicas de kimchi

Kimchi Inmediato

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 col China
- 1 cucharilla de vinagre
- 2 Dientes de ajo
- 1 cuchara de sopa de sal
- 1 cucharilla de pimienta de cayena
- 1 cuchara de sopa de azúcar
- 1 cuchara de sopa de salsa de soja

Taje la col en tiras de 2 cm.. Tres tazas de col tajada son necesarias.

Rocíe la col con la sal.

Machaque el ajo y mezcle con la pimienta, la salsa de soja y el vinagre calientes. Agregue la col y mézclase bien. Agregue la sal y el azúcar, mézclase, y cúbralos hasta que es listo servir. Usted puede agregar un poco de sésamo y aceite del sésamo.

Cubra el pote y deje la mezcla estar parada a temperatura ambiente por 2 días. El kimchi ocasionalmente guardará por lo menos 10 días. Refrigere en un tarro. Tradicionalmente se conserva a una temperatura de 10^a C. en toneles bajo tierra.

kimchi Coreano de Acusay. Col oriental entera

Ingredientes:

- Acusay. Col oriental preferiblemente verdosa.
- rábanos o rabanitos.
- Ajo.
- Cebolletas verdes, cebollinos, cebolletas o chalotas.
- Ajíes rojos molidos u otro picante de la zona como pimentón o pimientos de pico.

Se corta por la mitad la col acusay, se le echa sal y se deja reposar una noche. El día siguiente, se limpia con abundante agua y se escurre bien.

El acusay así preparado se rellena con los ingredientes entre cada hoja. Para asegurar que el relleno no se salga del acusay, se lo envuelve con una hoja del mismo y se deja fermentar durante una semana. El kimchi ya fermentado se corta en tamaños de un bocado y se sirve en un plato.

Relacionados:

Kimchi de rábanos en jugo – Dong-Chi-Mi

http://rki.kbs.co.kr/spanish/korea/korea_cuisine_detail.htm?No=175

Chucrut: <http://www.nutribiota.net/blog/blog4.php/chucrut>

Creditos:

Autor: Ander Urederra

Para cualquier corrección, mejora o consulta sobre este documento por favor enviar un mensaje a:

educabiota@nutribiota.net - Asunto: Kimchi.pdf

Nutribiota – <http://www.nutribiota.net/>

La penúltima receta de Kimchi <http://www.nutribiota.net/blog/blog4.php/kimchi-coreano>

Fuentes consultadas:

- The Ultimate Kimchi Recipe
<http://www.treelight.com/health/nutrition/UltimateKimchi.html>
- What Makes Kimchi so Healthy?
<http://www.treelight.com/health/nutrition/KimchiHealthy.html>
- Heidi kimchi recipe. Making Kimchi
<http://www.traditionaltx.us/Heidi%27s%20kimchi%20recipe.pdf>

Licencia:



Esta obra está protegida con una licencia compartir por igual de Creative Commons, Reconocimiento 3.0 España. Se ha desarrollado en el marco de Nutribiota.net y deberá ser incluido el apartado créditos para su utilización pública o trabajos derivados.

El objeto de dicha licencia es proteger este trabajo de apropiaciones indebidas y de uso restringido como el Copyright. Estas condiciones se pueden modificar según el caso. Para contactar con los autores sobre el uso de esta obra o cualquier otra sugerencia, obra derivada o consulta enviar un mensaje utilizando el formulario de contacto. Sobre este enlace: [Contacto](#). O a la dirección de correo: educabiota@nutribiota.net - con el asunto: documento kimchi pdf

Resumen de la licencia

Eres libre de: Copiar, modificar y distribuir públicamente esta obra y hacer obras derivadas.

Bajo las condiciones siguientes:

Atribución

Debes reconocer la autoría de la obra en los términos especificados por el propio autor o licenciadador.

Compartir por igual

En caso de alterar, transformar o ampliar este trabajo, deberá distribuir el trabajo resultante sólo bajo la misma licencia o una similar.

Ver las condiciones de la licencia completa en:

<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.es>