

# Kimchee

El kimchi es un alimento típico de la cocina coreana que se utiliza para acompañar y condimentar numerosos platos. Su nombre deriva de la palabra «shimchae», del coreano, que significa «verduras saladas», debido a que se realiza a base de verduras fermentadas en una salsa bien condimentada. La receta oriental se elabora con repollo o col y condimentos como sal, cebollas tiernas, ajo, jengibre y pimemton picante, pero también puede llevar otras verduras, daikon, manzana, harina de arroz, y otras verduras según gustos y creatividad.

Aunque suele fermentarse en salmuera durante varios días (e incluso semanas) antes de servir, también puede comerse fresco, o sin fermentar, inmediatamente después de su preparación, pero pierde parte de su sabor característico porque a los sabores no les ha dado tiempo todavía a integrarse.

Te recomiendo comerlo a partir del 5 día.

Lo puedes mantener en la nevera sin abrir meses, abierto.

Es recomendable conservar en el refrigerador y comerlo una vez abierto, aunque se conserva por meses.

En la cocina Vital vamos a añadirle el toque medicinal poniendo kuzu.

## INGREDIENTES

**Col china**  
**Sal marina**

## INGREDIENTES DE LA SALSA

**Cebolletas verdes**  
**Manzana**  
**Daikon**  
**Pimentón picante**  
**Jengibre**  
**Ajo sin corazón**

## ELABORACIÓN

Salar las hojas de la col una a una.

Dejar descansar por unas horas para que suelte el agua.

Enjuagar bien de la sal.

Rellenar las hojas con la salsa que hemos preparado.

Introducir en un tarro de cristal y dejar fermentar por mínimo de 5 días. También se puede comer antes pero no esta igual de buena y no tiene las mismas cualidades probióticas.

## SALSA

Cortar todos los ingredientes muy finos, ajos y jengibre rallados.

Cocinar Kuzu y dejarlo espeso para añadir a la mezcla de ingredientes.

Añadir un poco de papilla de harina de arroz también opcional.

Mezclar bien y untar las hojas de la col con esta salsa.

## COCINAR EL KUZU

El kuzu es un almidón y es imprescindible cocinarlo adecuadamente.

Para ello simplemente diluimos bien una cucharada sopera de kuzu en 1 taza de agua fría hasta convertirlo en un agua blanca. Cocinamos a fuego medio removiéndolo constantemente hasta que el kuzu cambie de color de blanquecino a transparente y se espese sin tener grumos.

El kuzu como sustituto de la harina de arroz le da el toque espesante mas medicinal aunque ninguno de los dos contiene gluten.

El Kuzu es un vigorizante natural, revitaliza el organismo.