



Spontan fermentering – Kimchi

Fermentering bruges i mange steder i verden. I Korea har man i flere tusinde år fermenteret kål sammen med en stærk krydderiblanding. Det kalder man kimchi.

Syltede koreanske grønsager

Kimchi stammer oprindeligt fra Korea, og er blevet sporet 2600-3000 år tilbage i tiden. I starten bestod kimchi kun af fermenterede grøntsager. Det var først senere at man tilsatte krydderier, og kimchi blev til det produkt som vi kender i dag. Kimchi består af kinakål, kinaradise, gulerødder, porrer, salt og kimchi-pasta. Pastaen består af forskellige krydderier, som chili og hvidløg. På overfladen af grøntsagerne lever mælkesyrebakterierne naturligt. Her trives de godt, da de udvinder sukker fra grøntsagen som de bruger som næringskilde. Når grøntsagerne skæres op og blandes sammen, vil bakterierne spontant vokse. Når du tilsætter salt til grøntsagerne, vil det trække saft ud af deres planteceller. I denne saft er der sukker som bakterierne lever godt af. Salten er også med til at sikre at det er mælkesyrebakterier der vokser, da mange andre typer af bakterier ikke kan vokse ved så høj saltkoncentration som dem. Fermentering af kimchi tager 4 til 7 dage.

