

KOREAS KULTURARV KIMCHI

Förra hösten deltog Catrin Heikefelt, som arbetar som branschansvarig för bär-, frukt- och grönsaksförädling på Eldrimner, i en studieresa till Korea. I en serie artiklar tar hon dig med till Korea och lär dig om några produkter som är stapelvaror i den koreanska matkulturen. I det sista nedslaget från resan har turen har kommit till den koreanska stoltheten: KIMCHI.

TEXT & FOTO Catrin Heikefelt



Tidigare nummer av magasinet Mathantverk har det gått att läsa om sojans betydelse i koreansk kost och om olika sojabönsprodukter från Korea. Över världen är det däremot de koreanska mjölksyrade grönsakerna som fått mest uppmärksamhet och slagit igenom stort. Mjölksyrade grönsaker finns traditionellt i många delar av världen, men i Korea har kimchin en särställning och är mycket mer än enbart ett livsmedel. Kimchi är en viktig del av kulturen som koreaner har kontakt med var dag, vid varje måltid, och historien berättar att det har varit så länge. Kimchi har tillverkats och ätits i Korea i minst 1 500 år, men troligen längre. Traditionen och kunskapen har ärvts genom generationer och alla familjer gör kimchi på sitt unika sätt. Det går inte att säga vilket som är det rätta sättet och variationerna är oändliga. Det gör att det finns kimchi för alla smakpreferenser.

I KOREA ÄR KIMCHI ett vitt begrepp för de fermenterade grönsaker som förekommer i alla måltider, ofta som sidorätter men även som ingrediens i andra rätter. En vanlig missuppfattning är att kimchi enbart görs med salladskål som huvudingrediens, men kimchi kan göras på många olika råvaror. Salladskål är dock vanligast och därefter kommer rättika. Andra grönsaker som används är gurka, aubergine, morötter, olika sorters lök, bambuskott och pumpa samt ovanligare råvaror som vinblad, kardborre och brudbröd. Kimchi kan också innehålla råvaror av animaliskt ursprung, till exempel ostron, räkor, fläskkött eller nötkött.

ETT TYDLIGT KÄNNETECKEN som är gemensamt för många olika sorters kimchi är kryddningen. I de flesta kimchivarianter ingår den koranska chilipepparen gochu, i form av det lite grovmalda chilipulvret

gochugaru. Gochu har en särskild smak och kan inte ersättas med någon annan typ av chilipeppar för att det ska bli riktig kimchi. Tidigare var uppfattningen att chilipeppar kom till Korea under 1500-talet, men bilden har ändrats och troligen har odling av gochu i Korea pågått minst lika länge som kimchi har ätits. Gochu förekommer även i andra traditionella livsmedel från Korea. Till exempel är chilipulvret huvudingrediensen i chilipastan gochujang. (Läs mer om gochujang i Mathantverk nr 1/2019 eller på eldrimner.com.) Gochu har en för chilipeppar mild hetta. Den upplevda styrkan i chilipeppar mäts i scovillegrader, där gochu ligger under 1 000 scoville. Som jämförelse ligger paprika kring 100 scoville, jalapeño kring 10 000 scoville och habanero kring 500 000 scoville. Utöver sin milda hetta har gochu även en särskild sötma och rökighet i smaken som kommer fram i kimchin samt ger den röda färgen.

TILLSAMMANS med gochugaru är ingefära och vitlök viktiga kryddor som var för sig ger en annan typ av hetta och stark smak till kimchin. I en bra kimchi ska kryddornas hetta balansera mot kimchins dämpade sötma och mjuka syrlighet samt framhäva råvaran. Kimchi har även en tydlig sälta och salt är en självskriven ingrediens för fermenteringens skull. Sälta tillförs även i form av olika sorters fisksås eller sojasås. Dessa ger kimchin fyllighet med umamismaker. Det är inte heller ovanligt att kimchin innehåller något som ger extra socker för att skynda på fermenteringen, antingen vanligt strösocker, men annars majssirap, päron eller äpple. Det kan också förekomma att vetemjöl, korn, ris eller rismjöl tillsätts. Det ger dels extra kolhydrater för fermenteringen och används också som redning för att ge ett simmigare spad.

MÅNGA INGREDIENSER bidrar med smak, arom, textur och näring till kimchin och påverkar gemensamt dess kvalitet, men i slutändan är det fermenteringen som omvandlar kimchin från en vanlig sallad till att bli något annat. Vid fermentering av grönsaker bryts sockret i råvarorna ner av mjölksyrabakterier. Det är framförallt bakterier ur släktena *Lactobacillus*, *Leuconostoc* och *Weissella*. Salt är nyckeln för att få just mjölksyrabakterierna att trivas och fermentera kimchin samt konkurrera ut oönskade mikroorganismer. Det är viktigt att använda tillräckligt mycket salt, annars är risken att det möglar eller jäser istället. Salthalten bör vara minst en procent. Saltet drar också ut vätska ur grönsakerna och gör att de blir krispiga i konsistensen.

UNDER FERMENTERINGSPROCESSEN bildas organiska syror, i första hand mjölksyra, men även lite alkohol och andra ämnen som bidrar till smaken. Graden av fermentering varierar, men generellt fermenteras kimchi

relativt kort tid jämfört med andra mjölksyrade grönsaker. Kimchi är till exempel inte lika kraftigt fermenterad som surkål och får därmed en mildare syrlighet. Den kortaste fermenteringen kan ske i rumstemperatur upp till tre–fyra dagar, men ska kimchin fermenteras längre, i veckor, förvaras den i kylskåp med temperaturer kring 4–5 °C. Kimchi kan lämpligen förvaras i en burk med patentlock. Under lagringen kommer kimchin gradvis att förändras; den blir syrligare, tappar färgen och blir mjukare i konsistensen. Temperaturen vid lagringen har stor betydelse för vilken karaktär kimchin får. Den avgör vilka mjölksyrabakterier som dominerar och hur fermenteringen fortskrider. Förr i tiden fermenterades kimchi i tunnor som grävdes ner i marken för att hålla låg temperatur under sommaren och förhindra frysning på vintern. Idag är det istället vanligt med speciella kimchikylar. Dessa har optimal temperatur för kimchilagring och specialanpassad inredning med täta boxar där kimchin förvaras. Ställs kimchin i en

vanlig kyl är det risk att andra matvaror tar smak av kryddorna i kimchin.

KIMCHI ÄTS FORTFARANDE i stora mängder i Korea och till exempel moderniteter som kimchikylar underlättar folks vardag. I dagens Korea märks också att tiden sätter sina spår och vanorna förändras. Koreanernas nationalrätt importeras i stora mängder från Kina. Ungdomar väljer bort kimchi till förmån för västerländska livsmedel. På olika sätt försöker man hålla traditionen kring kimchi vid liv och sedan några år tillbaka finns kimchitillverkning, kimjang, upptaget på UNESCO:s immateriella kulturarvslista. Listan finns till för att trygga immateriellt kulturarv från att falla i glömska. I de koreanska hemmen tas genvägar i vardagen med färdig kimchi, men många håller ändå fast vid en årlig tradition där familjen samlas för gemensam kimchitillverkning. Förhoppningsvis är det tillräckligt för att den unika kunskapen inte ska försvinna utan föras vidare till nästa generation. //





RECEPT

BAECHU-KIMCHI

Detta är den absolut vanligaste kimchisorten i Korea. Den kan enkelt varieras smakmässigt genom att ändra mängden kryddor, tillföra rostade sesamfrön eller någon annan grönsak. Koreaner säger dock att mycket av smaken i kimchi kommer från händerna, så se till att knåda ordentligt i salladskålen när du smörjer in kryddpastan.

1 stort salladskålshuvud, ca 900 g

100 g salt

1 liter vatten

4 vitlöksklyftor, ca 15 g

10 g färsk ingefära

50 g salladslök

100 g päron eller äpple

50 g gochugaru, koreanskt chilipulver

15 g koreansk fisksås

50 g rättika

1. Blanda salt och vatten. Dela salladskålen i halvor och lägg ner i saltlagen. Lägg på en tallrik eller annan tyngd som håller ner kålen under vätskeytan. Låt ligga minst fem timmar.
2. Ta upp kålen och skölj av saltlagen. Låt rinna av ordentligt.
3. Finhacka vitlök och ingefära, skär salladslöken tunt och riv frukten. Blanda samman till en kryddpasta med chilipulver och fisksås. Skär rättikan i tunna stavar och vänd runt i kryddpastan.
4. Gnid in kryddpastan på varje blad av salladskålen. Börja med de yttersta bladen och gnid in utsidan och insidan. Fortsätt inåt i huvudet blad för blad.
5. Samla ihop bladen och lägg de två yttersta bladen runt snittytan på huvudet för att binda samman och hålla inne fyllningen.
6. Lägg kålhalvorna med snittytorna uppåt i ett tätt kärl med lock.
7. Låt stå i rumstemperatur ett dygn, ställ sedan i kylskåp. Kimchin kan ätas redan efter några dagar men går även spara längre i kylan i en patentburk. Ju längre lagring desto syrligare kommer smaken att bli.
8. Vid servering läggs kålhalvorna i en skål och klipps upp i bitar med sax.

