

---

## Che cos'è il kimchi?

Lun 11/03/2019 - 10:37

### **Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?**

Il termine coreano kimchi indica sia la preparazione di verdure fermentate sia il piatto pronto a base di verdure sottoposte a fermentazione lattica. In Corea il kimchi è considerato elemento irrinunciabile per un pasto completo, e anche in Europa è sempre più apprezzato. Per prepararlo si utilizzano tradizionalmente verdure come cavolo cinese, rafano, carote, cetrioli e peperoni: una volta salate e speziate con aglio, peperoncino, salsa di soia e salsa di pesce, le verdure vengono fatte marinare e fermentare in vasi di terracotta.

“Grazie al processo di fermentazione lattica il kimchi è particolarmente digeribile e conservabile molto più a lungo della verdura fresca”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. “Inoltre, i batteri lattici in esso contenuti svolgono un effetto benefico sulla flora intestinale e sul sistema immunitario”. In passato il kimchi rivestiva un'importanza fondamentale per fornire all'uomo una buona quantità di vitamine anche in inverno: oltre a calcio e ferro, infatti, esso contiene molta vitamina C e A, e persino vitamina B12.

Il kimchi non esiste in un'unica forma, ma in diverse varianti a seconda dei prodotti utilizzati in partenza. Chi è affetto da allergie al pesce o ai crostacei dovrebbe sempre verificarne gli ingredienti prima di consumarlo. In Corea il kimchi viene combinato con il riso e servito come contorno al pesce, alla carne o al tofu, ma lo si utilizza anche per la preparazione di zuppe e insalate.

La preparazione del kimchi è stata dichiarata patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO.