Bay xa hương vị KIM CHI HÀN

QUỐC ANH (Tổng hợp)

"Nhắc tới ẩm thực Hàn Quốc người ta thường nhắc tới cơm cuộn, mì lạnh, rượu shochu… và tất nhiên không thể thiếu món kim chi dân dã đã làm nên mỹ danh "xứ sở kim chi" cho người Hàn Quốc."

Món ăn quốc hồn, quốc túy của người Hàn

Quốc gia nào cũng có món ăn được xếp hạng quốc hồn, quốc túy, nhưng món ăn như là tên gọi của một đất nước, một dân tộc thì hình như kim chi là thống soái. Ra đời khoảng thế kỷ thứ 7, khi đó kim chi được chế biến đơn giản từ cải thảo và nước muối. Đến thế kỷ 12 thành phần nguyên liệu, gia vị, màu sắc cũng như cách chế biến dần đa dạng. Thế kỷ 17 ớt bột được sử dụng để làm tăng hương vị và màu sắc của món kim chi, thay thế cho lá cây mù tạt tạo vị cay và hoa mào gà tạo sắc đỏ như trước đây. Cho đến ngày nay, các loại thực phẩm từ rau củ đến tôm, mực, cá, hàu… đều có thể chế biến thành các loại kim chi. Theo Viện nghiên cứu ẩm thực Hàn Quốc, hiện có gần 200 loại kim chi khác nhau.

Nguyên liệu chính làm món kim chi

Nguyên liệu chủ yếu để làm kim chi là các loại rau củ theo mùa như cải bắp, củ cải, cà rốt, dưa leo… và một số gia vị như muối, đường, gừng, tỏi, hành, ớt bột… Sau khi trộn kỹ các nguyên liệu và gia vị người ta cho vào một chiếc chum sành để bảo quản. Tùy theo từng mùa, vùng miền mà kim chi được chế biến với nhiều công thức khác nhau về nồng độ muối, độ chua, độ cay. Chính vì vậy mà kim chi có rất nhiều loại và thật khó để liệt kê đầy đủ.

Kim chi miền Bắc thường dễ bảo quản tươi, ướp ít muối, nhiều nước và ít gắt hơn kim chi miền Nam do thời tiết lạnh hơn; trong khi kim chi miền Nam thường có màu hơi đỏ, đậm mùi hơn và gần như ráo nước. Vào mùa hè thời tiết nóng nực, người Hàn Quốc thích ăn các loại kim chi sử dụng ít ớt và chứa nhiều nước như Oi Sobagi Kimchi (làm từ dưa chuột), Yeolmu Kimchi (làm từ củ cải có nhiều nước), Beachu Kimchi (làm từ cải bắp), Gaji Kimchi (làm từ cà tím). Mùa đông thì được thay bằng các loại kim chi có nhiều ớt như Chonggak Kimchi (làm từ củ cải nguyên củ), Jang Kimchi (làm từ đậu tương), ChongKak Kimchi (kim

Oi Sobagi Kimchi *(làm từ dưa chuột)*

Gaji Kimchi *(làm từ cà tím)*

Sau khi trộn kỹ các nguyên liệu và gia vị người ta cho vào một chiếc chum sành để bảo quản

Yeolmu Kimchi *(làm từ củ cải có nhiều nước, khi ăn cho thêm nước đá vào cho mát)*

Chonggak Kimchi *(làm từ củ cải nguyên củ)*

Beachu Kimchi *(làm từ cải bắp, loại kim chi thông dụng và được ưa thích nhất)*

chi hành), Ggakdugi Kimchi (làm từ củ cải xắt khối vuông), Bossam Kimchi, Baek Kimchi. Các loại kim chi khác ăn quanh năm như: Goldulbaggi Kimchi, Minari Kimchi, Samdongchu Kimchi, Dongchimi Kimchi, Insam Kimchi (làm từ nhân sâm), Gat Kimchi (chế biến từ lá cây mù tạt) …

Người Hàn không chỉ dùng kim chi như một loại dưa muối ăn kèm, mà còn chế biến thành nhiều món ăn như canh kim chi, bánh rán kim chi, cơm cuộn kim chi, súp kim chi đậu phụ, cơm chiên kim chi, sandwich kim chi, spaghetti kim chi, pizza kim chi, hamburger kim chi, salad kim chi….

Kim chi làm chủ yếu từ rau củ nên hàm lượng calo thấp, chứa nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất. Là loại thực phẩm lên men tự nhiên, kim chi được cho là tốt cho tiêu hóa, ngăn ngừa ung thư. Người ta cho rằng ăn kiêng bằng kim chi không chỉ làm giảm lượng cholesterol mà còn giảm đi lượng cân nặng không mong muốn. Theo tạp chí Sức khỏe của Mỹ, kim chi là một trong năm thực phẩm có lợi cho sức khỏe nhất thế giới.

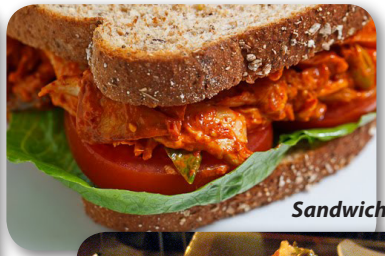
ChongKak Kimchi *(kim chi hành)*

Kim chi còn theo chân nhà du hành vũ trụ đầu tiên của Hàn Quốc vào không gian năm 2008, góp phần vào thực đơn hơn 150 món mà từ trước tới nay các nhà khoa học Mỹ và Nga đã nghiên cứu đưa vào không gian.

Kim chi vào Việt Nam với người Hàn

Đến Việt Nam, dù thời tiết không lạnh, nhưng kim chi vẫn gắn bó với dân Hàn. Trong một xí nghiệp của người Hàn ở Bình Dương có cả một kho kim chi dành cho những nhà quản trị Hàn Quốc. Vào siêu thị Lotte ở Việt Nam, mọi người hẳn ngạc nhiên vì rất nhiều loại kim chi đủ màu sắc. Những bà nội trợ có giỏi đến mấy, nhưng không phải là dân Hàn thì cũng... phải hoa cả mắt. Kim chi ở đây một phần để phục vụ cho người Hàn đang làm ăn khá đông ở Việt Nam, cho những cụm dân Hàn đông đúc ở Phú Mỹ Hưng, nhưng mặt khác cũng là để quảng bá văn

Bánh rán kim chi



Sandwich kim chi

Salad kim chi

Món canh kim chi

Ggakdugi Kimchi *(làm từ củ cải cắt khối vuông)*

Bossam Kimchi *(Loại kim chi đặt biệt, các nguyên liệu trộn với gia vị được bọc trong những lớp lá cải rồi đem muối, khi ăn từng lớp lá được bóc ra mang hình dạng như một bông hoa)*

Baek Kimchi *(Loại kim chi được làm không có bột ớt, gồm bắp cải muối, củ muỗi nước, hành, quả lê, hạt dẻ, táo tàu, gừng, tỏi, muối, đường, và một ít ớt băm nhỏ để trang trí)*

Insam Kimchi
(làm từ nhân sâm)

Gat Kimchi
(chế biến từ lá cây mù tạt)

hóa ẩm thực Hàn Quốc vì kim chi không chỉ là món ăn truyền thống mà còn là niềm tự hào của người dân xứ Hàn. Hàng năm, người ta tổ chức lễ hội kim chi linh đình kéo dài nhiều ngày. Xứ sở kim chi có hẳn một bảo tàng đặt tại Seoul

Lễ hội Kim chi tổ chức hàng năm tại Hàn Quốc

chỉ để tôn vinh những nét truyền thống quý báu liên quan đến công việc làm kim chi. Đến bảo tàng chúng ta có thể học được cách làm kim chi - từ việc rửa, thái rau cho đến việc trộn các nguyên liệu và việc bảo quản kim chi trong các bình, vại theo phương pháp truyền thống. Bảo tàng cũng có một trung tâm đầy ấn tượng với bộ sưu tập những cuốn sách và những bài báo về kim chi góp phần quan trọng trong việc quảng bá về văn hóa ẩm thực của Hàn Quốc trên toàn thế giới.❐

Tái hiện các công đoạn làm kim chi tại bảo tàng Kim chi Hàn Quốc