

Tükettikçe kilo verdiren o turşu: İşte Asya'dan bir lezzet Kimchi tarifi...

Yağları erittiği ortaya çıkan Kimchi, yaz aylarına kadar kilo vermek isteyenlere yardımcı olacak. Peki bu turşu nedir, nasıl yapılır? İşte kilo vermenize yardımcı Kimchi tarifi...

[Haber Merkezi](#) 5.02.2024 10:30:17



Asya kökenli olan bu turşunun yağları erittiği ve kilo vermede etkili olduğu ortaya çıktı. Yayınlanan bir araştırmada, her gün kimchi yemenin kilo verme çabalarına yardımcı olabileceğini ve obezite riskini

azaltabileceğini gösterdi. Artık zayıflamak isteyenler, geleneksel turşular yerine özellikle bu turşuyu tercih etmeye başladı. Peki **bu turşu nedir, nasıl yapılır?** İşte **kilo vermenize yardımcı Kimchi tarifi...**



KİMCHİ NEDİR?

Kimchi, fermente edilmiş bir lahana ve sebze yemeğidir. En bilinen ve yaygın malzemesi Çin lahanası olmakla beraber bölgesel ve mevsimsel çeşitleri vardır. Geleneksel bir fermente edilmiş Kore yemeğidir. Binlerce yıl önce keşfedilmiştir. Kore’de yaklaşık 200 çeşit tür vardır. Kore turşusu olarak da bilinir.

FAYDALARI NELERDİR?

Fermente edilmiş sebzelerle hazırlanan turşu, çeşitli sebzeler eklenerek güçlendirilir ve günde üç porsiyon

tüketildiğinde karın bölgesindeki yağları erittiği belirlenmiştir. Önceki araştırmalar bağırsak sağlığına faydalı olduğunu zaten kanıtlamıştı fakat bu son çalışma, lahana kimçisinin erkeklerde obezite riskini azaltabileceğini, turpla yapılan kimçinin ise hem erkeklerin hem de kadınların fazla kilolarla savaşmasına yardımcı olabileceğini belirledi.



NASIL YAPILIR?

Kimchi (Kimçi) Tarifi İçin Malzemeler:

Sebze karışımı için:

1,5-2 kilogram Çin lahanası (Napa Cabbage)

1/4 adet Japon turpu (normal turp da kullanabilirsiniz)

1 adet havuç

1 demet taze soğan

1 kase salamura tuzu (Lahanaları ovmaē için)

Unlu sos için:

2 su bardaėı su

2 yemek kaşığı tatlı pirinç unu (yoksa normal un veya pirinç unu kullanabilirsiniz)

2 yemek kaşığı esmer şeker (yoksa beyaz şeker)

Sos için:

1 adet soğan 15-20 adet sarımsak

1 yemek kaşığı (tepeleme) zencefil (rendelenmiş)

1/2 kase acı kırmızı pul biber

1/2 kase balık sosu

Yapılışı:

Lahanaları yıkayın. Lahananın sadece beyaz kısmına ortadan ikiye bölecek şekilde bir kesik atın. Elinizle kalan kısmı çekerek ikiye bölün. Aynı işlemi tekrarlayıp 4'e bölünen lahanaların yaprak ve dip kısımlarını tuzlayıp genişçe bir kaba aktarın. Lahanaları her yarım saatte bir çevirerek yaklaşık 3-4 saat tuzda yumuşamaları için

bekletin. Sonra sudan geçirerek szlmesi için kenarda bekletin. Pirinç unu ve su karışımını ocakta pişirin. Kaynamaya başlayınca şeker ekleyip karıştırın ve soğuması için kenara ayırın. Turp ve havucu jülyen kesin, taze soğanları uzunlamasına doğrayın. Soğuyan unlu karışıma blenderdan geçen, soğan, sarımsak ve zencefili ekleyin. Acı toz biber, doğranan sebzeleri de ekleyerek karıştırın. Szlmüş lahana yapraklarının arasına hazırladığınız harcı sürüp, yaprak kısmını katlayarak cam veya porselen kaplara yerleştirin. Kapak kapalı 24-36 saat oda sıcaklığında bekledikten sonra buzdolabına kaldırılıp 2-3 hafta bekletildikten sonra afiyetle tkedin.