

Indice

<i>PRESENTAZIONE</i>	<i>pag. 2</i>
<i>SGUARDO SULLA COREA DEL SUD</i>	<i>pag. 4</i>
<i>ALIMENTAZIONE E ABITUDINI</i>	<i>pag. 6</i>
<i>CUCINA E SALUTE</i>	<i>pag. 7</i>
<i>PAP (riso bollito)</i>	<i>pag. 11</i>
<i>DANMYON CHAP'CHE (spaghetti agrodolci saltati)</i>	<i>pag. 12</i>
<i>GOCHUJIANG JJIGAE (brodo di germogli di soia)</i>	<i>pag. 14</i>
<i>PULGOGI (manzo marinato alle verdure)</i>	<i>pag. 16</i>
<i>HEMULTANG (zuppa piccante di pesce e frutti di mare)</i>	<i>pag. 18</i>
<i>DAKDORITANG (zuppa densa piccante di pollo)</i>	<i>pag. 20</i>
<i>KIMBAP (involtini di riso in fogli d'alga)</i>	<i>pag. 22</i>
<i>TOFU (tofu alla coreana)</i>	<i>pag. 24</i>
<i>KIMCHI (vegetali fermentati in salamoia)</i>	<i>pag. 26</i>
<i>BAHTANG (dolce di patate americane)</i>	<i>pag. 30</i>
<i>PICCOLO GLOSSARIO</i>	<i>pag. 33</i>
<i>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA</i>	<i>pag. 36</i>

Presentazione

La cultura di un popolo, mai fissata a stereotipi, cresce e cambia anche con i movimenti migratori e l'incontro tra le persone.

La bussola dei sapori nasce dall'idea che la cucina sia un modo coinvolgente e stuzzicante per conoscere culture di paesi lontani e di migranti che vivono nel nostro paese.

In ogni edizione vengono presentati piatti a base di verdura, carne, pesce e dolci offrendo la possibilità di realizzare un menù per una cena a tema da consumare con gli amici.

Abbiamo scelto di raccontare le cucine meno note in Italia e di farlo attraverso chi ne conosce gli aspetti più tradizionali e casalinghi.

La cucina di un paese è di solito costituita da alcuni piatti tipici e ricorrenti, da tante varianti degli stessi e da molti altri meno famosi.

La cucina italiana, per esempio, non è fatta solo di pizza e spaghetti e ogni regione ha le sue specialità; se volessimo presentare in un altro paese alcuni piatti tipici italiani, probabilmente li sceglieremmo tra quelli a cui siamo più affezionati o che riteniamo più caratteristici e semplici da preparare, anche in riferimento alla possibilità di trovare gli ingredienti adatti o di poterli sostituire.

Con questo spirito abbiamo scelto di interessarci alla regione di provenienza del cuoco che ci accompagna e alle esperienze culinarie che hanno caratterizzato la sua storia.

Con la cultura e le abitudini si evolve anche il modo di cucinare. Una persona nata e vissuta 20 anni a Dakar, in Senegal, 5 in Francia e 10 a Genova sa fare anche la 'quiche lorraine' e il pesto; il modo di cucinare i piatti tradizionali del suo paese di origine può inoltre subire modifiche perchè si acquisiscono nuove abitudini che, in maniera più o meno consapevole, modificano quelle vecchie.

Le ricette proposte sono spesso a base degli stessi ingredienti della cucina mediterranea, ma impiegati diversamente; altre volte sono a base di prodotti diversi che si possono facilmente acquistare nei negozi alimentari etnici presenti ormai in tutte le città italiane.

Non ci resta che augurarvi buon appetito con...

'La bussola dei sapori'

Sguardo sulla Corea del Sud

La Corea è una penisola dell'estremo Oriente che, situata tra Cina e Giappone, vanta particolarità linguistiche, culturali e alimentari sue proprie.

Il **territorio** è quasi completamente montuoso, con il versante occidentale e quello meridionale solcati dai fiumi.

Il clima è contraddistinto dall'alternarsi di correnti continentali, fredde e secche d'inverno, e monsoniche, calde e umide in estate.

Le temperature invernali variano dai -12° nelle zone montuose ai $+5^{\circ}$ delle isole, passando per i -4° di Seoul; quelle estive sono più stabili (tra i 23° e i 26°).

Le caratteristiche geografiche, climatiche e ambientali favoriscono lo sviluppo dell'agricoltura e di una cucina ricca e variegata a seconda della stagione, delle caratteristiche regionali e delle festività.

La **cucina** coreana ha una lunga storia. Già nel periodo dei Tre Regni (dall'inizio del IV sec. d.C. alla metà del VII sec. d.C.) si stabilì la struttura di base dell'alimentazione. Il riso cotto, accompagnato da vari contorni, diventò il cibo principale ed esisteva già un'antica forma di kimchi, il piatto oggi più comune e famoso a base di verdure stagionate in salamoia.

Nel periodo del regno unificato di Silla, tra il VII e il X secolo, il buddismo venne adottato come religione nazionale e il consumo delle carni diminuì rendendo più comuni le verdure e il tè.

La maggior parte della cultura alimentare odierna è basata su quella del periodo Chosôn (1392~1910) durante il quale il confucianesimo ebbe grande influenza sulle abitudini culinarie.

I piatti e lo stile nella preparazione della tavola risentono in vario modo dei diversi periodi della vita umana: la nascita, la crescita, il passaggio all'età adulta, ecc.

La separazione tra Nord e Sud ha inizio nel 1945 in seguito all'occupazione delle truppe americane e sovietiche.

La **Repubblica di Corea** (in gergo militare Rok) si trova nel Sud della penisola, occupa un'area di 100.000 km² con circa 48 milioni di abitanti.

Dal 1960 la Corea del Sud ha iniziato una crescita economica che, dopo il positivo superamento della grave crisi economica ('97-'98), la rende oggi una delle 'Tigri asiatiche' grazie all'esportazione di navi, automobili, macchine fotografiche e computer.

La popolazione coreana ha i caratteri somatici propri dei cinesi, dei giapponesi e dei mongoli: capelli neri e lisci, occhi a mandorla, zigomi alti. I coreani, fieri e indipendenti, hanno un carattere estroverso e socievole e i grandi gruppi familiari sono molto uniti soprattutto nell'aiuto reciproco in caso di bisogno.

Le città moderne, prima fra tutte la metropoli e capitale Seoul, sono oggi affollate di internet bar, ristoranti e locali notturni che si alternano a palazzi moderni, antiche fortezze e case aristocratiche in legno e tegole (yangban).

Lontane da inquinamento e tecnologia, le zone rurali conservano un mondo di tradizioni e tranquillità fatto di villaggi incastonati nella roccia e templi buddisti isolati nelle vallate.

Alimentazione e abitudini

La Corea possiede una delle più ricche tradizioni culinarie dell'Asia.

Tra condimentii e spezie i più caratterizzanti sono: la salsa di soia, l'aglio, lo zenzero, i cipollotti, i semi e l'olio di sesamo, il pepe e il peperoncino.

La cucina è ricca di cibi fermentati come vegetali stagionati in salamoia (*kimchi*) e salse fermentate (*jiang*).

Non esiste distinzione tra antipasti, primi e secondi; un tipico pasto coreano, **bansang** (tavola imbandita), comprende una ciotola di riso cotto, *pap*, e una grande varietà di portate, **banchan** (piatto per il riso), insaporite con salsa di soia, zenzero, semi di sesamo tostati e salse piccanti.

Il livello di formalità di un pasto è determinato dal numero di pietanze che, da un minimo di tre, aumenta per numeri dispari fino a dodici, senza contare salse e condimenti. Un pasto da cinque portate, ad esempio, può contenere una zuppa, il riso, il *kimchi*, il *pulgogi* e il *tofu*.

Nelle grandi città, a causa del ritmo frenetico della vita, le abitudini alimentari stanno cambiando e la pausa pranzo rischia di diventare un invito a mangiare frettolosamente *noodles* (spaghetti precotti e già conditi) e altre forme di fast food. Ciò nonostante, in occasione di festeggiamenti, ricorrenze e riunioni di famiglia, i coreani non perdono l'abitudine di preparare per se e per i propri ospiti piatti più elaborati, ricchi e colorati.

Durante i banchetti, i commensali siedono su cuscini deposti sul pavimento intepidito d'inverno grazie ad un sistema di riscaldamento molto diffuso, **ondol**.

Il riso e la zuppa sono posti in scodelle davanti a ogni ospite mentre i *banchan* sono messi in una fila ordinata a centro tavola, talvolta con un fornello a gas per cucinare il pesce o la carne grigliata.

Mangiare è considerato un rito comunitario e si dice che a tavola sia più facile instaurare buoni rapporti interpersonali.

Le posate sono costituite da un cucchiaio e un paio di bastoncini in metallo, **chokkarak**, diversi da quelli in legno o lacca usati in Cina o Giappone.

Cucina e salute

Yaksikdongwon è un antico detto coreano e significa 'la medicina e il cibo hanno la stessa origine'.

Mangiare bene è un vero e proprio rimedio per le malattie e questa idea è sempre stata un fondamento della dieta coreana.

L'alimentazione orientale è basata sui concetti di *yin-yang* e dei *cinque elementi* che hanno origine dall'antica filosofia cinese; yin e yang rappresentano due forze primordiali, opposte ma complementari, presenti in tutte le cose dell'universo, a sua volta costituito da cinque elementi: il legno, il fuoco, la terra, il metallo e l'acqua, ognuno dei quali corrisponde a una forma di energia, a una stagione, a un colore, a un gusto, a un organo e a diverse funzioni del corpo umano.

I cibi coreani rappresentano un'applicazione ad altissimo livello di questi concetti filosofici alla cucina: per mantenere l'equilibrio tra le forze, le carni, che sono considerate *yin*, vanno sempre mangiate con i vegetali, considerati *yang*.

La dedizione alla cucina bilanciata è rappresentata anche dal **komyông**, che definisce le regole della guarnizione dei piatti affinché vi sia sempre equilibrio tra i colori presenti.

I cinque colori base, cioè blu (in cucina sostituito dal verde), rosso, giallo, bianco e nero, che corrispondono ai cinque elementi, devono essere sempre presenti in ogni tavola; guarnire un piatto secondo le regole del komyông equivale a prendersi cura della salute dei commensali.

Talvolta la divisione tra alimenti e medicine non è chiara e le erbe medicinali e i farmaci vengono usati come ingredienti di cucina.

Se si contempla questo profondo legame tra cucina e medicina si può comprendere il motivo per cui certi coreani continuano a mangiare la carne di cane.

In Corea il cane è stato utilizzato come cibo fin dall'antichità. La prima testimonianza appare in un affresco del Koguryô, una monarchia del periodo dei Tre Regni (dall'inizio del IV sec. alla metà del VII sec.), in cui è rappresentata una scena dell'abbattimento di un cane. Secondo Marvin Harris (antropologo americano) le culture che mangiano i cani non dispongono di molte fonti alternative di cibo animale. Così, in una società tradizionalmente agricola come quella coreana o cinese, i cani sono entrati nella lista degli alimenti. I coreani non sono esageratamente golosi di carne di cane: la consumano come una sorta di medicina, prevalentemente d'estate perché è considerata un cibo perfetto per recuperare l'energia che il corpo perde con il caldo. La zuppa di carne di cane, chiamata **bosintang** (zuppa che recupera l'energia), è anche nota come il cibo che rinforza il vigore sessuale, ed è più amata dagli uomini. Dal punto di vista della dietetica moderna, la carne di cane contiene poco colesterolo ed è ricca di proteine di alta qualità, perciò è un cibo adatto anche agli anziani e ai convalescenti. Dal 1988, anno delle Olimpiadi Coreane, a seguito delle pressioni dell'opinione pubblica occidentale, il governo coreano ha vietato l'allevamento, la vendita e il consumo della carne di cane. In realtà l'antichissima pratica culinaria è stata tollerata e attualmente il 'Ministero per la Coordinazione delle Politiche Governative' ha proposto alcune leggi per legalizzare e controllare questa pratica. Su questo argomento l'opinione pubblica coreana è tutt'ora divisa tra chi vuole conservare l'antica tradizione culinaria e pratica medica, e chi è contrario e preferirebbe si consumassero piatti alternativi con proprietà simili. Il **Samgaetang**, ad esempio, è un tipico piatto estivo a base di pollo al ginseng e serve a ricompensare l'energia persa per il troppo caldo.

*«Invitare qualcuno è lo stesso che incaricarsi della sua felicità
per tutto il tempo che dimora sotto il vostro tetto»*

Brillat Savarin

Cosiderando che nella tradizione coreana un 'Bansang', o pasto, presenta almeno tre portate, per esempio riso, zuppa e kimchi, le dosi consigliate si riferiscono a circa 4 persone.

Se invece volete preparare un piatto unico, dunque senza accompagnamento, vi consigliamo di aumentare leggermente le dosi.

Pap

Riso bollito

Cosa occorre

400 g di riso Roma
650 ml d'acqua

Preparazione: 3'
Cottura: 10'
Difficoltà: facile

Preparazione

Lavate con cura il riso sotto l'acqua fredda e scolatelo bene.

Mettetelo nella pentola con l'acqua secondo le proporzioni date e portate a ebollizione; abbassate la fiamma e fate bollire fino all'assorbimento dell'acqua (ca 5'), coprite la pentola per altri 5'; infine togliete dal fuoco e lasciate riposare, sempre col coperchio, per 10'.

Servite in scodelle, una per ogni ospite.

'Pap' è il nome del riso cotto che si distingue da 'Sal', quello crudo. Alimento basilare della cucina orientale, il riso più usato in Corea è a chicco tondo, molto simile al nostro 'Roma'.

Danmyon Chap'che

Spaghetti agrodolci saltati

Cosa occorre

250 g di spaghetti di farina di patate
2 cipolle
1 spicchio d'aglio
2 uova
la buccia di 1 cetriolo
2 carote
2 peperoni (di colori diversi)
100 g di spinaci a foglie piccole
100 g di carpaccio di manzo macinato
un pizzico di zucchero
sale
pepe
salsa di soia
semi di sesamo

Preparazione: 30'
Cottura: 30'
Difficoltà: media

Sistamate la pasta su un piatto, decoratelo con alcune verdure fresche e colorate tipo porro o carote e servite caldo.

*I tipi di **pasta** più usati possono essere a base di grano saraceno, frumento, fecola di patate o soia.*

Preparazione

Dopo aver lavato accuratamente le verdure, tagliate a listarelle sottili la buccia del cetriolo (serve per dare colore), le carote, le cipolle e i peperoni. Saltate con sale e pepe in una padella antiaderente le cipolle, le bucce dei cetrioli, gli spinaci e infine la carne con l'aglio precedentemente tritato.

Prendete le uova e separate il rosso dal bianco; sbattete entrambi con un pizzico di sale e, con un goccio d'olio, fate una sottile frittata di tuorli e una di albumi; arrotolatele e tagliatele a listarelle.

Nel frattempo portate ad ebollizione abbondante acqua in una pentola e mettete la pasta per circa 15'.

Scolatela e tagliatela a metà; scaldate nella padella un po' d'olio e di salsa di soia e saltateci la pasta; infine aggiungete tutti gli ingredienti e mischiate bene.

Condite con: semi di sesamo, zucchero, pepe, 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo, 5 cucchiaini di salsa di soia.

*Benchè il **riso** cotto sia il cibo principale, la tavola coreana diventerebbe noiosa e monotona se non ci fossero alternative ma... anche qui troviamo la pasta, tanto varia quanto quella italiana!*

Gochujang Jjigae

Brodo di germogli di soia

Cosa occorre

Gochujang (crema piccante di germogli di soia)

1 cipolla

1 patata

1 spicchio d'aglio

2 peperoni piccoli di diversi colori

1 porro

1 cetriolo

2 funghi orientali

125 g di tofu

peperoncino piccante

pepe

Preparazione: 10'

Cottura: 45'

Difficoltà: facile

Servite caldo,
guarnite con
verdure fresche
colorate,
accompagnate
con una scodella
di pap.

Ci sono tre tipi di Jiang:

kan-jiang, a base di salsa di soia, toen-jiang, a base di pasta di soia e kochu-jiang, a base di pasta di peperoncino e soia.

Preparazione

Sminuzzate l'aglio, tagliate a fette sottili i peperoni, pelate le patate, lavate le verdure e tagliate tutto a tocchetti.

In una pentola dai bordi abbastanza alti sciogliete un paio di cucchiai di crema (Gochujang) con un bicchiere d'acqua, poi metteteci dentro le patate, l'aglio, la cipolla e fate cuocere a fiamma bassa.

Dopo circa 15' aggiungete le altre verdure, il peperoncino macinato, il pepe nero, il tofu, i funghi e lasciate cuocere ancora per mezz'ora.

Le Jiang si ottengono dalla fermentazione di alcuni ingredienti con la soia, ma ogni varietà richiede una diversa stagionatura per raggiungere il caratteristico gusto, colore e densità.

Ogni salsa si utilizza per la realizzazione di particolari zuppe e stufati o si mette in tavola per condire i banchan.

La preparazione delle salse è un lavoro che occupa intere famiglie per alcuni mesi ma oggi è possibile trovare tutti i tipi di jiang nei supermercati.

Pulgogi

Manzo marinato alle verdure

Cosa occorre

100 g di carpaccio di manzo
1 cipolla
1 carota
1 porro
1 spicchio d'aglio
1/2 pera
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaio di zucchero
5 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaio di olio di semi di sesamo
pepe

Preparazione: 1h 45'

Cottura: 5'

Difficoltà: media

Servite caldo su foglie d'insalata con le quali si forma un involtino attorno al pulgogi. Condire a piacere con salse piccanti o di soia, kimchi e riso.

Preparazione

Tagliate a metà le fette di manzo e disponetele in una scodella.

Affettate le cipolle, le carote e il porro trasversalmente dal lato lungo, sminuzzate l'aglio, grattugiate la pera.

Mettete tutto nella scodella con la carne, condite con i semi di sesamo, lo zucchero, la salsa di soia, l'olio, il pepe; mescolate e lasciate marinare per 1 ora.

Rosolate il tutto direttamente a tavola su un piccolo braciere o, precedentemente, in una padella antiaderente con un filo d'olio.

*Il **pulgogi** è uno dei piatti della cucina coreana più conosciuti all'estero.*

Di solito viene cucinato direttamente a tavola su un apposito braciere a carbone ma può essere anche preparato in cucina in una padella antiaderente.

Hemultang

Zuppa piccante di pesce e frutti di mare

Cosa occorre

250 g di cozze
100 g di calamari piccoli
4 gamberetti
1 nasello
verdure: 1 carota, 1 patata, 1 cetriolo,
1/2 rapa bianca, 1 porro
1 peperoncino fresco
salsa piccante
2 cucchiaini di peperoncino macinato
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 spicchio d'aglio
vino bianco
sale

Preparazione: 20'
Cottura: 30'
Difficoltà: media

Decorate il piatto con verdure fresche e colorate come il porro o la carota e servite caldo.

Preparazione

Lavate bene le verdure; tagliate a fiammifero carota, cetriolo e porro, a tocchetti patata, rapa e cipolla.

Pulite il pesce dalle scaglie e tagliatelo a pezzi.

In una pentola dai bordi abbastanza alti sciogliete un paio di cucchiari di crema piccante con un bicchiere d'acqua, aggiungete un cucchiario di peperoncino macinato, 2 di salsa di soia, 1 dl di vino bianco.

Disponete con cura il pesce, il peperoncino fresco, l'aglio, le verdure e un pizzico di sale.

Mettete la pentola sul fuoco a fiamma bassa; dopo qualche minuto aggiungete 1 cucchiario di peperoncino macinato, 1 cucchiario di zenzero e la cipolla; coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30'.

Dakdoritang

Zuppa densa piccante di pollo

Cosa occorre

1/2 kg di pollo
1 cipolla
1 patata
1 porro
2 carote
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino fresco
2 cucchiaini di zenzero
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
3 cucchiaini di soia
1 cucchiaio di salsa piccante
1 dl di vino bianco o di acqua
2 cucchiai di peperoncino macinato
pepe
sale
olio di semi di sesamo

Preparazione: 20'
Cottura: 30'
Difficoltà: media

Decorate il piatto con verdure fresche e colorate come il porro o la carota e servite caldo.

Preparazione

Con una mannaia o un coltello robusto tagliate il pollo in piccoli pezzi con un colpo netto sull'osso.

Lavate con cura le verdure; tagliate la cipolla e le carote a fette spesse, il porro e il peperoncino a fette più sottili.

Mescolate in una casseruola il pollo, l'aglio e le verdure; condite con lo zenzero, il peperoncino macinato, la soia e la salsa piccante che scioglierete con un pò di vino bianco.

Aggiungete sale e pepe, mescolate ancora una volta, quindi coprite la casseruola e fate cuocere a fuoco basso per circa 30'.

A fine cottura condite con un filo di olio di semi di sesamo per arricchirne ulteriormente il sapore.

*Anche se quest'usanza non è delle più tradizionali per la cucina coreana, la nostra amica Suk Hee Moon, appassionata e profonda conoscitrice anche di quella italiana, suggerisce di usare il **vino** bianco.*

Kimbap

Involtini di riso in fogli d'alga

Cosa occorre

(per circa 30 rotolini)

per il riso:

- 1 lt d'acqua
- 220 g di riso a chicco tondo (riso roma)
- 1 cucchiaio di aceto o di succo di limone
- 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
- sale e pepe

per gli involtini:

- 1 confezione di alghe nori (5 fogli)
- 2 peperoni
- 2 carote
- 2 uova
- 1 rapa marinata in aceto
- 1 cuore di insalata romana
- 125 g di tonno
- maionese
- kimchi
- 200 g di macinato di manzo
- 50 g di semi di sesamo
- olio di semi di sesamo
- sale e pepe

Preparazione: 45'
Cottura: 20'
Difficoltà: media

Potete preparare il kimbap con alcune ore di anticipo e conservarlo in frigorifero. Ricordate di affettarlo solo all'ultimo momento. Gli stuoini di bambù, reperibili nei negozi di alimenti asiatici, rendono più facile arrotolare l'alga. Date sfogo alla vostra fantasia nel disporre i rotolini di kimbap su un piatto da portata e accompagnate con salsa di soia o piccante.

Preparazione

Dopo aver cotto il riso (vedi la preparazione del pap a pag. 11), conditelo a vostro piacimento con aceto o limone, aggiungete olio di sesamo, un pizzico di sale e pepe, una manciata di semi di sesamo tostati, e mescolatelo con un cucchiaino di legno (se prima lo bagnate il riso non vi si attaccherà).

Lavate accuratamente le verdure; tagliate a fiammifero la rapa marinata, i peperoni e le carote; saltate in padella con sale e pepe i peperoni, le carote e infine il manzo con l'aglio sminuzzato; prendete le uova e separate il rosso dal bianco; sbattete entrambi con un pizzico di sale e, con un goccio d'olio, fate una sottile frittata di tuorli e una di albumi; arrotolatele e tagliatele a listarelle; sistemate tutti gli ingredienti che desiderate utilizzare in piattini sul tavolo lasciando uno spazio libero davanti a voi.

Disponete un foglio d'alga nori con il lato più corto come base verso di voi, e appoggiatelo su uno stuoino di bambù o carta da forno; distribuite un quinto del riso uniformemente su tutta la superficie dell'alga; allineate sulla base una striscia di ingredienti: insalata, macinato, kimchi, rapa marinata, carote, peperoni e ancora insalata; arrotolate l'alga stringendola bene intorno al ripieno (aiutatevi con lo stuoino o la carta da forno); premete i bordi per sigillarli e il riso farà da collante.

Ungete il rotolo con un filo d'olio di sesamo e decoratelo con i semi di sesamo precedentemente tostati. Tagliate l'involtino a fettine di circa 2,5 cm con un coltello affilato e a lama piatta.

Ripetete il procedimento con il resto degli ingredienti e variate la combinazione secondo i vostri gusti.

Accompagnate i kimbap con salsa di soia o piccante.

Tofu

Tofu alla coreana

Cosa occorre

1 confezione di tofu da 125 g
3 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di semi di sesamo
1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
un pizzico di pepe
un pizzico di peperoncino in polvere

Preparazione: 15'
Difficoltà: facile

Preparazione

Mettete in una terrina la salsa di soia, lo zucchero, i semi di sesamo precedentemente tostiti, l'olio di sesamo, il pepe e il peperoncino in polvere e mescolate bene tutti gli ingredienti. Tagliate il tofu a cubetti, conditelo con la salsa e servite.

Decorate il piatto con semi di sesamo tostiti.

Il sesamo è una piantina che può raggiungere anche il metro d'altezza, i suoi frutti sono piccole capsule che contengono semi ovali e piatti dai quali si ricava un olio di ottima qualità, dal sapore molto aromatico.

Originario dell'India, è coltivato nelle zone tropicali e subtropicali dell'Asia, dell'Africa e in Sicilia.

Il sesamo contiene proteine di ottima qualità ed è ricco di calcio, zinco, selenio, fosforo, potassio, grassi insaturi omega 3 e 6, vitamine A, E, B6; rafforza il sistema immunitario e riequilibra le funzioni fisiche dell'organismo.

Nella cucina coreana si fa largo uso dei semi e dell'olio di **sesamo**. Quest'ultimo lo trovate nei negozi specializzati in articoli orientali, altrimenti potete usare quello di semi di girasole.

Per tostare i semi di sesamo è sufficiente metterli per un paio di minuti in una padella antiaderente coperta, a fuoco basso; quando saranno dorati metteteli in un piattino per condire e decorare i vostri banchan.

Kimchi

vegetali fermentati in salamoia

Cosa occorre

- 1/2 pera
- 1 cavolo cinese
- 2 porri
- 1 cipolla
- 1/2 rapa bianca
- 1 carota
- 300 g di sale grosso
- zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero
- 3 cucchiaini di peperoncino macinato

Preparazione:
3h e 30'
Difficoltà: media

Servite a temperatura ambiente per condire e arricchire le varie pietanze.

Il kimchi è servito durante ogni pasto; la qualità qui presentata si chiama 'tongbaechu kimchi', è a base di cavolo cinese ed è la più diffusa; altre varietà possono essere caratterizzate da cetrioli, ravanelli, qualsiasi altra verdura e ortaggio, ma anche da pasta di gamberi.

Preparazione

Mettete abbondante sale grosso tra le foglie del cavolo che avete precedentemente lavato e aggiungete un po' d'acqua; lasciate marinare per un'ora in una ciotola coperta da un piatto con un peso sopra affinché non si sollevi.

Condimento:

Lavate accuratamente le verdure e tagliatele a fiammifero. Mettetele in una scodella e aggiungete:

la pera e la rapa grattugiate, un po' di zenzero in polvere, lo zucchero, il peperoncino macinato, 1 pizzico di sale e mescolate bene con le mani per rendere omogeneo il composto; lasciate marinare per un'ora.

Sciacquate il cavolo sotto l'acqua corrente per dissalarlo e strizzatelo bene; inserite il condimento tra le foglie;

disponete il tutto su un piatto e lasciate riposare per un paio d'ore. Servite a temperatura ambiente in una ciotola al centro del tavolo dalla quale i commensali si serviranno per condire e arricchire le varie pietanze.

Posto in un barattolo di vetro, il kimchi può essere conservato in frigorifero per circa un mese.

Il peperoncino arrivò in Corea all'inizio del XVII sec. e ottenne un immediato trionfo: così nacque l'odierno **kimchi** piccante.

La conservazione di vegetali in salamoia è un'usanza diffusa anche in altri paesi. In Cina, ad esempio, c'è il 'paocai', in Giappone lo 'tsukemono', mentre in Germania è popolare il 'sauerkraut'.

Il kimchi coreano trova la propria originalità nella presenza di una grande varietà di spezie e ingredienti quali peperoncino, aglio, zenzero, cipollotto, salse di pesce e anche frutti di mare, come ostriche e polpo. Certe preparazioni devono marinare per alcune ore, altre per mesi.

Tradizionalmente questo piatto nazionale, come le nostre 'conserve', si prepara in grosse quantità per conservare le verdure durante tutto l'anno.

Si usano grossi vasi di ceramica coperti con una pellicola alimentare e con un coperchio su cui si pongono dei pesi per evitare che il cavolo, fermentando, fuoriesca. I contenitori vengono poi sotterrati per mantenere una temperatura costante.

Anche dal punto di vista dietetico la scorta di verdure in salamoia è molto importante per le vitamine, l'acido lattico e i minerali che altrimenti mancherebbero nella dieta invernale. Il kimchi ha proprietà anticancerogene, contiene molte fibre e poche calorie, aiuta a far diminuire il colesterolo nel sangue ed è utile per prevenire e curare l'obesità, le malattie cardiovascolari e quelle croniche come il diabete.

A causa del cambiamento dello stile di vita, in una società sempre più urbanizzata come quella coreana, le famiglie che continuano a produrre artigianalmente il kimchi, lo conservano in un apposito frigorifero per mantenere la temperatura costante. Per i più pigri, invece, i vegetali si trovano sul mercato durante tutto l'anno e diverse qualità di verdure in salamoia sono vendute ovunque.

Bahtang

Dolce di patate americane

Cosa occorre

3 patate dolci
200 ml acqua
200 g di zucchero
2 cucchiaini di semi di sesamo tostatati
1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
2 cucchiaini di arachidi tostate

Preparazione: 10'

Cottura: 40'

Difficoltà: facile

Guarnite il piatto con semi di sesamo tostatati, arachidi, noci o nocciole.
Servite freddo.

Preparazione

Lavate le patate, pelatele e tagliatele in pezzi di media grandezza; disponetele in una teglia senza aggiungere olio e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 30'.

In una padella antiaderente tostate le arachidi e i semi di sesamo per pochi minuti (vedi pag. 25).

Preparate lo sciroppo:

mettete l'acqua in una padella antiaderente, aggiungete lo zucchero, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire. Quando il liquido diventa denso aggiungete un cucchiaino di olio di semi di sesamo e le patate.

Mescolate bene mantenendo il fuoco basso e, quando avrete distribuito lo sciroppo intorno a tutte le patate, versatele su un piatto.

La cucina coreana è molto leggera e avrete notato che, per saltare le verdure in padella o cuocere le patate nel forno, l'olio non serve!

piccolo glossario

Banchang: piatto per il riso

Bansang: tavola imbandita

Bosintang: zuppa che recupera l'energia

Chokkarak: tipiche bacchette coreane in metallo

Jiang: salsa fermentata

Kan-jiang: salsa fermentata a base di salsa di soia

Toen-jiang: salsa fermentata a base di pasta di soia

Kochu-jiang: salsa fermentata a base di pasta di peperoncino e soia

Kimchi: vegetali fermentati in salamoia

Komyông: complesso di regole per guarnire i piatti in modo che vi sia sempre equilibrio e armonia tra i colori presenti

Ondol: noto anche come kudûl, è un antico ma efficientissimo sistema in cui la struttura di riscaldamento è inserita nel pavimento delle camere

Pap: riso cotto

Sal: riso crudo

Samgaetang: zuppa di pollo al ginseng

Tofu: talvolta definito anche come caglio del fagiolo di soia, è un alimento ricavato dalla cagliatura del latte di soia e dalla successiva

Bibliografia

Roland Barthes, 'L'impero dei segni', PBE Einaudi

Aldo Buzzi, 'L'uovo alla kok', Adelphi

Marvin Harris, 'Buono da mangiare', ET Einaudi

Claude Lévi Strauss, 'Le origini delle buone maniere a tavola', Il Saggiatore

Maurizio Riotto, 'Storia della Corea dalle origini ai giorni nostri', Bompiani

Jean Anthelme Savarin-Brillat, 'Fisiologia del gusto', Rizzoli

M. Robinson, A. Bender, R. Whyte, 'Corea', EDT

AA.VV, 'Il grande libro della cucina asiatica', Konemann Ed

Sitografia

www.akiraweb.it

www.contrasto.it

www.cookaround.com

www.corea.it

www.calmomattino.it

www.koreananimals.org

www.koreaneats.com

www.mangiarebene.com

www.oipaitalia.com

www.ricette.adamoweb.it

www.versoriente.net

<http://it.wikipedia.org>

Ricette: *Suk Hee Moon*

Testi: *Rosalba Bimonte*

Progetto grafico: *Stefano Zucchini*

Copertina Dvd: *Enrico Zimuel*

