Ingredienti coreani, ricette italiane: cucina fusion per i grandi numeri

spaghetti-freddi-in-brodo-697252a4

Salse fermentate e **ingredienti tipici della cucina coreana utilizzati e valorizzati in ricette e con tecniche italiane** per una **cucina "fusion"**, dai sapori nuovi, ma equilibrati, **adatta anche alla ristorazione dei grandi numeri, come la ristorazione collettiva**. Questo il risultato dell'incontro organizzato da **Korea Agro-Trade Center**, l'agenzia governativa sudcoreana creata dal Ministero dell'Agricoltura per la promozione dei prodotti agro-alimentari e ittici sudcoreani, che ha fatto sperimentare al laboratorio di **Altopalato**, uno dei più importanti centri di cultura gastronomica in Italia, i sapori inconfondibili della cucina coreana.



"La cucina coreana ha tradizioni millenarie – commenta

Minho Kim, Direttore di Korea Agro-Trade Center Europa – e la sua popolarità sta crescendo anche in Italia grazie alla ricchezza dei suoi sapori. Tra tutte le cucine asiatiche si distingue per un vasto utilizzo della fermentazione, un processo che garantisce proprietà nutrizionali fondamentali per la salute umana come le salse fermentate, ingredienti che possono essere valorizzati e utilizzati in ricette tipicamente italiane".

Un parere che trova d'accordo anche **Toni Sarcina**, fondatore di Altopalato e affermato storico dell'alimentazione: "Ho assaggiato questi prodotti coreani e li ho fatti sperimentare al nostro laboratorio di cucina in alcune ricette del nostro repertorio. Il risultato mette in evidenza sapori, sufficientemente "temperati" che si fondono molto bene con i nostri ingredienti. Se dovessi definire la

cucina coreana, direi che è "carica di simpatia", di sapori nuovi ma accattivanti, facilmente utilizzabili per le nostre abitudini alimentari. Ritengo inoltre che tali prodotti si prestano ottimamente ad essere utilizzati anche per occasioni conviviali con grandi numeri e, addirittura, per la ristorazione collettiva. I sapori non troppo forti della cucina coreana consentono di offrire gusti nuovi e apprezzabili da tutti, nelle diverse fasce di degustazione e ciò non è assolutamente trascurabile".



I condimenti come **peperoncino piccante, olio di sesamo, salsa di soia, pasta di soia e quella di peperoncino** possono essere facilmente introdotti anche nella nostra cucina e sono considerati un vero toccasana per la salute, perché ricchi di vitamine. Ci sono anche alcune erbe aromatiche che i coreani utilizzano spesso nei loro piatti. Tra le più comuni troviamo le foglie di perilla (una pianta appartente alla stessa famiglia del sesamo e della menta), dal profumo speciale e dalle altre proprietà nutrizionali.

Oltre a condimenti ed erbe aromatiche, il **kimchi** è senz'altro l'alimento fermentato coreano più conosciuto al mondo. Sempre presente sulle tavole dei coreani, è un contorno a base di cavolo cinese, condito con aglio, cipollotti e peperoncino macinato e lasciato fermentare. Il kimchi è conosciuto per le sue proprietà anti-invecchiamento e rafforzare il sistema immunitario del nostro organismo.

Le ricette
per 6 persone

Tofu con Kimchi bianco
Ingredienti:
Tofu 300 g,
Kimchi bianco 120 g,
Estratto di Yuja 1T,
Paprica gialla, verde e rossa (ogni tipo circa 40 g),

Sughetto di Kimchi bianco q.b.
Olio di sesamo e acqua q.b.

Preparazione:
1. Sbollentare il tofu
2. Tagliare il tofu a fette
3. Saltare in padella il kimchi bianco tagliato
4. Preparare la salsa con Yuja, pezzetti di paprica tagliati, un po' di salsa di soia (Yeondu), un po' di sughetto di Kimchi bianco
5. Mettere in un piatto a strati Tofu, kimchi bianco e infine la salsa Yuja.

Mulnaengmyeon (spaghetti freddi in brodo)
Ingredienti brodo di carne:
Ossa di bovino 2 kg,
Manzo 300 g,
Zucchero 2 cucchiaio,
Aglio 60 g, zenzero 20 g,
Rapa 200 g, cipollotti 150 g,
Pepe nero 3 g, acqua 5L

Preparazione
1. Lasciare le ossa di bovino per circa 12 ore immerse in acqua, cambiando ogni tanto acqua.
2. Bollire ossa e carne di manzo e poi sciacquare con acqua fredda
3. Bollire la carne e le ossa con gli altri ingredienti sopra indicati (fuoco forte 20 min., leggero circa 3 ore)
4. Setacciare il brodo pronto e far raffreddare
5. Tagliare la carne a fette

Ingredienti Mulnaengmyeon
Brodo di carne come sopra preparato 400 ml,
Sughetto di kimchi bianco 100 ml,
Un pò d'acqua, aceto di riso integrale, sale, salsa di soia
(Mescolare gli ingredienti di sopra e conservare in frigorifero)
Spaghetti grano saraceno 150 g, senape q.b,

Preparazione Mulnaengmyeon

1. Bollire gli spaghetti per circa 1 minuto e 30 secondi

2. Risciacquare in acqua fredda e poi strizzare per far uscire acqua

3. Mettere nella ciotola gli spaghetti e aggiungere il brodo freddo

4. Guarnire con pere, uova bollite, carne tagliata, Kimchi bianco, cetrioli.

Maiale brasato e grigliato

Ingredienti:

Maiale 1 kg,

Pasta di soia 1 cucchiaio,

Salsa di soia 100 ml,

Zucchero di canna 150 g,

Cipolla 200 g, Porro 100 g,

Aglio 40 g, Zenzero 10 g,

3 foglie di alloro,

Acqua 8L,

Soju 100 ml (liquore coreano)

Ingredienti per salsa:

Ssamjang 1 cucchiaio,

Acqua 200 ml,

Salsa di soia q.b.

Macinato di grano integrale e fagioli neri 3 cucchiaio

Preparazione

1. Bollire tutti gli ingredienti tranne la carne di maiale e il Soju;

2. Bollire la carne e il Soju a fuoco forte per circa 10 minuti, dopo per 50 minuti a fuoco basso;

3. Scottare la carne in padella per farla diventare croccante;

4. Applicare la salsa sulla carne, grigliarla ancora una volta a flambè;

5. Tagliarla e metterla su un piatto.

Pasta con salsa di soia e olio di sesamo

Ingredienti per 4 persone

300 g di pasta corta

4 cucchiai di olio di sesamo
2 cucchiai di salsa di soia
50 g di olive verdi dolci
8 g di capperi dissalati
1 mazzetto di prezzemolo

Mettere in una ciotola l'olio di sesamo, la salsa di soia e mescolare con cura.
Lavare i capperi e tritarli grossolanamente. Snocciolare le olive e dividerle a filetti.
Al momento di condire la pasta, mescolare i capperi e le olive al composto di salse.

Far cuocere la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, scolarla al dente, condirla con il composto preparato e aggiungere il prezzemolo tritato.

Manzo agli ortaggi con salsa di prugne e olio di sesamo

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di filetto di manzo
300 g di ortaggi di stagione (sedano bianco, zucchine, carote, fagiolini, ecc.)
4 cucchiai di olio di sesamo

Per la marinata:
il succo di un limone
2 cucchiai di olio di sesamo
3 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di salsa di prugne
sale e pepe

Tagliare il filetto in diverse parti, nel senso della lunghezza, ottenendo tanti piccoli filetti del diametro di circa 3 cm ciascuno.
In un tegame, far scaldare 2 cucchiai di olio di sesamo e farvi rosolare da ogni parte, molto rapidamente, i filetti.

Preparare la marinata: in una ciotola, mettere un pizzico di sale e pepe, versarvi l'olio di sesamo, il succo di limone, la salsa ssamjang e la salsa di prugne. Battere con una forchetta facendo emulsionare gli ingredienti e mettervi i filetti di carne a marinare per un'ora circa.
Nel frattempo, dopo aver lavato e tagliato a julienne tutti gli ortaggi, farli rosolare rapidamente in un tegame con l'olio di sesamo rimasto; aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e continuare la cottura per 7-8 minuti circa.

Scolare la carne dalla marinata e tagliarla a fettine sottili.
Filtrare il liquido della marinata e condire gli ortaggi.
Disporre infine ortaggi e carne, nei singoli piatti.