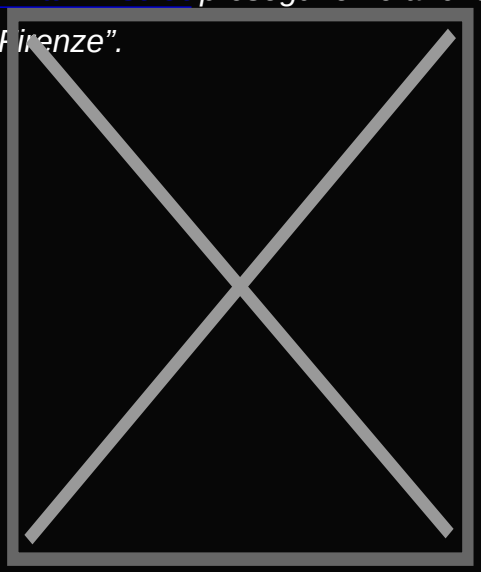
Si mangia coreano a Casa Milan Bistrot

20226730credit-photo-nick-zonna-b7bdcd0a

Dal 21 al 25 novembre nel bistrot di Casa Milan si mangia coreano. Grazie alla collaborazione di AT Korea società per la promozione dei prodotti agro-alimentari e ittici sudcoreani e Codesa, società che opera nel campo della ristorazione commerciale, verranno proposti tre piatti della tradizione gastronomica coreana.

"L'obiettivo dell'iniziativa è quello di rendere sempre più accessibili i nostri piatti in luoghi come per esempio i bistrot dedicati alla pausa pranzo" commenta **Ha Jung-a**, Presidente di AT Korea Parigi. *"La gastronomia coreana ha una tradizione millenaria ed è riconosciuta come una delle cucine più salutistiche al mondo: gli alimenti coreani, sono caratterizzati da un perfetto equilibrio nutrizionale e un'armonia di sapori e colori La maggior parte delle pietanze è composta per lo più di cibi fermentati che garantiscono, attraverso metodi di cottura come bollitura, al vapore o alla griglia, proprietà nutrizionali fondamentali per il benessere dell'organismo".*

"Questo progetto – aggiunge **Giovanni Barghi** di Codesa – *si sposa bene con la nostra filosofia di una continua ricerca per rendere i menù dei nostri ristoranti innovativi e in linea con gli ultimi trend salutistici a cui è importante attenersi soprattutto durante la pausa pranzo. Dopo l'esperienza a* ***Casa Milan Bistrot*** *proseguiremo anche con gli stessi piatti anche in ospedali e mense a Milano e a Firenze".*



La proposta culinaria prevede i **piatti più rappresentativi della**

tradizione coreana:

Mandu, tipici ravioli coreani il cui nome è imparentato con quello di altri ravioli ripieni di carne diffusi lungo la Via della Seta. La versione che viene proposta è quella con un ripieno di verdura tagliata finemente e una cottura al vapore.

Bulgogi, da bul ("fuoco") e gogi ("carne"), anche detto BBQ alla coreana, è composto da straccetti di manzo cotti alla griglia, precedentemente marinati da un minimo di 2 ore a un massimo di 12 con salsa di soia, zucchero di canna, zenzero, aglio tritato e olio di sesamo. La carne viene poi servita con funghi e verdure. È possibile aggiungere della frutta, tra cui pere e mele, alla marinatura per rendere la carne più morbida.

Bibimbap, è un piatto tipico della cucina coreana il cui nome significa letteralmente riso mescolato. Servito in un piatto fondo riempito di riso caldo, al quale si aggiungono verdure saltate, funghi, uovo, manzo, maiale, pollo e frutti di mare, in base ai propri gusti. Si racconta che i contadini lo facessero durante il raccolto poiché era un modo facile e veloce di preparare grandi quantità di cibo in grado di sfamare i gruppi di lavoratori. Il bibimbap ha acquisito popolarità grazie ai trend contro lo spreco alimentare.

Kimchi, è un alimento fermentato preparato con varie verdure e ingredienti, utilizzato come accompagnamento alle portate principali. In passato, quando le tecniche di conservazione erano limitate, il kimchi, importante fonte di vitamine, sostituiva le verdure fresche che scarseggiavano in inverno. Sebbene attualmente esistano più di 300 varietà di kimchi, questo alimento, le cui origini risalgono al periodo dei Tre Regni in Corea, veniva preparato con una ricetta molto semplice che consisteva nel salare il cavolo e conservarlo in una pentola per il fermentatore. Questo piatto ha subito diversi cambiamenti, tra cui il metodo di preparazione e di condimento, in base alla regione.