



La guía de romanización de la gastronomía coreana presenta 154 platos coreanos en diez idiomas a fin de facilitar el entendimiento y proporcionar más exactitud a los lectores extranjeros.



La edición de 2012 de la Guía de Restaurantes Coreanos en Tokio, presenta los 34 establecimientos de gastronomía coreana más destacados de la capital japonesa.



La edición de 2012 de la Guía de Restaurantes Coreanos en Europa Occidental (cinco tomos en total) presenta los restaurantes de cocina coreana establecidos en 25 ciudades de 11 países de Europa Occidental, bajo el objetivo de disfrutar del sabor y la distinción de la cultura culinaria autóctona de Corea junto con los gastrónomos de todo el mundo.

El sexagésimo aniversario de boda

Esta pintura, que data del siglo XVIII, representa la segunda boda de una pareja de ancianos celebrada en conmemoración de su sexagésimo aniversario de enlace nupcial. Esta obra, perteneciente a autor anónimo, representa a los hijos y descendientes del matrimonio brindando por su salud y longevidad. Se conserva en el Museo Nacional de Corea.



SABROSAS HISTORIAS DE LA COCINA COREANA

SABROSAS HISTORIAS DE LA COCINA COREANA

Este libro presenta a través de anécdotas breves y fáciles de comprender la historia de los sabores que se condensan en los platos coreanos y que son fruto de la milenaria tradición gastronómica de este pueblo. Al ritmo de la expansión del tiempo y el espacio un plato se convierte en matriz de otro plato nuevo y así sucesivamente, dando lugar a infinitas variedades. Por este motivo, y reconociendo la imposibilidad de incluir todas las recetas que integran la cocina coreana, se ha tratado de seleccionar las ciento y tantas más representativas. Esperamos que, a través de este libro, más personas del mundo lleguen a familiarizarse y a comprender en profundidad la cultura alimentaria de Corea, cuyos sabores son fruto de la naturaleza.

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DE PUBLICACIONES OFICIALES
11-1541000-001299-01



SABROSAS HISTORIAS DE LA COCINA COREANA



한식재단
KOREAN FOOD FOUNDATION

La Fundación de la Gastronomía Coreana es una organización profesional privada sin fines de lucro establecida bajo el propósito de descubrir e investigar la cocina y la cultura gastronómica de Corea y darla a conocer, tanto a nivel nacional como internacional, desarrollando contenidos relacionados y brindando asistencia en marketing.

SABROSAS HISTORIAS DE LA COCINA COREANA



THE TASTE OF KOREA
H A N S I K

PREFACIO

Tagor, célebre poeta bengalí y premio Nobel de Literatura, se refirió a Corea en uno de sus poemas como 「la luz radiante de Oriente」. De esta manera este escritor enaltecía la espléndida cultura, la gracia y la cortesía del pueblo coreano.

‘Hansik’ se refiere a la gastronomía de Corea, fruto de la gran variedad de ingredientes comestibles que resultan de sus cuatro estaciones bien marcadas, y que durante los cinco mil años de historia ha sabido integrar la energía y la elegancia de los coreanos. Por esta razón, cada plato posee su propia historia y anécdotas relacionadas a su origen y desarrollo a través del tiempo.

En la base de la gastronomía coreana se encuentra la 「cultura de jangdokdae」, que comprende toda la variedad de pastas y salsas a base de soja. Las mismas constituyen los principales condimentos de todos los platos y son alimentos benéficos al organismo al ser producto de un largo proceso de fermentación. En su libro ‘La tercera ola’, Alvin Toffler se refirió justamente a estos productos fermentados señalando que el primer sabor es la ‘sal’, el segundo ‘la salsa’ y el tercero ‘el sabor de los alimentos fermentados’. Por su parte, el kimchi, otro producto

fermentado típico de Corea, integró la lista de los cinco alimentos sanos del mundo en la edición de marzo de 2006 de ‘Health’, la revista estadounidense especializada en salud.

「Sabrosas historias de la cocina coreana」 es una ventana a la cultura culinaria de Corea y como tal presenta una selección rigurosa de los ciento y tantos platos más representativos y dignos de ser difundidos a nivel mundial, ofreciendo detalles sobre sus orígenes, su sabor y propiedades nutricionales. En esta variada gama de alimentos se incluyen aquellos ampliamente consumidos según los diversos estratos sociales, desde la realeza hasta el común del pueblo, así como los platos favoritos de las estrellas del K-pop que lideran el ‘hallyu’, y los coreanos de hoy en día.

Para concluir, expreso mi humilde anhelo de que a través del presente libro la gran familia de la Aldea Global pueda comprender mucho mejor la cultura gastronómica de Corea.

Muchas gracias.

Il-sun Yang, presidenta de la Fundación de la Gastronomía Coreana

008 LA CULTURA
GASTRONÓMICA
DE COREA
232 BUSCAR

BAP & JUK ARROZ Y GACHAS

- 016 Bap
[Arroz]
- 018 Dolsot bap
[Arroz servido en cazo de piedra caliente]
- 020 Bibim bap
[Arroz mezclado con verduras y carne]
- 024 Gim bap
[Rollos de algas secas]
- 026 Ssam bap
[Arroz envuelto en hojas de verduras]
- 028 Kimchi bokkeum bap
[Arroz frito con kimchi]
- 030 Bulgogi deop bap
[Arroz con bulgogi]
- 032 Ojingeo deop bap
[Arroz con calamares salteados]
- 034 Kongnamul guk bap
[Sopa de brotes de soja con arroz]
- 036 Jat juk
[Gachas de piñones]
- 038 Hobak juk
[Gachas de calabaza]
- 040 Jeonbok juk
[Gachas de oreja de mar]

GUKSU & MYEON FIDEOS Y PASTAS

- 044 Mul naengmyeon
[Fideos de alforfón en caldo frío de carne]
- 046 Bibim naengmyeon
[Fideos de alforfón mezclados con salsa picante]
- 048 Janchi guksu
[Fideos festivos]
- 050 Bibim guksu
[Fideos con salsa picante]
- 052 Jaengban guksu
[Bandeja de fideos de alforfón]
- 054 Kalguksu
[Sopa de fideos caseros]
- 056 Mandu
[Empanadillas coreanas]

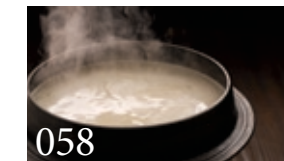
GUK & TANG SOPAS Y CALDOS

- 060 Doenjang guk
[Sopa de pasta de soja]
- 062 Miyeok guk
[Sopa de algas]
- 064 Bugeot guk
[Sopa de abadejo seco]
- 066 Yukgaejang
[Sopa de carne picante]
- 068 Tteok guk
[Sopa de pastel de arroz en rodajas]
- 070 Galbi tang
[Sopa de costillas de res]
- 072 Gom tang
[Sopa espesa de carne y huesos]
- 074 Seolleong tang
[Sopa de huesos y jarrete de res]
- 076 Samgyetang
[Sopa de pollo con ginseng]
- 078 Maeun tang
[Sopa de pescado picante]
- 080 Gamja tang
[Sopa de espinazo de cerdo y papas]

JJIGAE & JEONGOL ESTOFADOS Y CAZUELAS

- 084 Doenjang jjigae
[Estofado de pasta de soja]
- 086 Kimchi jjigae
[Estofado de kimchi]
- 088 Cheonggukjang jjigae
[Estofado de soja fermentada]
- 090 Sundubu jjigae
[Estofado de queso de soja blando]
- 092 Budae jjigae
[Estofado picante de embutidos]
- 094 Sinseollo
[Cazuela real]
- 096 Gopchang jeongol
[Cazuela de tripa]
- 098 Guksu jeongol
[Cazuela de fideos]
- 100 Dubu jeongol
[Cazuela de queso de soja]
- 102 Mandu jeongol
[Cazuela de mandu]
- 104 Bullak jeongol
[Cazuela de bulgogi y pulpo antenado]

SABROSAS HISTORIAS DE LA
COCINA COREANA



JJIM, JORIM & BOKKEUM
PLATOS AL VAPOR, BRASEADOS Y
SALTEADOS

- 108** Galbi jjim
[Costillas de res braseadas]
- 110** Dak maeun jjim
[Braseado de pollo picante]
- 112** Dak baeksuk
[Pollo hervido]
- 114** Bossam
[Lonchas de carne de cerdo envueltas en verduras]
- 116** Jokbal
[Manitas de cerdo]
- 118** Agwi jjim
[Pejesapo picante con brotes de soja]
- 120** Haemul jjim
[Estofado reducido de mariscos]
- 122** Galchi jorim
[Pez sable en caldo reducido]
- 124** Godeungeo jorim
[Caballa en caldo reducido]
- 126** Eundaegu jorim
[Bacalao negro en caldo reducido]
- 128** Dubu jorim
[Queso de soja en caldo reducido]
- 130** Dubu kimchi
[Queso de soja con kimchi salteado]
- 132** Topokki
[Pastel de arroz salteado]
- 134** Nakji bokkeum
[Pulpo antenado salteado]
- 136** Ojingeo bokkeum
[Calamar salteado]
- 138** Jeyuk bokkeum
[Cerdo salteado]

NAMUL
VERDURAS E HIERBAS

- 142** Namul
[Platos de verduras condimentadas]
- 144** Gujeolpan
[Plato de nueve delicias]
- 146** Dotori muk
[Gelatina de bellotas]
- 148** Oiseon
[Pepinos rellenos]
- 150** Japchae
[Fideos celofán con verduras salteadas]
- 152** Tang pyeong chae
[Gelatina de frijoles mungo con verduras y carne]
- 154** Haepari naengchae
[Plato de medusa frío]

GUI & JEON
ASADOS Y ESCALOPES

- 158** So galbi gui
[Costillas de res a la parrilla]
- 160** Tteok galbi
[Asado de carne picada de costilla]
- 162** Dwaeji galbi gui
[Costillas de cerdo a la parrilla]
- 164** Bulgogi
[Bulgogi]
- 166** Ttukbaegi bulgogi
[Bulgogi en cazuela de barro]
- 168** Sogogi pyeonchae
[Lonchas de carne con verdura]
- 170** Samgyeopsal gui
[Asado de panceta]
- 172** Saengseon gui
[Asado de pescado]
- 174** Hwangtae gui
[Asado de abadejo seco con salsa]
- 176** Chuncheon dak galbi
[Pollo salteado con salsa de condimentos picantes]
- 178** Gopchang gui
[Tripas asadas]
- 180** Ori gui
[Pato asado]
- 182** Deodeok gui
[Deodeok asado]
- 184** Pajeon
[Tortilla de cebolla verde]
- 186** Bindatteok
[Tortilla de frijoles mungo]
- 188** Kimchi jeon
[Tortilla de kimchi]
- 190** Modeum jeon
[Surtido de escalopes coreanos]

HWE
CARNE Y PESCADO CRUDOS

- 194** Saengseon hwe
[Pescado crudo]
- 196** Yuk hwe
[Carne de res cruda]
- 198** Hongeo hwe
[Pez raya crudo]

KIMCHI, JANGAJJI & JEOTGAL
KIMCHI, ENCURTIDOS Y MARISCOS
FERMENTADOS

- 202** Baechu kimchi
[Kimchi]
- 204** Baek kimchi
[Kimchi blanco]
- 206** Nabak kimchi
[Kimchi líquido]
- 208** Kkakdugi
[Kimchi de nabo cortado en cubos]
- 210** Oi sobagi
[Kimchi de pepino]
- 212** Jangajji
[Verduras encurtidas]
- 214** Jeotgal
[Mariscos y pescados encurtidos y fermentados]
- 216** Ganjang gejang
[Cangrejo en salsa de soja]

TTEOK & EUMCHEONG-RYU
PASTEL DE ARROZ, BEBIDAS Y TÉS

- 220** Tteok
[Pastel de arroz]
- 222** Hangwa
[Dulces coreanos]
- 224** Cha
[Té]
- 228** Eumcheong-ryu
[Bebidas típicas]
- 230** Makgeolli
[Licor de arroz]





Todos los alimentos en la mesa

‘Bansang’, una mesa completa que permite degustar diversos sabores y alimentarse en forma balanceada

Una comida al estilo coreano se caracteriza por presentar todos los platos simultáneamente. A diferencia de Occidente, en donde se distribuye cronológicamente cada plato para ir tomándolos según un determinado orden, en Corea se colocan todos los platos de una vez sobre la mesa permitiéndose que los comensales puedan comerlos combinándolos entre sí. Esta costumbre de colocar el arroz y los demás alimentos juntos en una misma mesa se denomina ‘bansang charim’. Según las circunstancias, existen varias clases de ‘bansang’ o mesa completa, pero todas tienen en común que están compuestas básicamente por arroz y diversos platillos llamados banchan, los cuales son servidos todos en una misma mesa. El equilibrio logrado entre el arroz, que es el plato principal, y los secundarios llamados banchan constituyen el principio básico que caracteriza a la gastronomía coreana.

Variación de sabores logrados a través de distintas maneras de cocinar un mismo ingrediente

La cocina coreana se esmera en cambiar incesantemente el sabor de sus comidas variando los métodos de cocción. Aún teniéndose como base el mismo ingrediente principal, hay innumerables formas de prepararlo, lo cual da a lugar una gran variedad de platos. Sin ir muy lejos en el caso del arroz, existen muchos tipos tales como el arroz blanco cocido al vapor, arroz combinado con diversos granos y cereales, y arroz mezclado con verduras o mariscos, entre otros. Tan sólo los platos principales hechos a base de arroz y harina de trigo suman más de 350, mientras que los platos secundarios elaborados con verduras y hortalizas, frutos del mar y carnes superan los 1500. La sabiduría de la cocina coreana reside en aprovechar los ingredientes oportunamente según su estado y las estaciones del año.

Alimentación sana y nutritiva a través de los alimentos fermentados

Jang y kimchi, los dos pilares de la gastronomía coreana

Los dos alimentos fermentados más emblemáticos de la cocina coreana son las variedades de jang y kimchi. El jang está hecho a base de soja, la cual durante el proceso de elaboración y conservación se descompone, fermenta y madura adquiriendo un sabor delicado y profundo. El sabor de la gastronomía coreana depende básicamente del jang, constituido por ganjang (salsa de soja), doenjang (pasta de soja) y gochujang (pasta picante de ají). Estos tres tipos de jang proporcionan una excelente fuente de proteínas, son altamente conservables y poseen reconocidas propiedades para combatir el cáncer y la hipertensión. Por su parte, el kimchi, que tiene como ingredientes principales el repollo coreano y el nabo, incluye en su elaboración casi todas las clases de verduras, condimentos y salsas de pescados o mariscos (jeotgal). Al fermentarse, el kimchi adquiere un sabor peculiar ligeramente agrio y rancio, fruto natural de la paciente y larga espera.

Los alimentos fermentados de Corea conquistan el paladar del mundo

Los tres tipos de jang contribuyen en gran medida a lograr el equilibrio nutricional de los alimentos. La soja, su ingrediente principal, posee rico contenido de proteínas por lo cual todos aquellos platos hechos con jang adquieren un valor nutricional equivalente a aquellos elaborados con carne. Los aminoácidos que se generan en el proceso de descomposición de las proteínas optimizan el sabor de los alimentos y los microorganismos que contienen limpian el intestino y retienen el proceso de oxidación. Todos los jang, cuyas enzimas permanecen activas, son alimentos en proceso continuo de fermentación. Asimismo el kimchi es sumamente sano al poseer abundante fibra y lactobacilos y sus infinitas variedades pueden ser disfrutadas en cualquier estación del año, todo lo cual le convierte en uno de los platos más apetecibles por los gourmets de todo el mundo.

LA CULTURA GASTRONÓMICA DE COREA

En los alimentos que consume un país se condensa el pasado, el presente y el futuro de su pueblo. La cultura culinaria de Corea no es excepción y sobre ella existen incontables anécdotas que reflejan su milenaria historia. En la gastronomía coreana se funden las costumbres cotidianas legadas por nuestros antepasados así como su filosofía de vida. A continuación, les presentamos las distintas características de la deliciosa, bella y sana cocina coreana.



Aprovechamiento de variados ingredientes de la estación, obtenidos de la naturaleza

Alimentos adecuados para cada estación

Corea es un país cuyo territorio está rodeado por el mar y posee las cuatro estaciones bien definidas. Además, en sus abundantes montañas se produce una gran variedad de hierbas medicinales y silvestres (namul). En resumen, se puede decir que posee las mejores condiciones ambientales para obtener ricos y profusos alimentos naturales.

Por consiguiente, desde la antigüedad los coreanos han venido disfrutando y desarrollando diversos métodos de cocción para aprovechar los mejores y más sabrosos alimentos propios de cada estación del año como bien queda demostrado en el charye, la mesa ofrecida en el ritual de los ancestros en las festividades del año nuevo lunar y el chuseok (fiesta de acción de gracias por la cosecha), así como en el típico menú consistente en arroz de cinco granos y namul del día del primer plenilunio del año lunar, el patjuk que se acostumbra comer durante el solsticio de invierno, etc.

Una cultura alimenticia desarrollada acorde a las características regionales

La gastronomía regional presenta una gran variedad de platos realizados con productos locales fruto de las condiciones geográficas y climáticas del lugar, los cuales son elaborados según métodos culinarios autóctonos. Por esta razón, posee un valor mucho mayor que cualquier otra cocina tradicional y es, sin duda alguna, un importante patrimonio intangible. Cada lugar, ya sean islas, costas, montañas, planicies, el interior del país, las regiones frías o cálidas cuentan con costumbres populares, cultura típica y hábitos de la vida cotidiana mantenidos de generación a generación, los cuales se reflejan fielmente en su gastronomía autóctona, y a través de ella se puede descubrir la gran riqueza y variedad del arte culinario de Corea.



Sabor y delicadeza logrados mediante los aderezos y salsas

Un buen alimento es como una medicina beneficiosa para el cuerpo

En la cocina coreana se utilizan diversos condimentos naturales para saborizar las comidas. Esos son los aderezos y salsas.

Todas las combinaciones de ingredientes y condimentos de los platos coreanos se basan en el principio de que 'tanto los alimentos y las medicinas tienen como objetivo común preservar la salud de las personas'. Es decir, que 'los alimentos tienen facultades terapéuticas'. Condimentos tales como ajíes, ajos, cebolla verde y jengibre pueden realzar el sabor de un plato pero también son beneficiosos para la salud. La palabra salsa de condimento se dice en coreano 'yangnyeom', que a su vez en ideogramas chinos se escribe '藥念' y posee el significado de que al usarse diversos condimentos 'siempre se tiene en cuenta que tengan propiedades beneficiosas para el cuerpo'.

Aderezos que plasman la filosofía de la naturaleza y los colores del universo

En la cocina coreana, particularmente, se usan muchos aderezos. Desde la antigüedad los coreanos creían que en los aderezos se representaban los cinco colores del cosmos: blanco, negro, verde, rojo y amarillo.

El gujeolpan (plato de nueve delicias) y el sinseollo (cazuela real) son dos platos en los cuales se pueden ver de un solo vistazo estos cinco colores del universo, mientras que el japchae (fideos celofán con verduras salteadas) y tangpyeongchae (gelatina de frijoles mungo con vegetales y carne) combinan a la perfección estos colores. Los colores y aderezos obtenidos de la naturaleza reflejan la esmerada dedicación de la persona que cocina estos platos. Los aderezos, que condensan la filosofía de la naturaleza y los colores del universo, son un elemento infaltable de la cocina coreana, la cual integra sabor, elegancia y nutrición.





Estricta vigilancia de modales en la mesa y desarrollo de una rica cultura de vajillas

Cuencos para sopa y para arroz, cucharas y palitos

Cuando se pone la mesa se dispone el cuenco del arroz a la izquierda y el de la sopa a la derecha. La cuchara y los palitos se pueden usar alternando ambas manos, no obstante, está mal visto manejar ambos a la vez ya sea con una mano o las dos en forma simultánea. La cuchara se utiliza generalmente para tomar alimentos líquidos o sea todas las variedades de sopas tales como guk, jjigae (estofado), tang (caldo), etc.; mientras que los palitos sirven para comer los platos secundarios que comúnmente se sirven troceados o cortados finamente.

Una etiqueta que observan los coreanos en el momento de comer es la de esperar a que el mayor de la familia o de los comensales se sirva primero para recién hacerlo los más jóvenes. También se considera que los cubiertos se atienen al equilibrio del yin y el yang, o sea, la armonía de las energías negativas y positivas; por consiguiente, la cuchara simboliza la energía positiva (yang: 陽) y los palitos la negativa (yin: 陰).

El sentido estético de la mesa coreana

La dimensión de una mesa coreana se define según el número de platillos (cheop). Por ende, normalmente se suele clasificar en mesas de 3 cheop, 5 cheop, 7 cheop y 9 cheop, mientras que la mesa ofrecida al rey constaba de 12 cheop. 'Cheop' significa el platillo en donde se sirve el banchan o plato secundario. Los cuencos para el arroz y la sopa, el jjigae (estofado), el kimchi y los pequeños recipientes que contienen la salsa de soja y la vinagreta con salsa de ají picante (chojang) no se cuentan como cheop. Por esta razón, aún la mesa más sencilla de 3 cheop cuenta con una ración de namul o verduras, de carne o pescado y de jangajji, integrando así un menú bastante completo y variado. Una buena comida no depende meramente del número de cheop de banchan que incluya sino de cuántos cheop de amor y esmero se sirvan en la mesa.



El espíritu artístico contenido en las vajillas de cerámica y latón

Las vajillas de latón son denominadas en coreano 'yugi' o 'notgeureut'. Se llaman 'bangjja' a aquellas vajillas elaboradas con una mezcla de cobre y estaño en una proporción de 4:1 que luego de fundirse se les da la forma deseada con golpecitos de martillo. Por su parte, 'onggi' se refiere a toda clase de platos, vajillas y recipientes hechos con barro, pintados con una capa de esmalte y cocidos a altas temperaturas. Debido a que a través de sus microscópicos poros dejan circular el aire, estas vajillas son excelentes para conservar frescos los alimentos fermentados tales como salsa de soja, pasta de soja, pasta picante de ají, kimchi, etc. Los coreanos no sólo guardan y conservan alimentos en estas bellas vajillas de latón y de cerámica sino que también los sirven en ellos en cada una de sus comidas.

Tradición y cultura del 'soban'

'Soban' es la mesa en donde se colocan y sirven los alimentos. Tradicionalmente la comida coreana se sirve en mesas individuales. O sea que se prepara una mesa pequeña para cada comensal. Las mesas 'soban' llevan distintos nombres según el material con el que están elaboradas y la forma de las patas. Aquellas de madera de olmo son bautizadas como 'goemokban (槐木盤)' y las de madera de ginko se llaman 'haengjaban (杏子盤)'. Las mesas individuales cuyas patas curvadas se asemejan a las de un perro se denominan 'gaedarisoban', mientras que si tienen tres patas se llaman 'samjokban (三族盤)'.

Según el material y su forma, la región y el periodo en que fueron elaboradas, las mesas 'soban' reciben diferentes nombres y constituyen otro elemento en el que destaca la elegancia de la gastronomía coreana.





BAP & JUK

[ARROZ Y GACHAS]

Desde tiempos remotos el arroz ha sido para los coreanos su fuente de energía y la mejor medicina para mantener la salud. Por esta razón es muy común que entre conocidos y allegados se saluden preguntándose mutuamente “¿has comido arroz?”.

En esta expresión la palabra “arroz” equivale a las comidas del día. Por su parte, el juk (gachas) es junto al arroz un plato básico de la cocina coreana y no sólo es el primer alimento sólido que ingieren los niños después de la lactancia materna sino que también es ideal para consumirlo cuando el cuerpo está debilitado o enfermo.



Platos principales de la mesa coreana

Bap

[Arroz]

El arroz puede elaborarse con arroz blanco solamente, pero también puede combinarse con otros granos y cereales tales como porotos negros, soja, porotos rojos, etc. También hay variedades que mezclan el arroz con trocitos de batata, papa u otras hortalizas, así como las que contienen mariscos y frutos del mar. La adecuada regulación del fuego de cocción será fundamental para lograr el buen sabor del arroz. Por esta razón, los coreanos son capaces de cocinar un delicioso arroz aún utilizando arroz rancio o de baja calidad.

Del arroz depende el sabor de los demás platos

En la mesa coreana es imposible separar el arroz de los banchan o platillos secundarios. Por muy delicioso que sea un plato secundario sólo se completará como tal al acompañarse con arroz. Para ser más precisos, en realidad, si bien el sabor del arroz es el que maximiza el sabor de los demás platos secundarios nunca ocurre lo contrario, o sea que estos últimos sólo complementan el sabor de una buena comida. De hecho, para los coreanos si el arroz es sabroso pueden comerlo solo, pero nadie come sólo los platos secundarios prescindiendo de arroz. Es que a diferencia de la cultura occidental, que consume los alimentos por separado siguiendo un orden, en Corea se sirve el arroz y los banchan o platos secundarios en forma simultánea, todos a la vez. Aunque quizás algunos occidentales se pregunten cómo se puede distinguir el sabor de cada plato si se consumen todos juntos, en realidad para los coreanos es muy natural el hecho de poder combinar y armonizar los diferentes sabores en una misma mesa.

El arroz y sus facultades preventivas de enfermedades crónicas no transmisibles de los adultos y antienvejecimiento

El arroz es una gramínea, que además de poseer alto contenido de carbohidratos y proteínas, tiene el $\frac{1}{2}$ de grasas en comparación con la harina de trigo, lo cual le convierte en un alimento eficaz para prevenir la obesidad. Mientras que el pan o la papa provocan la subida abrupta del índice glucémico de la sangre, cuando se come arroz este índice incrementa muy gradualmente.

Los péptidos que contiene el arroz detienen el incremento de la tensión arterial y los activos antioxidantes tales como la vitamina E, ácido fólico, tocotrienol retrasan el envejecimiento de las células. El arroz blanco cocido, cuyo sabor es el más suave y delicioso al paladar, constituye el plato básico del menú coreano.

El arroz integral, que posee intacta su capa de salvado, es muy popular porque es muy rico en nutrientes importantes, en tanto que las variedades que mezclan el arroz con soja, porotos rojos o verduras son también altamente reconocidas tanto por su valor alimenticio como por ser beneficiosos para la salud.



Cómo preparar un delicioso arroz

Desde siempre se ha considerado que un buen arroz debe estar hecho con 'granos lustrosos, suaves y desprender un aroma agradable'. La gente de Qin (dinastía china que precedió a la actual República Popular de China y que duró desde 1636~1912), solía elogiar el sabor del arroz coreano diciendo que "el arroz debe cocerse a fuego suave y con poca agua, y los coreanos tienen especial talento en hacer que el arroz se cueza uniformemente en la olla y resulte muy sabroso". El arroz y los banchan conforman los pilares de la cultura gastronómica de Corea y quizás por este motivo existen numerosos documentos que datan de la dinastía Joseon (dinastía monárquica que duró desde 1392~1910 y precedió al establecimiento de la República de Corea) y que detallan las maneras de cocinar un delicioso arroz.



El irresistible placer de raspar el arroz tostado

Dolsot bap

[Arroz servido en cazo de piedra caliente]

Dolsotbap es un arroz al cual se le añade castañas, ginko, piñones, setas shiitake, porotos, verduras, etc. y se cuece en el momento en un cazo de piedra. Al ser un arroz recién hecho su aspecto es mucho más apetitoso y humeante, y puede comérselo en el acto; por esta razón, en el pasado era ofrecido como un plato especial para las visitas importantes o como una exquisitez para los mayores de la familia.

Un arroz especial cocinado en un pequeño cazo de piedra individual

Entre las anécdotas relacionadas al dolsotbap se cuenta que este plato fue elaborado por primera vez en la cocina palaciega para agasajar a las visitas de honor. También se alega su origen a los tiempos de la dinastía Joseon, cuando miembros del palacio real se hospedaban en el templo Beobjusa del monte Soknisan para ofrecer sus rezos a Buda; entonces, se solía cocinar arroz en un cazo de piedra mezclándolo con ingredientes fáciles de encontrar en los alrededores. En el palacio real, el arroz del rey y la reina se hacía en pequeños cazos de agalmatolita puestos a cocer a fuego de leña.

Según los registros históricos, en un gran brasero de latón se quemaba leña, se colocaba dos varas anchas y largas de hierro y sobre ellas se ponía el cazo de agalmatolita. Cuando el agua hervía se agregaba el arroz y se lo dejaba cocer, primero a fuego fuerte y luego a fuego suave lográndose así un arroz suave que parecía derretirse en la boca. En la mesa se servía simultáneamente dos porciones, una de arroz blanco y otra de arroz mezclado con porotos rojos para que el comensal se sirviera a su gusto. Tal como se puede observar, el dolsotbap contenía la esmerada atención de quien lo cocinaba para agasajar a alguien muy especial.

El arroz tostado del dolsotbap, un irresistible manjar

Hay dos maneras de disfrutar a pleno un dolsotbap. La primera es haciendo sungnyung. Para ello se retira la mayor parte del arroz dejando la fina capa de arroz tostado adherida a la superficie del cazo, se vierte agua y se deja reposar mientras se come la ración de arroz extraído; pasado un tiempo estará listo un humeante y delicioso sungnyung resultante del arroz tostado ablandado por el agua y el calor remanente del cazo de piedra. Los aficionados al dolsotbap sostienen que el broche de oro de este plato lo da el sungnyung acompañándolo con platillos de mariscos o pescados curados en salmuera y fermentados (jeotgal) y jangajji, recién entonces se puede decir que se ha comido un cazo completo de arroz como se debe. Para lograr un buen sungnyung hay que hacerlo con un arroz que no esté mezclado con carnes, pescados o mariscos; a cambio pueden llevar castañas, azufaias secas, porotos y en algunos casos se le agrega también una raíz de ginseng fresco lo cual le da un profundo y rico aroma. La segunda forma de disfrutar de un buen dolsotbap es agregándole un aliño a base de salsa de soja. Basta con probar los glutinosos granos de arroz cuyo sabor se maximiza con el perfume del aceite de sésamo, entonces, no hace falta ningún otro plato adicional.

Generalmente se suele cocinar el arroz con mariscos y hongos, siendo típico del otoño el dolsotbap de hongos pinos (*Tricholoma matsutake*), mientras que las especialidades del invierno son las que llevan ostras, mejillones o nabos en juliana. Si se agrega cebollino o cebollinos silvestres en el aliño de salsa de soja esto le concede un aroma mucho más intenso e irresistible. También es sumamente delicioso ir raspando con una cuchara la capa de arroz tostado adherida al cazo caliente.



Un plato sano a base de verduras que conquista los paladares del mundo

Bibim bap

[Arroz mezclado con verduras y carne]

El bibimbap, que consiste en arroz blanco sobre el cual se colocan diversos tipos de verduras y carne sofrita, algas fritas, etc. que luego se mezclan juntos, es uno de los platos preferidos tanto por coreanos como por extranjeros. Las primeras referencias sobre el bibimbap en distintos documentos escritos datan de fines de los años 1800, y a principios de la década de 1990 fue adoptado como menú principal de las aerolíneas coreanas KAL. Este plato coreano no sólo ha conquistado el paladar del mundo en corto tiempo sino que también es uno de los menús más populares del sector de la aviación comercial del mundo.

Bibimbap, un plato que nació de la cultura de ritos fúnebres y la retribución a la ayuda recibida

Hay tres hipótesis sobre el origen del bibimbap. La primera sostiene que este plato nació de la costumbre propia de Corea de celebrar ritos fúnebres. La comida que se ofrece en dichas ocasiones incluye arroz, carne, pescado y diferentes verduras. Terminada la ceremonia, estos alimentos eran compartidos y consumidos por toda la familia y comúnmente se mezclaban en un gran cuenco añadiéndosele diversos condimentos dando lugar de esta manera al bibimbap.

La segunda teoría alega su origen a la costumbre de no dejar comida para el nuevo año, por lo cual en el último día del año viejo se solía mezclar el arroz sobrante con todos los platillos secundarios que quedaran para tomarlo como tentempié nocturno.

La tercera aduce que el bibimbap surgió de la tradición rural, de la práctica de comer en el campo. Desde tiempos antiguos durante la temporada de transplante de arroz o de cosecha, los vecinos de la aldea solían ayudarse mutuamente. En dichas ocasiones, a fin de ahorrar tiempo y esfuerzo, se llevaban todos los ingredientes al campo y se los mezclaban juntos para compartirlos entre todos.

El bibimbap posee características propias según las regiones, siendo los más famosos el bibimbap de Jeonju y el de Jinju, respectivamente.

Un bello y primoroso jardín de flores

El bibimbap de Jeonju es un plato típico de la ciudad del mismo nombre y es conocido también como kongnamul bibimbap, o sea bibimbap de brotes de soja. El mismo lleva más de 30 ingredientes, arroz cocinado en caldo de falda y trocitos de gelatina amarilla elaborada con almidón de frijoles mungo teñidos de amarillo con agua de gardenia.

El bibimbap de Jinju es tradicional de la localidad de Jinju y por su aspecto bello y prolijo, que da la impresión de estar frente a un montón de flores bien cuidadas, desde el pasado ha sido llamado también como 'jardín de flores'. Su característica más peculiar es que se come aliñado con unas cucharadas de caldo hecho a base de almejas troceadas finamente, las cuales se sofríen en aceite de sésamo y se les agrega un poco de agua.

Heotjesatbap, delicioso manjar para comerlo todos los días

En la provincia de Gyeongsang es muy famoso un plato llamado heotjesatbap. La traducción literal de su nombre es 'comida falsa del ritual fúnebre'.

Sobre su origen hay quienes lo alegan al anhelo de disfrutar frecuentemente del banquete que se ofrecía en los ritos a los ancestros de la familia, por lo que la clase más pudiente solía simular que celebraban una ceremonia fúnebre y luego se regocijaban comiendo las delicias preparadas; mientras que otros sostienen que nació de la costumbre de las clases pobres, que al no poder ofrecer banquetes opíparos a sus difuntos, se conformaban con preparar estos alimentos y comerlos entre toda la familia.

Sanchae-bibimbap, sinfonía de verduras e hierbas silvestres, y dolsot-bibimbap, fruto de la cocción al calor de la piedra

El sanchae-bibimbap es una variedad que surgió entre los monjes budistas, quienes solían comer arroz mezclado con diversas verduras e hierbas recolectadas de la montaña. Este plato, hecho a base de ingredientes frescos recogidos en estado silvestre, es muy liviano y magro. Por su parte el dolsot-bibimbap es muy popular porque se sirve en un cazo de piedra ardiente, de cuyo calor resulta el crujiente sonido del arroz tostándose y permite comer su contenido caliente hasta el último bocado. Por su similitud a la paella española, este plato es muy apetecido por los extranjeros.

Bibimbap, el secreto de la figura esbelta de las estrellas de Hollywood

¿Qué tendrán en común Michael Jackson, Paris Hilton y Nicholas Cage aparte de que todos visitaron alguna vez Corea? Respuesta: ¡que todos son aficionados al bibimbap! En un programa de TV que revelaba los consejos de las estrellas de Hollywood para mantenerse en forma, se dio a conocer que el secreto del cuerpo esbelto de Gwyneth Paltrow era su afición al bibimbap de Corea. Esta famosa actriz estadounidense llamó la atención de sus fans al presentar en su sitio web personal su propia receta de bibimbap.

Bibimbap, un remedio para el espíritu dañado

No hay muchos platos con el poder de consolarnos como un buen bibimbap hecho espontáneamente vaciando en el mismo cuenco un par de platillos secundarios que serán mezclados y condimentados con la roja pasta picante de ají. Cualquiera que sea coreano habrá tenido la experiencia de sentir que el malestar que sentía en un principio empieza a mitigarse al llevarse a la boca una generosa cucharada de bibimbap. Es que el bibimbap es así, un alimento para nuestros espíritus irritados después de una discusión con alguien o para cuando nos sentimos estresados o agotados.

Un llamativo anuncio del bibimbap en el Times Square de Nueva York

En el otoño de 2010 apareció en el Times Square de Nueva York, EE.UU., un anuncio publicitario sobre el bibimbap. Para presentar este plato, este video mostraba imágenes deslumbrantes y llenas de colorido que fusionaban diversas expresiones de la cultura tradicional de Corea tales como Nanta, taekwondo, samulnori, gangansullae, el baile de las máscaras, el bukcheong sajanoreum, entre otras. El mismo contó con la participación de 200 artistas y fue más que suficiente para atraer de una vez la atención del mundo.

Desde antiguo se mantiene la costumbre de comer mezclando todos los platos en el momento de compartir los alimentos una vez finalizado el ritual fúnebre. (Ritual fúnebre bulcheonwi en la casa del primogénito)





Un refrigerio práctico para los amantes del arroz

Gim bap

[Rollos de algas secas]

Gimbap se hace colocando sobre una hoja de algas secas (gim) una capa de arroz y encima de ésta espinaca, pickles de nabo, zanahoria, huevo, carne, etc., que luego se enrollan y se cortan en pequeños bocados. Aunque su aspecto se asemeja al sushi de algas de Japón, a diferencia de este último no se condimenta el arroz con vinagre, azúcar y sal sino que se hace con arroz blanco aliñado con un poco de aceite de sésamo y sal.

Distintos nombres del gimhap según los ingredientes que lleve

El gimhap, en su actual forma larga y acilindrada se puso de moda a partir de las décadas de 1960~1970. Desde entonces, el gimhap ha sido el menú favorito de los días de picnic y excursiones estudiantiles de primavera y otoño. Por ello, muchos recuerdan con nostalgia cuando en la mañana del día de excursión, se sentaban frente a su madre mientras ésta preparaba gimhap y comían los pedacitos sobrantes. A mediados de la década de 1990, 'Jongno Gimhap' abrió sus puertas en el barrio Hyehwa-dong, del distrito Jongno, en Seúl. Sus especialidades, que eran de gran tamaño al estar hechas con una ración generosa de arroz y llevaban de relleno queso, kimchi u otros ingredientes envueltos en una hoja de sésamo, fueron un gran éxito y rápidamente se volvieron sumamente populares. El gimhap es un plato único que puede transformarse en infinitas variedades según los ingredientes que se usen para su relleno, siendo las variedades más apetecidas el gimhap de queso, el gimhap de atún y el gimhap de kimchi.

La 'abuela oronda', creadora del Chungmu gimhap

Esta variedad de gimhap consiste en bocados de arroz blanco envueltos en láminas de algas secas (gim) del tamaño de un dedo, que se comen acompañados con sepia sazónada y kimchi de nabo.

En el pasado, debido a la deficiente infraestructura de caminos, la gente se desplazaba comúnmente en barco. En los trayectos largos los viajeros, que no contaban con muchas opciones para comer a bordo, solían llevar consigo gimhap. Pero en muchos casos terminaban sin poder comérselo, al ser el relleno del gimhap demasiado vulnerable al calor y la conservación prolongada. Por eso, una anciana empezó a vender en la calle un tipo de gimhap que consistía por un lado, en arroz envuelto en láminas de algas secas y el relleno por el otro. Está de más decir que su idea fue todo un éxito y su negocio creció rápidamente. Este fue el origen del Chungmu gimhap, una de las especialidades más famosas de la localidad marítima de Chungmu (actual Tongyeong).

Gim, una porción de mar en la mesa

Gim (lámina de algas secas), considerado como uno de los mejores obsequios obtenidos de la naturaleza, es un alimento sumamente nutritivo al tener abundantes proteínas y vitaminas. El cultivo artificial de estas algas empezó hace mucho tiempo y las mejores son aquellas que poseen pocas manchas y presentan un color negro brillante.





Envolviendo buenafortuna y salud,

Ssam bap

[Arroz envuelto en hojas de verduras]

Ssambap consiste en arroz con una pizca de salsa envuelto en diversas hojas de verduras. Este plato tan gustado por los coreanos nació quizás de su costumbre de envolver los objetos con un paño amplio en lugar de usar un bolso o un paquete. Todos los ingredientes son bienvenidos para disfrutar de un buen ssambap, desde verduras de hojas anchas, hierbas silvestres, algas marinas, en fin, todo tipo de alimentos que puedan extenderse fácilmente sobre la palma de la mano.

Cualquier ingrediente que se extienda sobre la mano es bueno para el ssambap

En la mesa coreana es muy frecuente ver platos de verduras de hojas listas para ser consumidos en forma de ssambap. Comúnmente el galbi (costilla de res asada) y el bulgogi son acompañados con estas verduras, al igual que el pescado crudo, el cual se come envuelto en ellas añadiéndosele trocitos de ají picante y ajo fresco. Esta combinación resulta tan natural que no existe ningún restaurante de carne, especialmente de carne de cerdo, que no ofrezca verduras de hoja para envolver los bocados de carne en ellas. Por esta razón, en verano, cuando a causa del calor sofocante el precio de la lechuga se dispara, las ventas de los restaurantes de carne disminuyen drásticamente. Es que al no poder disfrutar a pleno de un buen bocado de carne envuelto en hojas de lechuga y de sésamo, muchos desisten de acudir a estos establecimientos.

Crudos o cocidos, igualmente deliciosos

Los ingredientes más usados para envolver arroz o distintos tipos de carnes son las verduras de hojas tales como la lechuga, las hojas de sésamo, la mojigata, las hojas de repollo coreano, la col verde entre más de una decena de especies distintas. Las hojas de repollo y malva verticillata, que resultan demasiado duras para comerlas crudas se escaldan o se las cocina a vapor previamente. Las algas tales como las kelp y miyeok (conocidas también como algas wakame) también son muy populares. Las tajadas de carne de cerdo hervida tiernamente que se comen envueltas en kimchi se llaman 'bossam'. Al utilizarse las verduras de la estación y reducirse al mínimo la cocción de las mismas, lo cual evita la pérdida de nutrientes, los comensales obtienen una excelente fuente de vitaminas A y C, hierro, calcio y otros componentes eficaces para la prevención de enfermedades crónicas de los adultos.

Suntuosidad en extremo, ssambap palaciego

Uno de los pocos alimentos de la cocina coreana que permite dejar a un lado la etiqueta o el decoro en el momento de comer es el ssambap. El rey también solía disfrutar de un buen ssambap. El ssambap que se servía al monarca llevaba variados rellenos tales como jangtoktok-i (carne de res cortada en juliana fina, condimentada y salteada), gamjeong de platija (platija cocinada en caldo reducido de gochujang), langostinos tigre salteados, y yak-gochujang (pasta picante de ají cocinada con carne de res picada, aceite de sésamo y piñones).

Ssambap de lechuga para el insomnio

Las amargas hojas de lechuga incitan al sueño. Esto es porque contienen una sustancia llamada lactucina. La lactucina ayuda a combatir el insomnio, la ictericia y la anemia. También es muy efectiva para reducir la hinchazón corporal, la deficiencia renal, el malestar en los huesos y el enturbamiento sanguíneo.



El manjar más simple del mundo,
Kimchi bokkeum bap

[Arroz frito con kimchi]

Arroz y kimchi. Pese a que estos dos alimentos han sido largamente consumidos por los coreanos, no fue sino hasta la década de 1930, cuando con la introducción de la sartén apareció por primera vez la variación frita que mezcla ambos ingredientes. Es que para hacer kimchi-bokkeumbap hay que freír en un poco de aceite el kimchi picado finamente y el arroz, lo cual sería imposible de hacer sin la ayuda de una sartén.

Arroz y kimchi, aceite y sartén

La variedad de arroz frito o bokkeumbap se asentó en Corea gracias a la popularidad del arroz frito al estilo chino y el omelet-rice de Japón.

En base al método de elaboración del arroz frito de estos dos platos extranjeros y aprovechando el menú más representativo de la cocina coreana surgió el kimchi-bokkeumbap. El sabor ácido del kimchi maduro mitiga la grasosidad y le convierte en una delicia única aún prescindiendo de otros platillos secundarios. El kimchi-bokkeumbap corrobora que una comida con arroz y kimchi es suficiente para sentirse satisfechos. Pero en comparación a una mesa frugal integrada sólo por arroz y kimchi, el kimchi-bokkeumbap - aunque usa los mismos ingredientes - es considerado como un plato principal presentable y delicioso. Esta es la razón por la cual todos los coreanos adoran el kimchi-bokkeumbap.

Cheolpan-bokkeumbap, una sofisticada transformación del kimchi-bokkeumbap

El cheolpan-bokkeumbap estuvo muy de moda a principios de los años 1990. El comensal escogía dos o varios ingredientes de su agrado y en el acto el chef se encargaba de freírlos ligeramente a la plancha junto con un arroz muy suelto que finalmente se servía con salsa encima. Aún tratándose de una especialidad de fusión, el eterno favorito de los clientes ha sido desde siempre el kimchi. Sobre la base de kimchi-bokkeumbap uno podía escoger entre carne, verduras o mariscos para obtener un delicioso y original arroz frito.

Kimchi, la llave maestra de la mesa coreana

El kimchi, alimento infaltable en la mesa coreana, cumple el papel de 'llave maestra' de todas las comidas, pudiendo ser un plato secundario como principal. Cuando el kimchi es aprovechado como ingrediente único, combina a la perfección con el arroz así como con toda clase de sopas, jjigae, tang, escalopes, jjim, jorim, bokkeum, jeongol, dando lugar a una gran variedad de sabores





Un bulgogi para disfrutarlo individualmente

Bulgogi deop bap

[Arroz con bulgogi]

Bulgogi-deopbap es un plato que consiste en arroz con bulgogi encima. Generalmente el bulgogi no se sirve en pequeñas porciones, por lo cual resulta un tanto difícil de comerlo sin compañía, pero el bulgogi-deopbap resuelve de manera práctica este inconveniente al estar servido en un plato individual. Es semejante al donburi de Japón y es muy popular porque permite a los ciudadanos ajetreados comer bien y muy sencillamente.

Un plato que cotidianizó y popularizó al bulgogi

En el pasado, en tiempos en que la carne de res era muy preciada, se comía carne en las grandes celebraciones o en las comidas familiares importantes. Esta costumbre se mantiene aún hoy en día, por lo cual nadie va a un restaurante de carne y pide una sola porción. Por consiguiente, 'una porción de panceta de cerdo', 'una porción de bulgogi' son expresiones usadas solamente cuando se pide por raciones extras mientras se está comiendo. Pero el bulgogi-deopbap es un plato que rompió con los convencionalismos de que el bulgogi sólo se puede comer entre más de dos personas.

Las ventajas del mismo es que se puede disfrutar en forma individual de un buen bulgogi y como si fuera poco permite comerlo en una cantina del barrio o en locales de comida rápida, además de que es ideal para aquellos que a falta de tiempo necesitan resolver una comida de manera rápida y muy práctica. Por todo esto, el bulgogi-deopbap es uno de los platos favoritos de los coreanos de hoy en día.

Una nueva variación: bulgogi-deopbap seco

Normalmente el bulgogi-deopbap tiene suficiente líquido, lo cual permite mezclar fácilmente la carne con el arroz. No obstante esta nueva variación tiene la ventaja de que queda mucho más presentable al servirse la carne bien seca. El jugo que se desprende durante la cocción se separa de la carne para agregarlo al arroz, que absorberá todo el sabor del caldo pero sin por ello perder su soltura. Al no tener líquido excedente es un menú ideal para las loncheras de las comidas al aire libre o como relleno de sandwiches. Por otra parte, si se lo prepara en pinchos quedan muy presentables para ofrecerlos a las visitas.

Cómo hacer bulgogi-deopbap

La elaboración del bulgogi-deopbap es muy sencilla. Basta con tener a mano carne de res fileteada finamente, cebolla y arroz blanco cocido. A los 400 grs. de carne de res se le agrega 1/2 cebolla cortada en juliana fina y se adereza con salsa de condimentos. Para la salsa de condimentos hay que mezclar 5 cucharadas soperas de salsa de soja, 1 cucharada grande de azúcar, 1 cucharada grande de melaza de arroz, 1/2 cucharadita de sésamo torrado y 1 cucharadita de aceite de sésamo. Esta salsa se agrega a la carne y la cebolla dejando que la mezcla se macere durante aproximadamente 30 minutos para luego cocinarla a fuego incorporando 1 vaso de agua. Se sirve la carne en su salsa sobre un montículo de arroz blanco previamente cocido y ¡listo!



Un plato dietético entre picante y semidulce,

Ojingeo deop bap

[Arroz con calamares salteados]

Cuando se opta por comer sustanciosamente una comida a base de arroz en lugar de harina, los hombres, más aficionados a las carnes, suelen pedir jeyuk-deopbap (arroz con carne de cerdo marinada) mientras que las mujeres prefieren comer ojingeo-deopbap (arroz con calamares salteados). Esto es porque este último es un plato delicioso que brinda sensación de saciedad sin temor a engordar.

Repollo, la combinación perfecta

El calamar es un alimento, que además de ser delicioso y tener una textura elástica, cuenta con la gran ventaja de que tiene mayor contenido proteico que la carne y es pobre en calorías. El ojingeo-bokkeum representa la perfecta combinación entre los alimentos alcalinos tales como repollo, cebolla, zanahoria y otras verduras junto a un producto ácido como lo es el calamar. Comer calamares acompañados de repollo es muy eficaz para quienes hacen dieta. El calamar es un alimento con bajo contenido de grasas y calorías, mientras que el repollo es rico en fibra dietética. Como si fuera poco, si durante la cocción se le añade polvo de ají picante o pasta de gochujang, que al poseer mucha capsaicina son eficaces para descomponer las grasas, se maximiza su efecto dietético.

El rendezvous del calamar y la panceta de cerdo, osambulgogi

Hay un plato hecho a medida para aquellos que duden entre la frugalidad del ojingeo-bokkeum y la grasosidad del jeyuk-deopbap: el osambulgogi. El osambulgogi es una mezcla de calamar y panceta de cerdo marinados en salsa de condimentos y salteados. Generalmente, para los coreanos, en el momento de escoger qué comer en un restaurante chino, la gente suele caer en el dilema de optar por fideos con salsa negra o con sopa picante de mariscos. Algo similar ocurre con la carne de cerdo y el calamar. Para este último caso, ¡la mejor solución es osambulgogi!

Una bebida que ayuda a bajar de peso: té de ají

Las comidas que llevan abundante ají tienen el efecto de reducir un 10~20% su contenido calórico.

¿Cuánto más se potenciaría ese efecto si se bebe conjuntamente un té de ají?

Basta con agregar dos o tres ajíes secos a una infusión, ya sea té de cebada, té verde o negro. Se continua hirviendo durante aproximadamente 3 minutos, se dejar enfriar y se mantiene la bebida obtenida en el refrigerador para tomarla asiduamente cuantas veces se desee.



El mejor alivio para el malestar de estómago y la resaca

Kongnamul guk bap

[Sopa de brotes de soja con arroz]

La primera sopa que aprenden a cocinar las recién casadas, la sopa que hasta las personas menos dotadas de artes culinarias suelen preparar fácilmente es la sopa de brotes de soja o kongnamul-guk. Para hacer esta sopa sólo se requiere tener a mano agua, brotes de soja, sal y cebolla verde (cebollita). Pero si bien es cierto que su preparación es muy fácil, contradictoriamente es una de las más difíciles de lograr para que esté en su punto.

Por su sabor ligero, suave y reconfortante, la sopa de brotes de soja es la favorita para las mañanas de resaca.

El sabor ligero y reconfortante del caldo

Si bien en Japón, el Sureste Asiático y otros países del mundo se come brotes de frijoles mungo, Corea es el único país en donde se come brotes de soja. Es ampliamente sabido que los porotos de soja carecen de vitamina C, pero que al hacerlos germinar, sus brotes proveen una generosa fuente de esta vitamina. Un plato de brotes de soja contiene la mitad de la ingesta de vitamina C recomendada diariamente. Como si fuera poco, los brotes de soja son ricos en asparagina, un aminoácido que ayuda a la descomposición del alcohol. Jeonju es famosa por su kongnamul haejang-guk (sopa de brotes de soja para la resaca) y esto se debe a que el agua de esta ciudad es muy buena.

Una sopa clara de brotes de soja con polvo de ají picante, el mejor remedio para el resfrío

Aunque hay muchos sitios que sirven el kongnamul-gukbap con un huevo, al revolver éste la yema se puede derramar y enturbiar el caldo.

Por eso, originalmente en Jeonju se coloca cuidadosamente sólo la clara de huevo o se sirve aparte el huevo escalfado*. Otro detalle que no pasa desapercibido para los amantes del buen beber es el moju, un licor de arroz típico que acompaña al kongnamul-gukbap. Este licor se elabora haciendo hervir makgeolli con jengibre, dátiles secos, canela y se lo bebe a sorbos acompañando el humeante kongnamul-gukbap, lo cual provoca abundante sudor y una sensación de alivio después de una noche de copas. Sin embargo, esto es sólo una mera ilusión, ya que en la realidad la concentración de alcohol en la sangre se eleva aún más obstaculizando que el cuerpo se recupere de la resaca.

Pero el momento en que un buen kongnamul-guk demuestra su valor como tal no es otro sino cuando se ha cogido un resfrío o una gripe. Desde antiguo los coreanos, cada vez que sienten escalofrío y malestar, toman una reconfortante y clara sopa de brotes de soja condimentada con abundante polvo de ají picante. De esta manera hacen frente al resfrío.

* Huevo escalfado: huevo semicocido en agua hirviendo sin su cáscara.



Los brotes de soja contienen una sustancia que activa el suministro de oxígeno a las células cerebrales, incrementando el abastecimiento de nutrientes al cerebro y optimizando su funcionamiento.



Un sabor cremoso y profundo

Jatjuk

[Gachas de piñones]

Estas gachas son tan suaves que una vez en la boca no hace falta siquiera masticar y como si fuera poco, son muy digeribles, mientras que su exquisito aroma seduce a todos, sin distinción de edades ni géneros. Además de su sabor mantequilloso y profundo, desde antaño los piñones son muy apreciados por ser frutos secos muy costosos y difíciles de conseguir; por consiguiente, son los ingredientes favoritos en la mesa de los enfermos, convalecientes y ancianos, así como en el desayuno de un invitado muy especial.

Jatjuk, un sabor suave y aroma delicado irresistibles

Se conoce como 'jari joban' a la costumbre del palacio real de servir pócimas analépticas o diversos tipos de juk (gachas) antes del desayuno real. Según testimonian documentos históricos, de toda la gran variedad de gachas, las favoritas eran las elaboradas con piñones, o sea, jatjuk. Las menciones sobre este plato son muy frecuentes en los registros documentales de la dinastía Joseon, no obstante, no se sabe a ciencia cierta desde cuándo se empezó a tomarlo. El mismo se prepara con piñones y arroz, en una proporción de 3:1 o 2:1, licuándose finamente el arroz para resaltar el suave y delicado sabor de los piñones. Durante la cocción es esencial revolver la mezcla continuamente con la ayuda de una cuchara de madera. Esto es porque un pequeño descuido puede aguarla en exceso. Tampoco se debe sazonar con sal durante la cocción, ya que esto también malogra la preparación. Por ello se recomienda condimentar a gusto inmediatamente antes de su consumo.



Heugimjajuk, unas gachas que hasta las canas ennegrecen

Hecho con semillas de sésamo negro finamente molidas, el heugimjajuk es junto con el jatjuk uno de los platos vigorizantes más representativos del desayuno coreano.

En el palacio real, estas gachas eran un menú muy frecuente en las comidas previas al desayuno del rey, las cuales se conocen con el nombre de 'chojobansang'. Este plato, elaborado con arroz glutinoso finamente licuado con semillas de sésamo negro, cuyas efectivas propiedades antioxidantes y abundancia de vitamina E y lecitina le convierten en un excelente alimento para la belleza de la piel, fue muy consumido en el periodo de la dinastía Silla (57 a.C. ~ 935 d.C., uno de los antiguos reinos de Corea), cuyo pueblo daba mucha importancia al cuidado de la belleza y la estética, especialmente en el seno de Hwarang (orden de jóvenes aristócratas y descendientes de la familia real de Silla y que tenía el propósito de formar a estos últimos tanto moral, espiritual como físicamente).



Una dulzura apetecible tanto como entrante o postre

Hobakjuk

[Gachas de calabaza]

Pese a que tanto el calabacín como la calabaza madura son excelentes ingredientes para preparar con ellos unas gachas, cuando decimos hobakjuk nos referimos específicamente a las gachas hechas con calabaza madura. Su sabor dulzón y suave, así como su bonito color anaranjado deleitan la vista y el paladar. Por esta razón, las gachas de calabaza o hobakjuk son muy populares como platos de entrada para estimular el apetito o como postre para terminar con broche de oro una buena comida.

Calabazas y más calabazas

La calabaza entró en Corea tiempo después de las Invasiones Japonesas de 1592. En el pasado esta hortaliza no se cultivaba en parcelas exclusivas sino que se la dejaba crecer en los setos y huertos de las casas. Sus frutos, hojas y brotes son comestibles y con ellos se elaboran diversos platillos secundarios para acompañar el arroz tales como namul, kimchi, jeon (escalopes y tortillas), hobakjjim (calabaza al vapor), así como varias delicias para merendar tales como pasteles de arroz y juk. En Corea hay una expresión popular que dice “obtener matas de calabazas” para cuando uno tiene un gran golpe de suerte. Tal como este dicho, la calabaza ha sido desde siempre considerada una hortaliza sumamente útil y aprovechable de la cual nada se desperdicia. El hobakjuk contiene mucho caroteno, el cual en el proceso de asimilación a nuestro organismo se transforma en vitamina A. Por su bajo contenido calórico también es muy recomendado para las dietas. Las vitaminas y minerales que contiene previenen el envejecimiento, mientras que su abundancia de fibras combate el estreñimiento y ayuda a mantener un cutis impecable. Los coreanos suelen comparar a una mujer poco agraciada con la calabaza, sin embargo esta hortaliza es un alimento inmejorable al cual debemos agradecer ya que, contradictoriamente, contribuye en gran medida a mantener la belleza.



Cómo preparar hobakjuk

Luego de escoger una buena calabaza madura, se la limpia bien y se la coloca en una olla vertiendo agua hasta que quede totalmente sumergida. Se deja hervir hasta que la calabaza quede muy tierna, se retira de la olla y con la ayuda de un cucharón se extrae solamente su pulpa. A esta última se le agrega arroz glutinoso en polvo y se vuelve a poner la mezcla al fuego, añadiéndose luego un puñado de porotos de soja o porotos rojos. Por su sabor suave y dulce, estas gachas son muy populares entre los pacientes convalecientes y ancianos.



El sabor irresistible de la reina de los mariscos

Jeonbokjuk

[Gachas de oreja de mar]

Las orejas de mar o abulones fueron desde siempre un alimento sumamente apreciado, al punto que Qin Shi Huang (秦始皇, 259 a.C ~210 d.C, primer emperador totalitario de China, que unificó los distintos reinos y estableció el imperio Qin), quien aspiraba con conseguir el elixir de la vida eterna, las consumía como alimento vigorizante; asimismo integraban la lista de los productos más valiosos que se ofrecían a los reyes. Aún en nuestros días, en los que gracias al cultivo de la oreja de mar este marisco se ha vuelto más común, cada vez que alguien se siente debilitado o se resiente su salud se suele preparar con mucho esmero jeonbokjuk.

Jeonbokjuk, un alimento sano y vigorizante de altas propiedades nutritivas

Las orejas del mar se alimentan de distintos tipos de algas marinas tales como miyeok (wakame) y kelp, y es un producto que guarda en sí 'toda la vitalidad del mar'. Además de proteínas y vitaminas poseen abundante calcio, fósforo y otros minerales convirtiéndolo en un marisco altamente nutritivo. El jeonbokjuk, que se elabora sólo con orejas de mar y arroz blanco, es la combinación del caldo lechoso y la carne firme y elástica de la oreja de mar sumado a un intenso aroma único dado por el aceite de sésamo.

El verde marino contenido en las entrañas, un exquisito toque de sabor

Jeong Yak-jeon, un erudito de la dinastía Joseon, escribió en su libro 『Jasan Eobo (Registro de pescados y mariscos de la isla Heuksan)』*: “La carne es tan dulce que se puede comer tanto cruda como cocida, pero la mejor forma de disfrutarla es comerla deshidratada. En cuanto a las entrañas, éstas se pueden comer cocidas o curtidas en salmuera en forma de jeotgal”. La carne de oreja de mar cruda, cuya textura firme y musculosa da gusto masticar, y la oreja de mar asada son dos especialidades culinarias que gozan de excelente reputación. Si se asa o escalda la oreja de mar en su concha, la carne se contraerá levemente volviéndose mucho más tierna.

Especialmente, las entrañas del abulón contienen un aroma intenso y son ricas en nutrientes, por lo cual son muy codiciadas por aquellos que saben de las bondades de este marisco. También cuando se prepara el jeonbokjuk, se incorporan las vísceras para que el plato contenga todo el sabor y el color del verde del mar. En tanto que si se las mezcla con diversas verduras y salsa de gochujang, se puede apreciar su singular aroma, que se asemeja levemente al del pescado. Al ser este molusco tan poco asequible, se dice que el jeonbokjuk surgió del deseo de hacer que más comensales pudieran disfrutar aunque sea de una de mínima parte de su sabor, troceándose muy finamente su carne.

* 『Jasan Eobo (兹山魚譜, Registro de pescados y mariscos de la isla Heuksan)』 Escrito en el año 1814 por Jeong Yak-jeon, es el libro sobre especies pesqueras más antiguo de Corea. El mismo fue redactado en base a datos recogidos e investigaciones 'in situ' de la vida marina y los recursos pesqueros del mar que rodea la isla Heuksan de Jeollanam-do y contiene explicaciones sobre la denominación y la forma de las diversas especies de peces y frutos del mar así como las costumbres y los usos relacionados a estos.

Abulones amarillos de producción natural y abulones azules de cultivo

En Corea, las islas Wando de Jeollanam-do y Jeju son las que ostentan la mayor producción de orejas del mar. En estas regiones las buceadoras extraen uno por uno del mar los abulones en su estado natural. No es difícil distinguir si un abulón es natural o cultivado, ya que los ejemplares que presentan un color amarillento son los producidos en forma natural y los que tienen tintes azulados son de cultivo artificial.



GUKSU & MYEON

[FIDEOS Y PASTAS]

Tal como reza la expresión 'fideos en lugar de arroz', los fideos representan un alimento tan común como familiar en nuestra vida diaria. Los fideos que se comen en las celebraciones tales como cumpleaños, fiestas por el sexagenario de una persona, bodas, etc., son platos especiales que contienen el significado de 'felicitación'. Pero aparte de estas ocasiones festivas, también representan un plato muy sencillo y fácil de comer en todo momento y lugar, en particular cuando no se tiene mucho apetito. Los variados mandu (empanadillas coreanas), que esconden en su interior rellenos diversos, así como el sabor inexplicable del caldo frío de los naengmyeon forman parte también del menú especial de la gastronomía coreana.



El sabor refrescante y estimulante del caldo frío

Mul naengmyeon

[Fideos de alforfón en caldo frío de carne]

Según las estaciones, entre los platos favoritos de los coreanos podemos mencionar el bulgogi para el invierno y el naengmyeon para el verano. Los fideos mul-naengmyeon se clasifican en el estilo de Pyeongyang y el de Hamheung. Empezando por el primero, el naengmyeon al estilo Pyeongyang está hecho con fideos con alto contenido de alforfón, por lo cual son poco firmes y se cortan con facilidad. Este tipo de naengmyeon se sirve con abundante caldo frío de color casi translúcido y de sabor simple. Sin embargo, el naengmyeon al estilo Hamheung se caracteriza por sus fideos de almidón de papa o batata, lo cual les concede una textura elástica y gomosa muy singular que incluso causa diversión en el momento de masticarlos, y para resaltar su sabor, hay que añadirle al caldo abundante vinagre y mostaza coreana.

El encanto de comer tiritando en los días fríos, al abrigo de una habitación calefaccionada

Aunque estos días es común pensar que el naengmyeon es un plato propio de la temporada veraniega, en realidad, en el pasado era una delicia típica de pleno invierno, pues para elaborarlo había que extraer de las tinajas enterradas bajo tierra el líquido escarchado del dongchimi (kimchi de nabos con líquido) y disfrutar de un rico manjar sintiendo el contraste del suelo ondol bien calentito y los semicongelados bocados que hacían tiritar el cuerpo entero.

Aunque no se sabe exactamente desde cuándo se empezó a comer naengmyeon, el alforfón, que es el principal ingrediente de los fideos, se difundió en Corea a través de Mongolia durante la dinastía Goryeo (918~1392, dinastía monárquica precedente a la de Joseon), siendo las regiones montañosas del norte de la península coreana las primeras en consumir fideos hechos con alforfón. Ese fue seguramente el origen de estos fideos fríos.

Una comida hecha con la añoranza por el pueblo natal

Para aquellas personas que nacieron en Corea del Norte, los fideos naengmyeon simbolizan el pueblo natal. Este plato de fideos se popularizó gracias a los norcoreanos que se refugiaron en el Sur durante la Guerra Coreana (este conflicto bélico fratricida empezó el 25 de junio de 1950 con el traspase ilegal del paralelo 38°, la línea de demarcación militar, y subsiguiente invasión al Sur de las fuerzas comunistas de Corea del Norte). Habiéndolo dejado todo en el Norte y buscando medios para subsistir en el nuevo entorno, esta gente empezó a vender naengmyeon, siguiendo el mismo procedimiento de elaboración que en su tierra natal. Por esta razón, es común que haya muchas personas de edad avanzada entre los clientes asiduos de los restaurantes con larga historia que están especializados en naengmyeon de Pyeongyang o de Hamheung.

El refrescante sabor del naengmyeon de Pyeongyang vs. el picante del naengmyeon de Hamheung

En el naengmyeon al estilo de Pyeongyang se emplea un caldo hecho a base de carne de res, de faisán o de pollo mezclado con el líquido del kimchi de repollo coreano o de dongchimi. Como guarnición lleva filetes de carne hervida, rebanadas de pepino en salmuera, pera coreana en juliana y huevo duro. Este plato se aliña con un chorrito de vinagre y una pizca de mostaza coreana, pero cuidando de no excederse ya que de lo contrario se estropearía el sabor natural del caldo. Por su parte, el naengmyeon de Hamheung, que lleva fideos de consistencia elástica y gomosa, es aderezado con una salsa picante de condimento y hay que agregarle suficiente vinagre y mostaza coreana para lograr un sabor fuerte, entre picante y agrídulce.



Un picor que estimula el apetito **Bibim naengmyeon**

[Fideos de alforfón mezclados con salsa picante]

Entre las variedades de bibim-naengmyeon, que consisten en fideos aderezados con una salsa agrídulce muy picante, la más famosa es el bibim-naengmyeon de Hamheung, que lleva abundantes filetes de pescado crudo.

Originalmente las regiones del norte de la península coreana no acostumbran comer platos muy picantes, pero el naengmyeon es una excepción.

El hoe-naengmyeon es un plato de fideos fríos con pescado crudo, aliñado generosamente con vinagre y mostaza coreana y acompañado de un cuenco de caldo caliente que se sirve aparte para aliviar de a sorbos el picor de la boca.

Fideos gomosos con salsa de sabor picante e intenso

Desde el pasado, en la provincia marítima de Hamheung se pescaba en abundancia la platija. En su estado fresco, se filetea la carne de este pez y se la sazona con diversos condimentos, para que finalmente sirva de acompañamiento del naengmyeon, dando lugar así al hoe-naengmyeon. Los fideos de consistencia elástica y firme, que están hechos a base de almidón de papa, más el pescado crudo aliñado con diversos condimentos dan como resultado un plato único irresistible. El naengmyeon fue dado a conocer en el Sur después de la Guerra Coreana a través de los norcoreanos asentados en el país. En la elaboración de estos fideos se empleaba almidón de papa, pero al no poder obtenerse la misma textura por las diferencias de condiciones climáticas y de terreno con su lugar de origen, la provincia de Hamgyeong de Corea del Norte, se reemplazó por almidón de batata de Jeju; mientras que el pez platija fue sustituido por especies de peces más comunes en el Sur como el pez raya. Los norcoreanos que durante el conflicto bélico se habían refugiado al sur de Corea llegando hasta Busan, una vez cesado el fuego se asentaron en Seúl congregándose en los alrededores del barrio Jangchung, donde se encontraba antaño la oficina gubernamental de la región norteña de la península. Así es como surgió la célebre callejuela del naengmyeon de Hamheung, donde se agrupan los restaurantes especializados en este plato típico de fideos norcoreanos.

Myeonsu y yuksu

Una diferencia significativa entre el naengmyeon de Pyeongyang y el de Hamheung es el myeonsu y el yuksu. Los establecimientos que siguen estrictamente la tradición del naengmyeon de Pyeongyang, apenas reciben la orden del cliente, sirven un vaso rebosante del líquido en el que se ha hervido los fideos. Este líquido recibe el nombre de myeonsu y su sabor simple pero a la vez lechoso así como el aroma a alforfón que desprende hace que muchos norcoreanos expatriados frecuenten estos sitios a fin de degustarlo. En tanto, los restaurantes especializados en el naengmyeon de Hamheung sirven yuksu o sea un caldo de carne humeante, que junto al suyuk (filetes de carne hervida) es el mejor aperitivo para acompañar un par de copas de soju.

Saekimi

El bibim-naengmyeon se divide en dos tipos según la guarnición que le acompañe: naengmyeon, que lleva filetes de carne de res hervida y hoe-naengmyeon con trocitos de pescado crudo.

En el intermedio de estas dos clases tradicionales de fideos fríos está una conocida como saekimi-naengmyeon. Saekimi significa en dialecto norcoreano 'mezclar'. Por consiguiente, el saekimi-naengmyeon consiste en colocar simultáneamente carne y pescado crudo, permitiendo probar ambos en un mismo plato.



Originalmente el hoe-naengmyeon lleva trocitos de pez platija, no obstante estos días se suele sustituirlo por pez raya.



Un plato especial para días festivos

Janchi guksu

[Fideos festivos]

Janchi-guksu consiste en fideos hervidos, que luego de escurridos se les vierte un caldo. Aunque estos días se han convertido en un plato sumamente fácil y frecuente de la vida diaria, en el pasado era una delicia especial muy difícil de acceder.

La razón por la que los fideos fueron y siguen siendo un menú infaltable en los banquetes y celebraciones es por su forma alargada que simboliza la longevidad y también porque en el pasado la harina de trigo era un producto de lujo, difícil de conseguir.

Janchi-guksu para las bodas

Desde tiempos antiguos, el janchi-guksu fue una comida representativa de las fiestas comunitarias y un menú especial para los invitados. Especialmente en las bodas, se convidaba sin falta un plato de fideos conteniendo el anhelo de que los novios compartieran una larga vida juntos. De esta costumbre surgió la expresión “ir a comer fideos” refiriéndose a que uno va a asistir a una ceremonia nupcial, o también se suele decir “¿cuándo me invitarás fideos?” para preguntarle a alguien sobre sus futuros planes de contraer matrimonio. Pero también hubo un tiempo en que en las fiestas nupciales, quedaba mejor visto convidar a los invitados galbitang (sopa de costillas de vaca) en lugar de fideos. Esta moda empezó desde los años 1980 con el aumento del consumo de carne de res. Sin embargo, actualmente está volviéndose a restaurar la antigua práctica de incluir janchi-guksu en estos acontecimientos especiales, resaltándose su simbólico significado de felicitar al anfitrión o desearle larga vida.

Del caldo de carne al de anchovetas deshidratadas

Originalmente la palabra ‘jangguksu’ se refiere a los fideos servidos en caldo de carne, pero últimamente se tiende a sustituirlo por un caldo de anchovetas deshidratadas. ‘Jangguk’ es una sopa hecha con carne de vaca molida finamente y sofrita, a la cual se le agrega agua y se deja cocinar a punto de ebullición. A muchos les encanta este plato por su fluidez y consistencia suave al paladar pero también se sienten atraídos por su caldo reconfortante y liviano que estimula el apetito. Los fideos en caldo de carne o janguksu son junto al gukbap (sopa con arroz) los dos platos sencillos más consumidos en las ferias ambulantes que se organizan cada cinco días. A los fideos, previamente hervidos y separados por porciones en forma de nido, se les vierte un generoso cucharón del hirviente caldo que se cocina en la caldera y se pone el toque final con un puñado de guarniciones. De esta manera, es sumamente fácil preparar centenares de platos en un santiamén.



Cómo hervir los fideos para que queden firmes

Por regla general, los fideos deben ser consumidos al instante de haber sido hervidos para que se mantengan firmes.

Para cocerlos hay que colocar abundante agua en una olla o cazo grande, esperar a que alcance el punto de ebullición y agregar los fideos esparciéndolos, revolviendo frecuentemente. Cuando el agua vuelve a hervir se vierte un vaso de agua fría para aplacar las burbujas y se deja al fuego unos minutos más. Se escurren los fideos y se los enjuaga en agua fría.

Dependiendo de cuánto esmero se ponga en las guarniciones que se colocan arriba de los fideos, el janchi-guksu puede transformarse en un manjar de lujo para agasajar a los invitados o un plato propio de un banquete festivo.



Una alternativa picante para cuando no se tiene apetito

Bibim guksu

[Fideos con salsa picante]

Tradicionalmente, el bibim-guksu era un plato de fideos mezclados con un aliño a base de salsa de soja. Al haberse originado en el seno del palacio real, los ingredientes que llevaba eran realmente suntuosos. Según el 『Dongguk Sesigi (Registro de costumbres coreanas según las estaciones del año)』*, que data de la dinastía Joseon, se presenta lo que vendría a ser la forma original del bibim-guksu actual de la siguiente manera: ‘se denomina goldongmyeon (骨董麵) a unos fideos de alforfón mezclados con japchae, pera coreana, castañas, carne de vaca, carne de cerdo, aceite de sésamo, salsa de soja y otros ingredientes’.

Aparición de los bibim-guksu con salsa de gochujang tras la Guerra Coreana

La palabra ‘goldong’ contiene el significado de ‘mezclar’. En el 『Shiuijeonseo』*, publicado en la dinastía Joseon, se explica de la siguiente manera: ‘se pica la carne y luego de dejarla marinada se la sofríe, los brotes de frijoles mungo y el minari (berro coreano) se hierven y se adereza con la salsa de condimentos la gelatina, luego se mezclan los ingredientes con los fideos y se los sirve en un cuenco. En la superficie se ornamenta con un poco de carne sofrida, polvo de ají picante, semillas de sésamo torrado, y ya en la mesa se acompaña con un cuenco de caldo de carne (jangguk)’. Tanto el 『Dongguk Sesigi』 como el 『Shiuijeonseo』 presentan el bibim-guksu como un plato exquisito que lleva carne y toda clase de verduras, japchae, salsas y condimentos diversos. Los fideos de alforfón eran el ingrediente principal del goldongmyeon o bibim-guksu, que era consumido solamente como un plato especial del palacio real. A través de este detalle podemos deducir que aún en la cocina palaciega los fideos de harina de trigo eran un lujo al cual no se podía acceder fácilmente. Fue después de la Guerra Coreana cuando este plato de fideos adquirió su apariencia y sabor actuales, agregándosele salsa de gochujang o kimchi, puesto que por entonces también la harina de trigo se volvió mucho más asequible.

* 『Dongguk Sesigi (東國歲時記, Registro de costumbres coreanas según las estaciones del año)』 fue publicado en 1849 por Hong Seok-mo y contiene explicaciones sobre acontecimientos anuales y costumbres populares de Corea.

* 『Shiuijeonseo (是議全書)』 es un libro de cocina redactado por autor anónimo a finales del siglo XIX. En él se clasifican meticulosamente los diversos platos típicos de la gastronomía de las postrimerías de la dinastía Joseon y fue el primero en emplear la palabra ‘bibimbap’ en la historia culinaria de Corea.

Un plato más apetecible en verano

Bibim-guksu es un plato muy apetecido en verano. El pepino que contiene cumple la función de bajar la temperatura corporal y aliviar la sed. Asimismo, la propiedad diurética del pepino contribuye a atenuar los síntomas de angioedema.



Todo servido abundantemente en una bandeja

Jaengban guksu

[Bandeja de fideos de alforfón]

Jaengban-guksu es un plato que se popularizó en los años 1990. En ese entonces adquirió tal fama en los restaurantes de makguksu (tipo de fideos de alforfón servidos en caldo helado), donde servían 2~3 porciones de fideos en una gran fuente con abundantes guarniciones. Estos fideos se comen mezclados con una salsa picante de condimentos y se podría decir que es la forma intermedia del bibim-guksu y el bibim-naengmyeon.

Unos fideos que satisfacen el gusto de mezclar y compartir de los coreanos

Jaengban-guksu es un tipo de fideos - que tal como su nombre lo indica - se sirven en una gran bandeja o fuente. Quizás algunos se pregunten ¿por qué se usa justamente una bandeja plana y no otro tipo de vajilla más conveniente? Es que en este detalle reside la gracia de este plato. La primera característica del jaengban-guksu es que pertenece a la variedad de los bibim-guksu. Por consiguiente, se adecúa a la perfección al gusto de los coreanos de mezclar abundantemente todo tipo de verduras e ingredientes en un mismo plato.

La segunda característica parte de la noción de compartir entre varias personas una misma comida, o sea, que es un alimento compartido entre muchos. Por esta razón, el jaengban-guksu es un plato ideal para comerlo junto con los amigos o personas allegadas.

Jaengban-guksu, la opción acertada para quienes hacen dieta

No sería exageración decir que el jaengban-guksu está compuesto por 'una mitad de fideos y otra de verduras'. Es que este plato lleva abundante lechuga, mojigata, pepino, zanahoria, etc. Si bien también suele llevar filetes de carne hervida o huevo duro, las verduras constituyen el ingrediente principal. Esto significa que aunque uno coma hasta saciarse, no serán muchas las calorías consumidas. Por esta razón se dice que el jaengban-guksu es un menú apropiado para quienes desean adelgazar.

Por el hecho de que lleva más verduras que fideos y porque al ser un plato compartido entre todos permite disimular la cantidad que uno come, el jaengban-guksu es la opción ideal para seguir sin ningún inconveniente una dieta estricta en calorías.



El alforfón, principal ingrediente de los fideos del jaengban-guksu, posee entre 10~12% de proteínas. En particular, por su alto contenido de lisina y triptófano, aminoácidos esenciales comúnmente escasos en otros cereales, constituye un alimento apreciado de gran valor nutritivo.



Un plato de fideos hechos por la mano materna

Kalguksu

[Sopa de fideos caseros]

Para hacer kalguksu, se amasa una masa de harina y se la estira finamente con el rodillo para luego cortarla en delgadas tiritas que luego se cocinan en un rico caldo.

Dependiendo de qué ingredientes se usen para hacer el caldo varía el sabor, las características y la presentación de este plato.

En las zonas rurales se prepara kalguksu con pollo, en la costa se utilizan almejas y en las regiones montañosas se emplea anchovetas deshidratadas.

Fideos calientes propios del verano

En el pasado, la harina de trigo era un producto inasequible por lo cual el común de la gente sólo podía degustar un plato de kalguksu en la temporada de la cosecha. Como el periodo de cosecha del trigo era aproximadamente el 15 de junio según el calendario lunar, el kalguksu era una delicia propia del verano. De ahí que entre sus principales ingredientes nunca falten la papa y el calabacín, dos hortalizas propias de la estación estival. Las tres variedades más representativas del kalguksu son: sagol-kalguksu (fideos caseros con caldo de huesos), myeolchi-kalguksu (fideos caseros con caldo de anchovetas) y dak-kalguksu (fideos caseros con caldo de pollo). También son muy populares los beoseot-kalguksu (fideos caseros con hongos) y bajirak-kalguksu (fideos caseros con almejas). En la región de Jeolla se acostumbra comer pat-kalguksu, el cual consiste en fideos caseros en caldo de porotos rojos (adjuki).

Geonjin-guksu, el orgullo culinario de la aristocracia de Andong

En la localidad de Andong, provincia de Gyeongsangbuk-do, uno de los platos especiales de la temporada estival es el 'geonjin-guksu'. Su nombre, cuya traducción literal es 'fideos escurridos', le fue colocado teniéndose en cuenta su proceso de elaboración: los fideos hervidos se enfrían en agua fría y se los escurre. Este plato era frecuentemente servido para las visitas en las casas de los yangban (aristócratas) de Andong, quienes gozan de la reputación de vigilar estrictamente la etiqueta y el decoro. En el pasado, por su difícil acceso, esta localidad coreana no mantenía mucho contacto ni intercambio con otras regiones del país y por vivir en un terreno yermo no eran muchas las familias que gozaban de una situación holgada. Pese a ello, como era inaceptable el que se desatendiera a las visitas que llegaban continuamente se inventó este plato llamado geonjin-guksu. El geonjin-guksu de Andong está hecho con fideos cuya masa lleva harina de trigo mezclada con harina de soja en una proporción de 3:1, la cual, luego de estirla finamente tal cual fuera una hoja de papel, se la corta prolijamente en tiras muy delgadas. Estos fideos se sirven sumergidos en un caldo de pez ayu o de carne de res.



El kalguksu que cautivó al presidente

Hubo un tiempo en que el kalguksu constituyó un menú asiduo de la mesa presidencial de Cheongwadae (Casa Azul, el palacio presidencial de la República de Corea). Esto fue durante el gobierno del ex presidente Kim Young-sam, en el periodo comprendido entre los años 1993 a 1998. Este mandatario era tan aficionado al kalguksu que hizo llamar a Cheongwadae a la dueña de su restaurante favorito para que enseñara a sus cocineros la forma de preparar estos fideos. En ese entonces, el kalguksu era un menú muy frecuente en los banquetes oficiales de Cheongwadae.



Una delicia del periodo Goryeo

Mandu

[Empanadillas coreanas]

Mandu es un plato especial típico del invierno, que consiste en una masa circular a la cual se le coloca un relleno de carne y verduras, y que era ofrecido en los banquetes festivos y en los ritos fúnebres. Según cómo se los presente y elabore reciben distintos nombres: si se los sirve en una sopa de carne se llama manduguk, si se los sirve solos sin caldo - ya sea hervidos o cocidos al vapor - reciben el nombre de jjinmandu, y si se los presenta inmersos en un caldo de carne frío se les dice pyeonsu.

Fruto del ingenio de Zhuge Liang

Mandu es un plato originario de China y fue creado por Zhuge Liang*. Cuando éste regresaba con su ejército tras haber recogido una gran victoria en su campaña contra los pueblos bárbaros del sur de China, el mal tiempo y las aguas embravecidas del río le impidieron continuar su marcha. Sus hombres le explicaron que la furia del dios que anidaba en ese río causaba tales inconvenientes, por lo cual había que sacrificar a cuarenta y nueve personas y echar al agua sus cabezas para aplacar su descontento. Sin embargo, incapaz de permitir que murieran vidas inocentes, Zhuge Liang optó por ofrecer bolas de harina en forma de cabeza humana rellenas con carne de vaca o de cabra. Poco después se calmó la tormenta y se apaciguaron las aguas del río, pero los rebeldes del sur pensaron que fue el resultado de la comida ofrecida por este líder militar, por lo cual empezaron a llamarle como mandu (饅頭), que literalmente significa 'cabeza hecha para engañar'. Ese fue el origen de este plato, el cual se propagó rápidamente por los pueblos del norte hasta llegar a convertirse hoy en día en uno de los más emblemáticos de la cocina china. También en Corea y Japón se disfruta ampliamente de estas empanadillas.

Mandu, el sabor que fascinó al pueblo de Goryeo

En la gastronomía coreana, al referirse al origen del mandu se cita con frecuencia una canción popular del periodo Goryeo titulada 'Ssanghwajeom'.

Esta canción, cuya letra trata de un uigur (perteneciente a la etnia del mismo nombre de ascendencia turca y que actualmente habita en la Región Autónoma Uigur de Xinjiang y Asia Central), que administraba una tienda de empanadillas (ssanghwa), testimonia que también en aquella época la gente de Goryeo disfrutaba de este plato. El contenido de esta canción es bastante atrevido, ya que cuenta que una joven va a esta tienda a comprar unas empanadillas, pero se da con la sorpresa de que el dueño le toma de la mano. Y advierte que en caso de que corra el rumor sobre este incidente, entonces considerará culpable al pequeño criado de los mandados. Pues si se difunde la voz, entonces otras mujeres podrían acudir a acostarse con el dueño de la tienda. Y concluye diciendo que ese sitio es muy acogedor y regocijante.

* **Zhuge Liang** (諸葛亮, 181~234) Célebre político y estratega del reino Shu (蜀漢), durante el periodo de los Tres Reinos Chinos. Ayudó a que Liu Bei (劉備) se aliara con las fuerzas del rey Sun Quan (孫權) del reino Wu (吳) para derrotar al poderoso ejército de Cao Cao (曹操) de Wei en una de las mayores confrontaciones bélicas de la historia China: la Gran batalla de los acantilados rojos (赤壁大戰).



GUK & TANG

[SOPAS Y CALDOS]

Una característica de la comida coreana es que se toma la sopa completa, o sea, con su líquido y los demás ingredientes sólidos. El detalle de mezclar lo sólido con lo líquido es parte de la cultura autóctona de las sopas coreanas conocidas también como 'tang (湯)'. También es muy propio de los coreanos que al tomar una sopa caliente, usen la expresión 'shiwonhada', cuyo sentido literal es 'fresco', 'refrescante'. No cabe duda de que las sopas y los caldos hechos a base de diversos ingredientes son una parte esencial de la cocina coreana.



Una sopa sana a base de pasta de soja

Doenjang guk

[Sopa de pasta de soja]

Doenjangguk es una sopa hecha con caldo de pasta de soja al cual se le agrega carne o mariscos y verduras. Gracias a que equilibra a la perfección las altas cualidades nutritivas de la pasta de soja con el rico contenido de fibras y vitaminas de las verduras, el doenjangguk ha sido desde largo tiempo un plato sano esencial para el pueblo coreano.

El fruto de una prolongada y paciente espera

Cada país con una larga historia y tradición posee una cultura gastronómica propia y Corea no es la excepción. En sus más de 5.000 años de historia, se ha desarrollado una rica y variada cultura culinaria siendo el doenjang (pasta de soja) uno de sus ejemplos más representativos. Sólo los coreanos son capaces de percibir completamente el sabor de este producto fermentado y compartir recuerdos y nostalgias a través del mismo. También se puede afirmar que es un alimento que simboliza el espíritu del pueblo coreano, que pese a las vicisitudes y las desgracias ha logrado superarlas pacientemente siendo capaz de hacer florecer una espléndida cultura.

El ingrediente principal del doenjang es la soja, que una vez cosechada sirve para elaborar meju, una pasta base hecha con soja cocida la cual se deja secar y fermentar lentamente durante un año. Tal como se puede ver, para obtener un buen doenjang se requiere de un prolongado proceso de elaboración trabajoso y paciente. Por consiguiente, es un alimento que no puede probarse sin la sabiduría de la espera.



El secreto de la longevidad

Últimamente la atención del mundo se centra en el doenjang, conocida generalmente como 'la salsa o pasta sana de Oriente', que permite asimilar todas las sustancias beneficiosas que posee la soja y al mismo tiempo posee la función de combatir eficazmente el cáncer. Según una encuesta realizada en Corea a personas longevas mayores de 100 años, el 94,4% respondió que incluye la sopa de doenjang en más de una comida diaria.



Una sopa infaltable en los cumpleaños

Miyeok guk

[Sopa de algas]

Para los coreanos el miyeokguk simboliza el 'nacimiento'. Es que es la primera comida que toma una mujer que ha dado a luz y también es la sopa que se come todos los años en el día del cumpleaños. Tanto es así que aún hasta los más apáticos sobre esta sopa la toman para festejar su día.

La primera comida después de dar a luz

Dicen que cuando las ballenas dan a luz se agotan casi todas las algas del mar. Esto es porque la ballena madre la consume a fin de recuperarse del esfuerzo del parto. En Corea, rige la costumbre de servir un cuenco de arroz blanco y sopa de miyeokguk en la primera comida, después del alumbramiento. A esta costumbre se le llama 'cheot gukbae', que significa 'el primer arroz con sopa', y consiste en un miyeokguk sin carne, condimentado sólo con salsa de soja y aceite de sésamo.

Las algas que consumen las madres reciben el nombre de 'haesan miyeok' y se escogen las más anchas y largas. Al comprarlas es tradición no regatear su precio. Otra costumbre es que al envolver estas algas para las parturientas no deben ser dobladas y hay que atarlas con cuerdas de paja. Esto es porque, según las creencias populares, si se doblan las algas la futura madre dará a luz con dificultad.

Un menú popular en los hospitales de EE.UU.

Las algas contienen abundante calcio y yodo, lo cual ayuda al proceso de contracción del útero dilatado durante el embarazo y también tienen la función de estimular la hematogénesis. Al comprobarse científicamente estos beneficios, en un renombrado hospital estadounidense se adoptó el miyeokguk como un menú sano post-parto. Esto fue en el hospital Queen of Angels de Hollywood, centro médico presbiteriano ubicado en Los Ángeles, en donde esta sopa coreana de algas se ha convertido en un menú muy popular no sólo entre las madres parturientas y lactantes, sino también entre los demás pacientes del mencionado nosocomio.

Evitar el miyeokguk en los días de examen

En coreano la expresión referente a 'tomar miyeokguk' tiene doble sentido. El primero significa que es el cumpleaños de una persona, mientras que el segundo quiere decir 'desaprobar un examen'. Aunque carece de veracidad científica, quizás esta connotación negativa se deba a la característica resbaladiza de las algas, lo cual hace que se las asocie con los verbos 'resbalar', 'caer', o sea, ser reprobado en un examen.



Miyeok ongsimi

Es posible hacer del miyeokguk un plato principal. Para ello basta con agregar 'saealsim' a esta sopa de algas. 'Saealsim' son unas bolitas pequeñas hechas con una masa de harina de arroz glutinoso y agua caliente. Desde antiguo, este plato era el preferido por los ancianos para los días de poco apetito, ya que esta caliente y nutritiva sopa les ayudaba a recobrar energías. Las bolitas de arroz glutinoso o saealsim se pueden agregar también al patjuk y al hobakjuk, que son las gachas de porotos rojos y calabaza, respectivamente.



Una sopa para el día después de una noche de copas

Bugeot guk

[Sopa de abadejo seco]

En Corea, la sopa preferida por los amantes del buen beber no es otra sino el bugeotguk. También es una sopa que en las mañanas ajetreadas saca de apuros a las amas de casa. Su caldo claro y de sabor suave alivia instantáneamente el malestar de la resaca, por lo cual es bienvenida por los maridos así como por sus esposas, que sólo necesitan un buen pedazo de abadejo deshidratado para prepararla.

¡A desquitarse con el abadejo se ha dicho!

Para obtener una buena sopa hay que golpear con el mazo el pedazo entero de abadejo deshidratado hasta que éste quede tierno. Luego de esta operación se le quita el pellejo y se separan los huesos y las espinas desmenuzándolo con las manos en trozos no muy pequeños. Se deja en remojo durante unos minutos y se lleva a cocción.

En las telenovelas coreanas es muy común ver escenas en las que las amas de casa se levantan a tempranas horas de la mañana para cocinar bugeotguk para sus maridos ebrios. Estas imágenes reflejan la amorosa paciencia de las esposas, que al ver a sus cónyuges sufriendo la resaca tratan de aliviarles el estómago con una reconfortante sopa mientras desquitan su enojo golpeando enérgicamente el abadejo seco.

Bugeo, el nombre del abadejo deshidratado

Muy pocos pescados poseen tantos nombres diferentes como el abadejo. Recién pescados y en su estado fresco reciben el nombre de 'saengtae' mientras que los ejemplares congelados se conocen como 'dongtae'. 'Hwangtae' es como se denomina a la variedad seca, lograda durante el invierno repitiendo más de veinte veces el proceso de congelado y secado; en tanto que a los abadejos curados en sal se les llama 'yeomtae'. 'Bugeo' se obtiene al someter a un abadejo grande al proceso de secado durante sesenta días y cuando se deshidratan abadejos más pequeños se denominan 'nogari'. Por su parte, 'kodari' se refieren a los abadejos semi-deshidratados.

Entre todas estas variedades, la que se usa en el haejangguk o sopa para la resaca es la llamada 'bugeo'. Últimamente también se suele emplear con frecuencia ejemplares de 'hwangtae', cuya carne firme y amarilla es resultado de la diferencia térmica. En comparación a otros pescados el abadejo deshidratado posee escaso contenido de grasas, gracias a lo cual permite lograr un sabor mucho más liviano, mientras que su abundante contenido de metionina cumple la función de aliviar al atormentado hígado por el exceso de bebidas alcohólicas.



Para obtener un bugeotguk de sabor profundo, hay que ablandar suficientemente el pedazo entero de abadejo seco dándole golpes enérgicos y luego desmenuzar la carne con las manos, sin olvidar de incorporar también la cabeza del abadejo.



Para sudar en pleno verano

Yukgaejang

[Sopa de carne picante]

Junto al samgaetang y el corvinón nibe, el yukgaejang es un alimento vigorizante para el verano. Después de sudar a gusto tomando el arroz mojado en esta sopa a la cual el aceite de ají le concede su peculiar color rojizo y sabor picante sentiremos una sensación de bienestar y saciedad incomparables, razón por la cual desde antiguo se le considera un plato ideal para los pacientes convalecientes.

Yukgaejang, un alivio para el cuerpo agotado por el calor estival

Yukgaejang es un alimento que se adecúa a la filosofía coreana de que el calor debe ser combatido con más calor. Al estar hecho con carne hervida muy tierna es fácil de digerir. Por otra parte, su sabor picante estimula el apetito, especialmente en los calurosos y agotadores días veraniegos. Yukgaejang es un plato regional típico de Seúl. El mismo se dio a conocer por primera vez a principios de los años 1930 a través de 'Daeyeongwan', un restaurante ubicado en el barrio Gongpyeong de la capital coreana, que lo preparaba con mucha cebolla verde y se asemejaba en gran medida al actual yukgaejang.

En Daegu, ciudad conocida por sus veranos calurosos, es típica una sopa llamada 'Daegutang', que consiste en un caldo picante de carne. El yukgaejang, que lleva abundante cebolla verde, ofrece un sabor picante y reconfortante, eliminando el olor a sebo de la carne y suministrando una excelente fuente de proteínas, todo lo cual le convierte en una de las mejores sopas cárnicas de la temporada estival.

Dakgaejang en lugar de yukgaejang

Se denomina dakgaejang a la sopa picante elaborada con carne de pollo en vez de carne de vaca. La palabra 'gaejang,' incluida en el nombre de ambos platos, proviene de 'gaejang-guk', que significa 'sopa de carne de perro'. Por tanto, yukgaejang especifica que la sopa lleva carne de vaca mientras que dakgaejang lleva carne de pollo.

Boknal: días de canícula

Los tres días de canícula o boknal (en coreano), caen entre los meses de junio y julio según el calendario lunar y se suceden con un intervalo de 10 días. A cada uno de estos días se les denomina en coreano 'chobok', 'jungbok' y 'malbok' y conforman en total las tres canículas o 'sambok'. Este periodo es considerado como el más caluroso de todo el año. Durante la dinastía Joseon, se acostumbraba conceder bonos a los funcionarios del rey para que estos últimos pudieran trocarlos por trozos de hielo que se guardaban en los depósitos de hielo del gobierno. Los platos que se consumía para restituir fuerzas en los días de canícula eran mineotang o sopa de corvinón nibe, samgyetang y yukgaejang.



La sopa del primer día del año

Tteokguk

[Sopa de pastel de arroz en rodajas]

El tteokguk, hecho a base de caldo de carne con finas rodajas de pastel de arroz, es un plato típico del año nuevo. Los coreanos suelen referirse a que han cumplido un año más de vida diciendo 'he comido un plato más de tteokguk'.

Esta sopa de pastel de arroz se prepara con un caldo de falda o huesos de vaca.

Tteokguk contiene el anhelo de riqueza

La costumbre de tomar sopa de pastel de arroz en el año nuevo tiene sus raíces en la creencia primitiva de adoración al sol.

Al ser el primer día del nuevo año se escogió como ingrediente principal el pastel de arroz blanco, como símbolo de claridad, y la forma redonda representando al astro sol. También la forma del garaetteok o barra de pastel de arroz contiene un significado especial. Al modelar alargadamente la masa de arroz cocido al vapor se expresaba el deseo de que la fortuna de quien lo comiera aumentara infinitamente.

El motivo por el que se corta en rodajas circulares las barras de pastel de arroz es porque así se asemejan a las monedas antiguas de latón.

Tteok-mandutguk para las regiones frías

Aunque originalmente en el día de año nuevo se toma tteokguk, también hay quienes optan por la alternativa del tteok-mandutguk. Especialmente en la provincias norcoreanas se agrega a la sopa de pastel de arroz empanadillas del tamaño de un puño adulto. En realidad, en las regiones meridionales donde el clima es mucho más cálido, no es muy común que se coma mandu. Es que además de que el queso de soja y los brotes de frijoles mungo que llevan estas empanadillas se malogran con facilidad, el encanto de este plato reside justamente en disfrutarlo en pleno frío.

El mandu, cuyo sabor es simplemente incomparable a otros manjares existentes, ofrece también entretenimiento en el momento de prepararlo.

Una costumbre que se mantiene desde el pasado en Corea es que cuando se acerca la celebración del año nuevo, toda la familia se reúne para elaborar estas empanadillas.



Garaetteok, como nieve blanca sobre la mesa

Garaetteok son barras cilíndricas de pastel de arroz elaboradas con harina de arroz cocida al vapor. Las mismas pueden comerse en sopa de tteokguk, cortadas en óvalos finos, o cuando las barras son más delgadas se preparan en platos tales como tteoksanjeok, tteokjijim y topokki.



El deleite de comer la carne de las costillas

Galbi tang

[Sopa de costillas de res]

Desde siempre se ha considerado a las costillas de vaca como un alimento de lujo, tanto por su alto precio como por ser difíciles de conseguir. Por esta razón el galbitang es tan apreciado ampliamente y constituye un menú infaltable para cuando se quiere recuperar las energías perdidas o en aquellas ocasiones especiales en las que decidimos comer fuera de casa disfrutando de un rico plato cárnico que a la vez satisfaga nuestro apetito.

La clave del sabor: cocer la carne en su punto justo

Existen muchos platos nutritivos que consisten en cocer prolongadamente a fuego lento trozos de carne o huesos. Pero de entre todos ellos, el galbitang es el que lidera la lista por su sabor suave, además de que es muy copioso y refinado. No es de extrañar que por estos motivos sea el menú favorito para convidar a los invitados de una boda. Pero si en el pasado esta sopa se hacía sólo con agua y costillas de res, actualmente adquieren popularidad variantes tales como el 'yeongyang-galbitang' que incluye raíces de ginseng, dátiles secos y piñones, o el 'wang-galbitang' que lleva una generosa porción extra de costillas. A diferencia del sagol (sopa de huesos de vaca) o el kkorigomtang (sopa de rabo de vaca), que se preparan repitiendo varias veces la operación de volcar agua y obtener el caldo, el galbitang se cocina sólo lo suficientemente como para que la carne esté en su punto justo. Ese es el secreto de su sabor.

Ugeoji-galbitang, el menú predilecto para el almuerzo de los oficinistas

Llamado también por los amantes del buen beber como 'ugeoji-haejangguk', el ugeoji-galbitang es uno de los platos más populares del almuerzo de los oficinistas coreanos. El mismo está hecho con un caldo de doenjang, la pasta de soja.

Originalmente, la palabra ugeoji significa 'retirar lo que está en la superficie' y se refiere a las hojas externas del repollo coreano que se cocinan hirviéndolas en agua. Las mismas no sólo poseen abundantes propiedades nutritivas tales como vitaminas y minerales sino que también tienen alto contenido de fibra, por lo cual son muy eficaces para las dietas y el cuidado de la piel.

Salsa de soja para el galbitang, sal para el seolleongtang

Las sopas como el galbitang, que llevan carne como ingrediente principal, deben ser sazonadas con salsa de soja para así lograr un sabor más profundo.

Al contrario, para los caldos hechos a base de huesos como el seolleongtang hay que usar solamente sal, para así realzar su sabor sutil y lechoso.





Un caldo de sabor simplemente incomparable

Gom tang

[Sopa espesa de carne y huesos]

El gomtang y el seolleongtang son los dos pilares representativos de las sopas coreanas. Esta sopa, que combina simultáneamente el lechoso sabor obtenido de los huesos con el suave y delicado gusto de la carne coreana, es una excelente fuente de proteínas y calcio, lo cual le convierte en la opción perfecta para restituir las energías debilitadas.

125 cortes de carne distintos para una sola vaca

Cuantos más cortes diferentes se añadan mejor sabrá el gomtang. Esto es porque cada corte vacuno le otorgará su sabor propio, armonizando con los demás. Es bien sabido que los coreanos son reconocidos expertos en diferenciar minuciosamente los distintos cortes de carne. Esta realidad queda demostrada con ver tan sólo que mientras la tribu Bodi de África divide una vaca en 40 cortes distintos y los ingleses la separan en 25, los coreanos la clasifican en 125 partes, lo cual dice mucho de su desarrollado paladar.

El método de cocción determina el nombre del gomtang

Sobre el nombre de esta sopa, hay varias hipótesis. Una de ellas sostiene que deriva de la palabra 'gongtang (空湯)', que significa caldo obtenido de la cocción de carne en agua, en tanto que una segunda hipótesis alega su origen a la palabra 'gomguk' que quiere decir caldo de carne cocido lentamente.



Esta sopa sustanciosa obtenida de la cocción prolongada de diversos cortes de carne no sólo posee altas cualidades nutritivas sino que también es un excelente alimento vigorizante fácilmente asimilable e ideal para reponerse del cansancio, prevenir el envejecimiento y la anemia.



Un plato regional de Seúl que hasta el rey disfrutaba

Seolleong tang

[Sopa de huesos y jarrete de res]

Seolleongtang se obtiene por la cocción prolongada de distintos ingredientes cárnicos tales como cabeza de res, pata, cortes de carne, huesos y vísceras.

Es uno de los platos más comúnmente consumidos por los oficinistas coreanos en la hora del almuerzo y destaca por el magnífico sabor de la carne. Se lo come añadiéndose a gusto cebolla verde picada y acompañado de kkakdugi (kimchi de nabos en cubos).

Ttukbaegi, cebolla verde y kkakdugi

En las postrimerías de Joseon, habían en Seúl varias casas especializadas en seolleongtang que gozaban de muy buena fama. Todas ellas tenían en común que al sacrificar una vaca, todas las partes del animal - exceptuando el pellejo y los desechos - eran colocadas en una caldera y se las ponía a cocer en abundante agua, desde tempranas horas de la mañana hasta la 1 de la madrugada del día siguiente. Como es natural suponer, desde la medianoche hasta la 1 de la madrugada era el momento en que el agua de la gran olla se reducía al mínimo resultando un líquido muy intenso y espeso. A sabiendas de esto los clientes asiduos acudían a estos establecimientos a esas horas.

No hay calificativos para describir la deliciosa sensación de degustar un succulento y lechoso caldo de seolleongtang cocido prolongadamente en una caldera de hierro fundido, y mejor aún si se le añade un generoso chorro del ácido líquido del kkakdugi.

El seolleongtang se prepara con antelación, e inmediatamente a la orden del cliente es servido junto con el arroz en un ttukbaegi (una vajilla de barro comúnmente usada para sopas, jjigae y comida cocida en el acto). Por esta razón es un plato adecuado para las breves horas del almuerzo de los oficinistas.

De seonnongdan a seolleongtang

Remontándonos a la dinastía Joseon, un día en que el Gran Rey Sejong* realizaba demostraciones del cultivo del arroz tras celebrar en el altar Seonnongdan* una ceremonia para rezar por la buena cosecha, se desató una fuerte tempestad, por lo cual el rey y su comitiva se vieron obligados a refugiarse en la zona hasta que acampara. Sin otro alimento que pudiera ofrecerse al monarca, los lugareños sacrificaron una de las vacas que empleaban para las tareas del campo y prepararon con agua y la carne del animal una sopa, la cual se dice, fue el origen del seolleongtang.

* **El Gran Rey Sejong** (世宗大王, 1397~1450) Este monarca fue el cuarto rey de la dinastía Joseon. Durante su gobierno puso en práctica los ideales políticos confucionistas, nombrando a eruditos capacitados y de nobles aspiraciones. Asimismo puso gran empeño en desarrollar una cultura independiente y original propia de Joseon, creando y difundiendo ampliamente el sistema de escritura coreana hangul, así como instrumentos científicos tales como el pluviómetro y otras herramientas útiles para la vida cotidiana del pueblo.

* **Seonnongdan** (先農壇): era un altar en el que se ofrecían ceremonias en honor a los dioses de la agricultura Sinnon (神農) y Hujik (后稷). El rey presidía personalmente dichos ritos en los equinoccios de primavera y otoño, respectivamente, deseando la buena cosecha de todo el año, mientras que en tiempos de sequía se realizaba un acto llamado giuje (祈雨祭), pidiendo por la lluvia.

Diferencias entre gomtang y seolleongtang

¿Qué diferencias existirán entre el gomtang y el seolleongtang?

Sencillamente el seolleongtang está hecho de huesos, mientras que el gomtang lo está de carne. En otras palabras, mientras que el seolleongtang es un caldo obtenido de los huesos y por ende presenta un color blancuzco, el gomtang resulta de la cocción prolongada de distintos cortes de carnes y su color es translúcido.



La combinación perfecta para el verano: pollo y ginseng

Samgyetang

[Sopa de pollo con ginseng]

Samgyetang es un plato elaborado con pollo joven o pollito relleno con ginseng, raíces de astrágalo, dátiles secos y arroz glutinoso.

Esta sopa nutritiva es típica del verano, en particular se la toma en las tres canículas de esta estación, o sea para chobok, jungbok y malbok, y es muy popular entre los extranjeros.

Samgyetang, infaltable en los sofocantes días de canícula

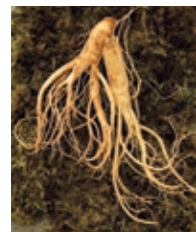
Samgyetang es un plato que se puso en boga paralelamente a la popularidad del ginseng. Durante los calores bochornosos del verano, la carne de pollo es una de las predilectas. Cuando se acercan los días de canícula, es común ver que muchos restaurantes, aún los que no están especializados en samgyetang, lo incluyen en su menú. Esto da fé de la buena aceptación que goza esta sopa.

También entre los extranjeros está ampliamente difundida. El escritor japonés Ryu Murakami, elogió al samgyetang como uno de los platos más deliciosos de la gastronomía coreana en una de sus novelas; también Zhang Yimou, el famoso director cinematográfico de China, confesó que cada vez que tiene la oportunidad de viajar a Corea toma esta sopa a la cual se refiere como 'ginseng chicken soup'.

Un plato que contiene el amor incondicional de la suegra

La popularidad del samgyetang ha hecho que aparezcan nuevas y originales variaciones de esta sopa de pollo con ginseng.

Lo más común es que se agreguen a la receta convencional astas de venado, castañas, piñones e incluso orejas de mar de cultivo natural y con su cáscara, así como pulpo antenado. También hay versiones que llevan una raíz entera de hongsam o ginseng rojo. O sea, que dependiendo de los ingredientes extras que lleve se denominan 'hanbang-samgyetang (con hierbas medicinales)', 'haemul-samgyetang (con diversos mariscos tales como pulpo antenado, cangrejo, orejas de mar, etc.)' y 'daenamutong-samgyetang (cocinado y servido dentro de troncos de bambú)'. Pero pese a todas estas variantes creativas la mejor sigue siendo la que hacen las suegras cuando sus yernos van a visitarle a casa. En esas ocasiones, sacrifican sin titubear la gallina reproductora que con tanto esmero cuidaron. La carne de este samgyetang se deshace en la boca y el broche de oro lo da la pata que ofrece amorosamente la suegra a su hijo político.



'Insam' y 'ginseng'

Existen dos hipótesis en torno al origen de la denominación en inglés 'ginseng'. Una sostiene que deriva de la pronunciación japonesa de '人蔘', y la otra, que procede de la pronunciación del chino. Sin embargo, la teoría más ampliamente admitida alega el origen de la palabra 'ginseng' a 'Panax Ginseng', el nombre científico del ginseng coreano de Goryeo registrado en 1843 por el botánico ruso Carl A. Meyer.



Al compás de los borbotones del rojizo caldo de gochujang

Maeun tang

[Sopa de pescado picante]

Maeuntang es una sopa o jjigae que lleva pescado como ingrediente principal y está condimentada con ají en polvo o pasta de gochujang.

Es fundamental incluir las entrañas y la cabeza para lograr un mejor caldo. Y si bien no importa si se trata de un pez de río o del mar, las especies más recomendadas son las de agua dulce tales como el siluro, la perca y la perca amarilla.

Minmul-maeuntang, llena el estómago e insufla energía

El maeuntang de pescado de agua dulce adquiere mejor sabor con la cocción. Al principio su sabor es suave, pero acorde aumenta el tiempo de cocción va tornándose más fuerte y espeso hasta adquirir su peculiar sabor. Para eliminar el fuerte olor a pescado se añade abundante pimienta y jengibre, y se lo sazona con sal en lugar de salsa de soja. Los amantes de esta sopa picante de pescado de agua dulce suelen dedicar un día, ya sea durante los calores del verano o después de la cosecha de otoño, para ir al río. Es que ese periodo es el ideal para pescar y al poco tiempo de haberse puesto en la tarea el balde queda lleno de peces. La pesca obtenida sirve para hacer maeuntang. En una olla se agrega abundante calabacín, cebolla, ajíes verdes, hojas de sésamo, mojigata, queso de soja, se da sabor con un generoso cucharón de gochujang y se cocina lentamente.

¿Maeuntang de postre?

Cuando se come pescado crudo, los coreanos tienen la costumbre de finalizar la comida con una sopa picante de pescado. Después de haber disfrutado del sabor ligero y fresco del pescado crudo, 'rematan' el banquete con un buen maeuntang en cuya sopa picante se moja el arroz. Es decir que para los coreanos, el maeuntang que sirven en los restaurantes de pescado crudo es una especie de postre.



Haemultang, un abanico de sabores de distintos frutos del mar

Haemultang es una sopa picante que lleva pescado, cangrejo, pulpo antenado, langostinos, almejas, en fin todos los frutos del mar que se deseen. Los mariscos, ricos en aminoácidos esenciales, otorgan al caldo un sabor profundo y delicioso; además, la taurina que contienen es eficaz para prevenir la hipertensión, complicaciones cardíacas, entre otras enfermedades crónicas de los adultos.



El placer de comer las costillas de cerdo

Gamja tang

[Sopa de espinazo de cerdo y papas]

Una vez que se ha hecho hervir suficientemente el espinazo del cerdo, se agrega papa, ugeoji (las hojas externas del repollo coreano previamente hervidas), polvo de perilla, hojas de sésamo, cebolla verde y ajo. Se vuelve a poner a cocción hasta obtener una sopa picante y espesa. La gracia de este plato reside en comer con las manos la carne adherida en las costillas. La cocción se realiza en la mesa, frente a los comensales, y una vez que se ha terminado de comer las costillas, se recomienda aprovechar la sopa restante para mezclarla con arroz y otras verduras picadas para hacer un sabroso bokkeumbap (arroz frito).

Espinazo de cerdo y papas enteras

Existen varias hipótesis sobre el significado del nombre de este plato. Unas alegan que la palabra gamjatang se refiere a 'gamja', o sea, a la médula contenida en las vértebras del cerdo. También se dice que es porque entre las costillas de la columna del cerdo hay un hueso llamado 'gamja', de ahí que se le haya colocado el nombre de 'gamjatang', es decir, sopa del hueso en cuestión. Pero aún sigue habiendo mucha gente que atribuye el nombre de este plato a las papas enteras que se incluyen en él, ya que casualmente, en coreano 'gamja' también significa 'papa'.

Económico, abundante y nutritivo

Originalmente esta sopa es típica de la región de Jeolla. En lugar de la vaca, que era imprescindible para realizar las tareas del campo, se sacrificaba un cerdo y con el caldo obtenido de sus huesos se hacía una sopa añadiéndosele abundantes verduras. Esta comida era especialmente elaborada para las personas débiles o enfermas. Con el tiempo esta sopa se difundió por todos los confines del territorio coreano, siendo muy popular entre las clases menos pudientes; sobre todo entre los trabajadores del muelle de Incheon. Es que el gamjatang reunía las condiciones perfectas para estos últimos.

Al ser todos hombres, era un menú excelente para acompañarlo con unas cuantas copas de alcohol, tenía alto contenido calórico y causaba una sensación de saciedad a estos trabajadores y como si fuera poco, era barato y de sabor estimulante. Por otra parte, al no llevar muchos ingredientes y ser fácil de cocinar, permitía prepararlo simultáneamente en grandes cantidades. El gamjatang, tan apreciado por los trabajadores del muelle, se convirtió en un plato nutritivo ampliamente popular al revelarse que el espinazo del cerdo es rico en proteínas, calcio y vitamina B1.



Perilla, buena para la piel y el cerebro

La perilla es un ingrediente imprescindible en el gamjatang ya que es la que le otorga su sabor tan característico. La perilla contiene abundante vitaminas A y C, las cuales contribuyen a embellecer el cutis y aclaran la mente.



JJIGAE & JEONGOL

[ESTOFADOS Y CAZUELAS]

El jjigae (estofado coreano) se prepara con sinfín de ingredientes cocidos en una olla o cazo y condimentados con doenjang (pasta de soja), gochujang (pasta picante de ají) o cheonggukjang (soja fermentada).

Por su parte la palabra jeongol se refiere a todo tipo de cazuelas que contienen carne y verduras y se cocinan en caldo.



El sabor cotidiano que nunca empalaga

Doenjang jjigae

[Estofado de pasta de soja]

Entre los platos cotidianos que los coreanos nunca se cansan de comer el primer puesto lo ocupa el doenjang-jjigae.

Basta con tener una buena pasta de soja, debidamente madura, para que combinada con diversos ingredientes resulte un delicioso doenjang-jjigae.

Para los coreanos, un bienoliente doenjang-jjigae servido hirviendo en un ttukbaegi es un alimento hecho para confortar el alma.

Doenjang-jjigae, la comida más fácil de preparar en el mundo

En el pasado todos los hogares coreanos hacían su propio doenjang. Sin embargo estos días la mayoría suele comprar estas pastas de soja elaboradas en fábrica. Como naturalmente el sabor del doenjang comprado no sabe igual que el casero, al preparar doenjang-jjigae hay que emplear diferentes métodos culinarios según la pasta de soja que se use.

La pasta de soja casera tiene un sabor mucho más salado y profundo, por lo cual debe ser cocinada prolongadamente a fuego muy suave para que adquiera buen gusto. Al contrario, la pasta de soja de fábrica debe ser cocinada brevemente, ya que de lo contrario la sopa tomará un sabor agrio perdiendo el aroma propio del doenjang. Podemos decir que el tiempo de cocción del doenjang-jjigae es proporcional al tiempo de maduración de su ingrediente principal, o sea el doenjang, lo cual significa que cuanto más maduro sea este último más prolongadamente deberá cocinarse a fin de lograr un sabor intenso y profundo.

Una delicia de fines del verano, gangdoenjang

Gangdoenjang se hace con carne de vaca finamente picada o anchoas deshidratadas, ajo triturado, cebolla verde picada, aceite de sésamo y doenjang. Luego de mezclar uniformemente estos ingredientes, se vierte un chorro del agua resultante del arroz lavado y se cocina a fuego en un ttukbaegi. Una vez cocido, no hay mejor platillo que éste para acompañar el arroz en pleno verano.

El gangdoenjang yeolmu-bibimbap, que lleva yeolmu kimchi (hecho con rabanillo estival) y aceite de sésamo, es una delicia irresistible del verano.



Cómo preparar una buena pasta de soja

El periodo ideal para preparar doenjang es a finales del otoño. Primero se hace hervir los porotos de soja y se los tritura para luego moldear la pasta lograda en forma de un ladrillo, el cual recibe el nombre de meju. El meju se deja fermentar en una habitación cálida y se lo deja colgado durante todo el invierno para que se seque lentamente. Este meju seco será el ingrediente básico del doenjang. A principios de la primavera se descuelga el meju, se lo coloca en una tinaja de barro y se lo deja sumergido en suficiente salmuera durante más o menos 100 días. Pasado este periodo se separa la parte sólida del líquido, sobándola suficientemente para finalmente guardarla en una tinaja, en donde seguirá fermentándose y madurando hasta convertirse en un rico doenjang. Por otro lado, el líquido oscuro resultante en la primera tinaja también se deja madurar para obtener salsa de soja.



Carne de cerdo troceada para realzar el sabor

Kimchi jjigae

[Estofado de kimchi]

Finalizada la primavera, el kimchi de invierno o kimjang kimchi se torna blando y adquiere un sabor demasiado ácido para comerlo solo. La mejor forma de aprovechar este kimchi pasado es preparándolo en kimchi-jjigae.

Aunque de por sí el kimchi fresco en su estado 'crudo' es delicioso, cocinado en kimchi-jjigae cuando está muy maduro y ácido es la culminación del sabor.

La compatibilidad del kimchi-jjigae con todo tipo de ingredientes

La mejor forma de aprovechar al máximo el kimchi demasiado maduro es preparándolo en kimchi-bokkeumbap o en kimchi-jjigae.

Basta con incorporarle unos cuantos trozos de carne de cerdo o de caballa, o quizás un puñado de anchovetas deshidratadas, atún, en fin, cualquier otro ingrediente que se desee para obtener un magnífico plato único. Últimamente hay un kimchi-jjigae que está muy en boga: el mugeunji kimchi-jjigae.

Cuando se deja madurar el kimchi a baja temperatura durante más de seis meses se obtiene un mugeunji (kimchi añejo) de poca acidez y con el sabor característico del kimchi fermentado. Haciéndoselo hervir con un poco de agua y unos generosos cubos de carne de cerdo o algunos trozos de pescados tales como paparda del Pacífico o de caballa, se obtiene un jjigae cuyo irresistible sabor nos hará vaciar un cuenco de arroz en un abrir y cerrar de ojos. Las variantes del kimchi-jjigae, que incluyen nabos de dongchimi (kimchi de nabos con líquido), kkakdugi o simplemente el kimchi sobrante, quedan muy bien si se les añade una mezcla de doenjang y gochujang. También, si se reemplaza el caldo de anchovetas deshidratadas por un poco de carne o costillas de cerdo, será mucho más nutritivo y suculento para resistir el frío del invierno.

Cómo preparar un delicioso kimchi-jjigae

Si desde el primer momento de la cocción se le agrega agua, el kimchi se ablandará demasiado y se malogrará su sabor.

El secreto está en sofreirlo previamente a fuego fuerte con un chorrito de aceite. Recién cuando el kimchi se ha tornado más tierno se vierte agua y se reduce el fuego dejándolo que se cocine hasta ablandarse del todo. Si necesita más sazón, no hay que condimentar con sal sino con el líquido del kimchi para que adquiera un sabor más profundo.

Mugeunji, una delicia fruto de la paciente espera

Se denomina 'mugeunji' al kimchi maduro de poca acidez que se ha dejado fermentar prolongadamente. El mugeunji puede ser utilizado en jjigae cuando su periodo de maduración es breve, mientras que cuando es muy añejo se lo lava y sirve de ingrediente para jjim o ssam. Cuanto más tiempo se deja madurar el kimchi dentro de las tinajas de barro enterradas bajo tierra más profundo será su sabor y realzará al máximo los platos elaborados con él.





Una humeante ración de salud

Cheonggukjang jjigae

[Estofado de soja fermentada]

Este estofado consiste en un caldo de cheonggukjang diluido en agua al cual se le agrega carne, queso de soja, kimchi y otros ingredientes. Aunque también se puede usar caldo de anchovetas, se recomienda aprovechar el agua resultante del arroz lavado para eliminar los olores desagradables y realzar el sabor de este plato.

Aunque el cheonggukjang-jjigae es un plato ampliamente consumido en todo el país, es particularmente más popular en las regiones de Chungbuk, Jeonbuk y Gyeongbuk.

Paja de arroz para favorecer la fermentación

Cheonggukjang es un tipo de doenjang que se hace con porotos de soja muy hervidos y que se dejan fermentar en una habitación cálida. Aunque a simple vista se asemeja al natto japonés, en el método coreano se añade paja de arroz sobre la soja hervida o se deja que se fermente en estado natural, lo cual difiere en gran medida de la fermentación artificial del natto, que inyecta las bacterias. El cheonggukjang convencional es muy fermentado y de intenso olor pero actualmente es popular una nueva variedad mucho menos olorosa. La manera de preparar cheonggukjang no es muy difícil. Después de hacer hervir los porotos de soja se los coloca en una vajilla de barro cocido, a la cual se le agrega un puñado de paja de arroz. Se deja en un ambiente cálido para que se desarrollen y reproduzcan los bacillus subtilis. Poco a poco se irá formando un líquido espeso y blanquecino. A la pasta obtenida se le agrega ajo, jengibre, polvo de ají picante (picado grueso) y sal. Se mezclan bien los ingredientes y se conserva en la heladera utilizándose de a poco para hacer sopas.

Creación del cheonggukjang debajo de la montura

Cheonggukjang es un plato típico de Corea cuyo origen data del periodo Goguryeo (37 A.C~668 d.C, uno de los reinos antiguos de la península coreana precedente al reino de Silla Unificada). Las personas de Goguryeo eran hábiles jinetes y cuando se desplazaban ágilmente por las regiones de Manchuria comían con frecuencia la soja hervida que llevaban guardada en la montura del caballo. Ese fue el origen del cheonggukjang. La temperatura corporal del caballo (37~40°C) daba lugar a la fermentación natural de la soja, impidiendo que se malograra fácilmente y otorgándole abundantes nutrientes. Siendo fundamental la temperatura estable para la fermentación del cheonggukjang, no cabe duda de que la parte interna de la montura del caballo reunía las condiciones inmejorables para su formación natural.



Cheonggukjang, más que un alimento un elixir de salud

Cada 10grs. de cheonggukjang contiene 30.000 millones de microorganismos benéficos para nuestra salud. Estos microorganismos se desplazan activamente hasta llegar al intestino grueso combatiendo el estreñimiento y ayudando al buen funcionamiento de este órgano. Los bacillus subtilis, creadores de los hilos pegajosos tan característicos del cheonggukjang, poseen un efecto de limpieza intestinal 100 veces más alto que los lactobacilos del yogur. El cheonggukjang se puede comer en sopas o bien crudo, lo cual es muy sano. Y sabe mucho mejor si se lo come acompañado de gim (lámina de algas secas) o kimchi.



Un sabor que se derrite en la boca

Sundubu jjigae

[Estofado de queso de soja blando]

Con sólo ver un humeante sundubu-jjigae servido en un ttukbaegi se nos hace agua la boca. Su presentación rebosante e hirviente y el sonido que hacen los continuos borboteos de su sopa son suficientes para estimular el apetito.

El sundubu-jjigae sin picante se sazona con salsa de quisquilla fermentada (saeujeot), cuyo sabor salobre combina a la perfección con la delicadeza del queso de soja blando.

Sundubu, la forma ideal de digerir los nutrientes de la soja

El sundubu se obtiene del proceso intermedio de la elaboración del queso de soja. Cuando se agrega como sustancia coagulante el gansu (una especie de salmuera) mientras se hace hervir la leche de soja, las proteínas de esta última se coagulan volviéndose más sólidas. Es en este punto cuando se obtiene el sundubu. Por su textura blanda no sólo es fácil de digerir sino que su sabor es muy suave. El secreto de un buen sundubu está en el tipo de salmuera que se utilice. En la aldea Chodang de Gangneung, en la provincia de Gangwon, que goza de mucha fama por su excelente sundubu, se emplea salmuera procedente del agua limpia del Mar del Este. Cuentan que su origen data de mediados del siglo XVI en los tiempos en que Chodang Heo Yeop ocupaba el cargo de administrador regional de Gangneung. El agua del manantial frente a la oficina gubernamental tenía tan buen sabor que con ella se hacía queso de soja y como coagulante se utilizaba el agua del mar. Justamente, la palabra 'Chodang' fue adoptada del seudónimo de Heo Yeop.

Si bien un hirviente sundubu puede ser disfrutado sazonándolo con un aliño de condimentos a base de salsa de soja, también queda delicioso si se le añade kimchi ácido, ostras, almejas y diversos mariscos.

El «New York Times» elogia el sundubu-jjigae

Una vez llamó la atención que el «New York Times» de EE.UU. calificara al sundubu-jjigae de Corea como el plato ideal para el invierno.

Este periódico se refirió al mismo diciendo “el sundubu-jjigae, en cuyo caldo picante se mezclan el queso de soja suave como la seda, la cebolla, trocitos de carne y los crujientes pedazos de kimchi, es el plato ideal para el invierno”.



Ttukbaegi sin agua

Es posible hacer sundubu-jjigae precisando de caldo o agua. Esto es porque de este queso de soja se desprende suficiente líquido.

En un ttukbaegi (vajilla de barro) se coloca la carne de cerdo troceada con su grasa, el sundubu, la salsa de condimentos y las almejas escurridas. Todo se lleva a cocción, a fuego fuerte, revolviendo frecuentemente con la cuchara.

Haemul-sundubu (Sundubu con mariscos)



Fusión entre el jamón, la salchicha y el kimchi

Budae jjigae

[Estofado picante de embutidos]

Budae-jjigae es un plato de breve historia, que nació durante la Guerra Coreana. El mismo lleva jamón, salchicha, frijoles en lata al estilo estadounidense mezclados con ingredientes coreanos tales como kimchi y gochujang. Este estofado de sabor picante no era consumido por los soldados del ejército sino por la gente que vivía cerca de las bases estadounidenses.

Budae-jjigae, la fusión entre las culturas culinarias de Oriente y Occidente

Durante la guerra era fácil adquirir salchichas y jamones en los alrededores de las bases estadounidenses. A estos embutidos se les llamaba 'budae gogi', o sea, 'carne de las bases' y cocinándolos en caldo con pasta picante de gochujang y kimchi se lograba eliminar su sabor grasoso obteniéndose un plato bastante apetecible.

El budae-jjigae era conocido también como 'Johnson-tang (sopa de Johnson)' en honor al nombre del por entonces presidente de EE.UU. Lyndon B. Johnson. Este plato refleja la devoción de los coreanos a las sopas picantes. Siendo la primera vez que probaban embutidos, la gente se sintió atraída por el sabor de estos alimentos 'hechos con carne pero que no eran precisamente carne'. Pero aún así los consideraban un tanto incompletos para comerlos solos como acompañamiento del arroz. Consecuentemente, después de continuos esfuerzos para sacarle el mejor provecho, se creó el budae-jjigae agregándole el sabor picante que tanto gusta a los coreanos.



La calle del budae-jjigae de Uijeongbu

La cuna del budae-jjigae original es Uijeongbu, localidad sinónimo del asentamiento de las bases estadounidenses. En este lugar, los restaurantes especializados en este plato fueron aumentando paulatinamente hasta integrar la actual calle del budae-jjigae de Uijeongbu. La fama de este sitio se difundió también en el exterior y hoy en día se ha convertido en una de las principales atracciones turísticas de los extranjeros.



La exquisitez de la cocina palaciega

Sinseollo

[Cazuela real]

Originalmente el sinseollo era un plato muy suntuoso, exclusivo de la cocina palaciega. Por su buen sabor se le llamaba también ‘Yeolgujatang (悅口資湯)’ que literalmente significa ‘un deleite para el paladar’. En su preparación se incluyen delicias culinarias muy preciadas tales como carne de vaca, hígado, retículo, carne de cerdo, faisán, pollo, oreja de mar, cohombro de mar, mújol, sumando más de 25 ingredientes.

Fruto de la travesía errante de Jeong Hee-ryang

El origen del sinseollo data de los tiempos del rey Yeonsangun* de la dinastía Joseon. Jeong Hee-ryang, un erudito de gran talento para la poesía y las ciencias astronómicas, adoptó un estilo de vida ermitaña vaticinando su destino y el curso que tomaría su vida. Profundamente decepcionado tras haber sido exiliado por orden del rey, se refugió en el interior de las montañas y vivió errando por todo el reino llevando una vida de misántropo. Jeong Hee-ryang llevaba consigo un brasero, elaborado personalmente, para cocinar distintas verduras en su interior. Tras su desaparición la gente decía que, alejado del mundo mundano, se había convertido en una semidivinidad inmortal (sinseon) y bautizaron el brasero con el nombre de ‘Sinseollo’.

Un placer para el paladar

Haciendo honor a los ingredientes de lujo que lleva el sinseollo su forma de preparación es sumamente compleja. Primero se coloca en la base carne hervida y cruda. Sobre ella se acomodan prolijamente los demás ingredientes tales como pescado, otras carnes, retículo*, minari (berro coreano), huevo, hongos, los cuales deben estar cocidos previamente en forma de jeon (escalopes coreanos) y recortados en tamaños adecuados. En la superficie se ornamenta con piñones, nueces y frutos de ginko. Finalmente se vierte un caldo muy suave y se cocina en la mesa en presencia de los comensales. En el centro del sinseollo hay un pequeño compartimento redondo en cuyo interior se colocan las brasas, por cuyo calor no sólo se cocinarán los ingredientes sino que mantendrán caliente el plato durante toda la comida.

* Yeonsangun (燕山君, 1476~1506) décimo monarca de la dinastía Joseon. Su gobierno despótico se caracterizó por las purgas masivas en donde fueron ejecutados numerosos funcionarios e intelectuales. Yeonsangun fue derrocado por una rebelión militar y lejos de la Corte murió enfermo en el exilio.

* Reticulo: también llamado ‘redecilla, es el segundo compartimento del estómago de las vacas, ovejas, venados y otros ruminantes. Cuando está muy fresco se lo corta en pequeños trozos y se lo come con salsa de aceite de sésamo y sal.

Sinseollo en los banquetes de Estado

Por su aspecto vistoso y muy elaborado, el sinseollo es uno de los platos favoritos en los banquetes de Estado de Cheongwadae (la Casa Azul).

Es particularmente atractivo el performance que se hace durante la cena, apagando las luces del salón en el momento en que los camareros entran con decenas de sinseollos individuales encendidos con el fuego del carbón.



Armonía entre la textura musculosa de la tripa y el caldo picante

Gopchang jeongol

[Cazuela de tripa]

Una cazuela se hace con carnes finamente fileteadas y marinadas en salsa que luego se mezclan con diversas verduras y se cocinan en caldo. Cuando empieza a soplar el viento frío más de uno se tienta con la idea de tomar una humeante y picante cazuela de tripas.

Un lujo de sabor hecho con las entrañas de la vaca

En realidad las tripas son el intestino delgado de la vaca y poseen un olor desagradable. Al ser muy grasosas, sinuosas y con vellosidades internas, son muy complicadas de limpiar y preparar. Pero el esfuerzo vale la pena ya que cuando son cocinadas su textura musculosa y sabrosa deleita el paladar. Las tripas quedan muy bien en cazuelas o asados. Su alto contenido de proteínas protege las paredes estomacales y posee reconocidas propiedades para la descomposición del alcohol. Por el jugo digestivo que contienen en su interior son muy digeribles. Aunque parezca empalagoso, las tripas constituyen un alimento ideal para las personas debilitadas y son fácilmente asimilables. Si se añade un puñado de mojigata en el último tramo de la cocción, adquirirán un aroma muy refrescante, agradable al paladar.

Grasosa pero sabrosa

Se debe extraer la grasa que cubre el exterior de la tripa para que no resulte empalagosa y quede mucho más sabrosa. El secreto para eliminar su olor desagradable es la harina. Al limpiarlas, si se las espolvorea con harina frotándose enérgicamente desaparecerá como por arte de magia el olor tan peculiar de estos intestinos delgados.



Por su alto contenido de proteínas y bajo colesterol, así como por sus funciones de proteger la pared estomacal, descomponer el alcohol y estimular la digestión, las tripas son inmejorables acompañantes de las bebidas alcohólicas y también son muy recomendadas para la recuperación de las parturientas.



La transformación de los fideos :
de ingrediente secundario a principal

Guksu jeongol

[Cazuela de fideos]

Tal como su mismo nombre lo indica guksu-jeongol es una cazuela cuyo ingrediente principal son los fideos. En una base de caldo de anchovetas o de algas kelp se cocinan la carne, los hongos y diversos tipos de verduras junto con los fideos. Goza de mucha popularidad por ser un plato relativamente económico.

Una cazuela sencilla pero abundante para el pueblo llano

Muchas amas de casa desisten de cocinar un jeongol pensando que es un plato de otro nivel, demasiado complicado.

Sin embargo, viéndolo desde otra perspectiva, no hay nada más fácil como preparar un jeongol. En los días en que se nos antoje tomar una comida humeante, en vez de dirigirnos al mercado abramos primero la puerta de la nevera. Así encontraremos quizás un trocito de zanahoria, un poco de cebolla o quizás un puñado de hongos. Esto es suficiente para preparar una reconfortante sopa. El guksu-jeongol es un plato que todos pueden cocinar y comer fácilmente. Básicamente el jeongol consiste en comer primero los ingredientes sólidos tales como carne y verduras, para luego - con el caldo obtenido de estos últimos - cocinar los fideos. Pero si en vez de seguir este orden convencional incorporamos los fideos desde el primer momento, entonces ¡disfrutaremos de un buen guksu-jeongol o cazuela de fideos!

En toda cazuela, el sabor lo define el caldo. La carne puede reemplazarse por calamares, cangrejos u otros mariscos. La elaboración de este plato es muy sencilla, pues una vez que se decide cuál será el ingrediente principal, por ejemplo carne, mariscos u hongos, se agregan las verduras básicas y se lleva todo a cocción.

El origen de la cazuela del jeongol

El nombre de la cazuela del jeongol se originó de los antiguos cascos de hierro que usaban los soldados. En tiempos de guerra, al prescindir de utensilios para cocinar, los soldados usaban sus cascos dados vuelta para cocinar los alimentos.





La sensación de comer sano **Dubu jeongol**

[Cazuela de queso de soja]

En sus orígenes el dubu-jeongol era un plato exclusivo de la cocina palaciega. El mismo está compuesto de prolijos emparedados elaborados con dos lonchas de queso de soja doradas parejamente en la sartén entre las cuales se coloca una tajada fina de carne de vaca previamente marinada con diversos condimentos y que se atan con una hebra de cebolleta escalada. Estos paquetitos se colocan primorosamente en círculo alrededor de la cazuela con otras verduras, se ornamenta con distintas guarniciones y se cocina en fuego.

Uno de los mejores descubrimientos de la Humanidad: el queso de soja

El queso de soja fue elaborado por primera vez en la antigua China. Con el tiempo se difundió por Corea y de este país a Japón, propagándose su consumo a todo el Este Asiático. Generalmente en las regiones en donde se profesa el budismo, religión que sigue un régimen vegetariano, se consume queso de soja. Con respecto a sus orígenes, hay tres teorías.

La primera afirma que los primeros quesos de soja se hicieron en el año 164 a.C en las provincias del norte de China. En el periodo de la dinastía Han, el rey Liuan de Huainán elaboró este alimento mientras trataba de preparar leche de soja para su madre, que padecía de un dolor de dientes y no podía masticar la soja entera. La segunda teoría cuenta que en el proceso de hacer hervir la soja licuada cayó por accidente sal marina en la preparación. Teniendo en cuenta que la sal marina posee calcio y magnesio, dos sustancias que actúan como coagulantes, es de suponer que la preparación se cuajó dando como resultado el actual queso de soja. Por último, la tercera hipótesis alega que los antiguos chinos imitaron el método de elaboración de queso de los mongoles, reemplazando la leche de animal por la de soja. Aunque no hay evidencias concretas de cómo se difundió la elaboración del queso en la antigua China, quienes sostienen esta posibilidad citan como prueba las semejanzas entre el término mongol 'rufu', que significa leche, con la palabra 'doufu' correspondiente al queso de soja.

Como sea, al igual que el queso de Occidente, en Corea existe el suave y delicioso 'dubu' o queso de soja. Pero a decir verdad, entre ambos alimentos no hay punto de comparación. Mientras que el queso convencional es de origen animal y posee alto contenido de grasas, el queso de soja es puramente vegetal, abundante en proteínas y pobre en grasas y calorías. En pocas palabras, el queso de soja es un alimento inmejorable para la salud.



El queso de soja está hecho con porotos de soja, que merecidamente reciben el apodo de 'la carne de la huerta'. Por esta razón, es un alimento de alto contenido proteico y bajo en calorías lo cual le convierte en un producto sumamente sano que por mucho que se coma no se corre el peligro de contraer enfermedades crónicas de los adultos.



Un plato que nutre y sacía el estómago

Mandu jeongol

[Cazuela de mandu]

Esta cazuela de empanadillas coreanas es especialmente bienvenida en las noches frías o ventosas. Su ventaja es que, al tener muchas empanadillas, es sumamente nutritiva y a la vez abundante. Y es un plato muy versátil, cuyo sabor varía dependiendo del tipo de mandu que se le agregue. Por ejemplo si lleva mandu de carne su sabor será muy suave, en tanto que si es de kimchi adquirirá un gusto más salobre y penetrante.

Una delicia que satisface cálidamente las noches de invierno

Pocos son los platos como el mandu-jeongol que satisfacen simultáneamente nuestros ojos y estómago, deleitando la vista y concediendo a la vez una sensación de saciedad.

A veces, con menos cantidad que cuando se comen solos en forma de tong-mandu (empanadillas de gran tamaño) o jjin mandu (empanadillas cocidas al vapor) o quizás en forma de tteok-mandutguk (sopa de pastel de arroz con mandu), basta con una abundante cazuela de mandu, para que varios comensales satisfagan su hambre y a la vez se llenen de felicidad. También es un plato ideal para acompañar unas copas o para tomarlo como una comida principal, ya que tal como los antiguos coreanos decían estas empanadillas son excelentes sustitutos del arroz. Como si fuera poco, es muy sencillo de preparar.

Aunque lo mejor es hacer mandu en forma casera, también se puede recurrir a la alternativa de comprarlos en la tienda. Si se desea lograr un sabor suave y delicado hay que escoger mandu de carne con caldo claro, en tanto que si se prefieren los sabores más estimulantes se debe optar por el mandu de kimchi y añadir un poco de polvo de ají picante.

Un plato nutricionalmente equilibrado

Los brotes de frijol mungo, uno de los ingredientes del relleno del mandu, tienen la propiedad de eliminar las toxinas, bajar la temperatura corporal y estimular el apetito. Por otra parte, el queso de soja es rico en calcio, contribuyendo a la salud y el mantenimiento de los dientes y huesos. Por esta razón y por incluir estas empanadillas hechas con diversos ingredientes, el mandu-jeongol constituye un plato nutricionalmente equilibrado.



Para quienes gustan de los sabores más intensos y la sopa les resulta levemente desabrida, pueden agregarle una pizca de polvo de ají picante. También resulta una variante exótica si se reemplaza los fideos de harina por los de alforfón.



La fusión del sabor dulzón con el picante

Bullak jeongol

[Cazuela de bulgogi y pulpo antenado]

El sabor del bullak-jeongol es simplemente indefinible. Por un lado sabe al bulgogi hecho con finas lonchas de lomo de res marinadas en una salsa semidulce, mientras que por el otro se siente el picante e intenso sabor del pulpo antenado adobado en salsa de condimentos. Picante al principio pero reconfortante al final. Aunque suena complicada la mezcla de ingredientes, la combinación de sabores es suprema.

Pulpo antenado: el ginseng silvestre de las llanuras del mar

Por su rico contenido de proteínas y minerales, el valor nutritivo del pulpo antenado es comparable a la carne vacuna y es sin duda alguna un alimento vigorizante.

Al poseer abundante taurina es eficaz para combatir el cansancio y es una excelente fuente de DHA (Ácido Docosahexaenoico), vital para el desarrollo del cerebro.

En el 『Jasan Eobo (Registro de pescados y mariscos de la isla Heuksan)』, redactado por Jeong Yak-jeon de la dinastía Joseon, se menciona la anécdota de una vaca desfallecida a causa del calor, que tras comer un pulpo antenado se recupera. En efecto, en las regiones del sur de Corea, cuando una vaca ha parido un becerro o se ha desvanecido por un golpe de calor se le echa un pulpo antenado de gran tamaño y según dicen, tras comerlo estos rumiantes se levantan inmediatamente. Créase o no, lo cierto es que es muy común ver en las luchas tradicionales de toros, que el dueño alimente con pulpos antenados a su animal beligerante.



Una clara sopa de yeonpotang

En la región de la costa occidental de Corea, se prefiere la sopa clara de pulpo antenado llamada yeonpotang al picante nakji-bokkeum. Para preparar yeonpotang se utilizan pulpos antenados de tamaño mediano. A veces, se suelta la tinta del pulpo, tiñendo la sopa de un color negruzco, lo cual es otro atractivo de este plato.



JJIM, JORIM & BOKKEUM

[PLATOS AL VAPOR, BRASEADOS Y
SALTEADOS]

La cocina coreana trata de minimizar la ingesta de lípidos empleando métodos sanos que reducen en forma natural el contenido de grasas de los alimentos tales como la cocción al vapor y el braseado, evitándose en lo posible el asado y el frito. Los métodos de cocción al vapor (jjim) y braseado (jorim) se realizan lentamente a fuego suave, mientras que el sofrito o salteado (bokkeum) se ejecuta con muy poco aceite, utilizándose diversos tipos de salsas, condimentos y verduras a fin de integrar los distintos ingredientes y lograr sabores mucho más profundos.



El protagonista de la mesa festiva

Galbi jjim

[Costillas de res braseadas]

Los coreanos asocian el galbijjim con las celebraciones típicas y las fiestas de cumpleaños. Esto es porque este plato no sólo está hecho a base de carne coreana (conocida también como hanwoo) sino que aprovecha el corte más caro. Por esta razón, el galbijjim es un plato especial infaltable en las festividades típicas tales como Chuseok (acción de gracias por la cosecha) y Seol (año nuevo lunar) o en las celebraciones en las que se reúne toda la familia.

Sabor dulce y textura tierna

Por tradición, en Corea se han desarrollado una gran variedad de platos braseados. Uno de los más representativos es el galbijjim y es considerado como un plato que se amolda a la tendencia mundial de estos días de enfatizar en los métodos de cocción sanos.

Al ser un corte grasoso, se elimina el sebo de las costillas lentamente para luego brasearlas en salsa junto a otros ingredientes tales como zanahoria, castañas y frutos de ginko. En el momento de servir el galbijjim se ornamenta su superficie con hongos shiitake y jidan de huevos, lo cual no sólo realza el efecto visual sino también el sabor de este plato, que junto al galbi-güi (costillas de res asadas) integran el menú favorito de los extranjeros. Mientras se reduce el líquido durante la cocción la salsa de soja se va impregnando en el interior de la carne, concediéndole un sabor entre dulce y aromático. El satae-jorim sustituye la costilla, que posee alto contenido graso, por un corte más magro como lo es el morcillo. Este plato también es muy popular en las comidas festivas.

Un sabor picante que produce calor: jjim-galbi

La versión picante y distinta del galbijjim, llamada jjim-galbi no cuenta con larga historia. La misma empezó en los años 1960 en la callejuela de una vecindad del barrio Dong-in de la ciudad de Daegu. Cuentan que un matrimonio aficionado a las costillas de vaca solía comerlas frecuentemente haciéndolas hervir prolongadamente en una caldera. Ya en la mesa, estas costillas bien cocidas eran sazonadas con un poco de sal. Pero el gusto del esposo por lo picante hizo que su mujer fuera agregándole abundante ajo y ají. Más tarde, alentada por los buenos resultados que obtenía de sus innovaciones culinarias, creó su propia receta de salsa picante y empezó a vender jjim-galbi cocinado en una gran caldera en su propia casa, una vivienda tradicional (hanok) de 12 pyeong (aprox. 40 m²). Así nació este plato hecho a medida para los habitantes de Daegu, que gustan del sabor extremadamente picante. A partir del rotundo éxito logrado por las costillas picantes fueron incrementando los restaurantes especializados en jjim-galbi hasta finalmente crearse una 'callejuela de jjim-galbi'.

El secreto del sabor picante del jjim-galbi de Dong-in

Se emplea una cacerola de metal blanco llamada 'yang-eun naembí', que se caracteriza por su calentamiento rápido. En el momento de comer, junto con las hojas de lechuga y sésamo que comúnmente se sirven, también se ofrece baek-kimchi para envolver la carne con sus hojas.

Después de comer toda la carne, muchos aprovechan el líquido restante para mezclarlo con el arroz. Lo simpático de comer jjim-galbi es que es casi imposible encontrar una olla en buen estado. Al colocarse al fuego de las briquetas muchas ollas a la vez, es natural que todas se abollen perdiendo su forma original.



Un sabor irresistible que evoca la nostalgia

Dak maeun jjim

[Braseado de pollo picante]

Dak-maeunjjim está hecho con pollo, papa, cebolla y otras hortalizas troceadas en tamaño adecuado y que se cocinan en salsa de condimentos. Si se lo prepara según el método del jorim, reduciéndose la salsa, queda mucho más presentable para ofrecerlo en la mesa de las visitas. Sin embargo, muchos prefieren la versión más rústica del dak-maeunjjim, la cual es más succulenta al estar cocinada en abundante líquido.

Polémica en torno al nombre 'dakdoritang'

Aunque actualmente se le denomina dak-maeunjjim, en realidad, suena más familiar su antiguo nombre de 'dakdoritang'.

La historia del nombre de este plato ha tenido sus avatares pasando de ser dakdoritang a 'dak-bokkeumtang' hasta llegar al actual 'dak-maeunjjim'. La polémica empezó cuando el Instituto Nacional de Lengua Coreana opinó que 'dori' significaba 'ave' en japonés y por consiguiente la denominación 'dakdoritang' era incorrecta según las normas de la lengua coreana. Desde entonces se adoptó el nombre 'dakbokkeumtang', que luego se transformó en 'dakmaeuntang'. Pero recientemente está siendo apoyado el argumento de que la palabra 'dori' no es japonesa sino que se refiere al verbo coreano 'dorida', que deriva a su vez del verbo 'doryeonaeda' y significa extraer, sacar; y por ende no hay ningún problema en emplear el término 'dakdoritang'.

El caldo del dak-maeunjjim

El dak-maeunjjim que comúnmente se prepara en los hogares no lleva mucho líquido. Pero en los restaurantes lleva abundante caldo picante. Esto es porque en estos sitios se lo sirve semicocido sobre un calentador, para que se termine de cocinar en la mesa frente a los comensales. Uno de los encantos de este plato lo constituyen la generosa porción de patatas que se incluyen en él, las cuales una vez cocidas resultan sumamente sabrosas si se las come aplastadas con un poco del caldo del dak-maeunjjim.

En el caso del 'buldak', que lleva abundante ají picante, se cocina sin líquido y se lo sirve a la plancha ardiente. Aunque su picor paraliza la lengua y aturde la mente, es uno de los platos predilectos de los adictos al sabor picante.

Una variación con salsa de soja: el jjimdak de Andong

El jjimdak de Andong no es rojo sino negruzco porque está hecho con salsa de soja. Aún así, al comerlo es tan picante que nos hace sudar. El secreto de su sabor está en el ají picante. Aunque muchos creen que este plato nació en el seno de la aristocracia de Andong, en realidad, fue creado a fines de los años 1970 por los mercaderes de pollo de Gusijang, el mercado tradicional de dicha ciudad, bajo el deseo de ofrecer una comida sustancial y abundante asequible para el común de la gente.



Un energizante para los días de lasitud

Dak baeksuk

[Pollo hervido]

Sin duda alguna, uno de los platos más solicitados y que ayudan a vencer el calor sofocante del verano es el dak-baeksuk. Dak-baeksuk consiste en pollo hervido prolongadamente, con cuyo caldo se prepara un juk (gachas) agregándosele abundante arroz glutinoso y ajo. Al haberse cocido durante mucho tiempo, el caldo resultante contiene todas las propiedades nutritivas del pollo y ostenta de excelente sabor y valor alimenticio.

Olvidando el calor en las aguas del arroyo y comiendo dak-baeksuk

En el pasado, en los días de calor, aunque no se estuviera precisamente en una canícula, los coreanos tenían la costumbre de tomarse un día para ir con los amigos o allegados a un monte cercano. De esta manera se olvidaban aunque sea por unos momentos del calor, aliviaban el cansancio y renovaban las energías del cuerpo.

Cuando después de remojar los pies en las frías aguas del arroyo, se sentaban bajo la fresca sombra de los árboles, aparecía la 'estrella' del día: una rebosante y humeante olla con pollo hervido. Luego de comer todo el pollo con una pizca de sal gruesa, se aprovechaba el caldo obtenido durante su cocción para hacer hervir juk (gachas) añadiéndosele arroz glutinoso previamente remojado en agua y escurrido. Esta costumbre veraniega de comer dak-baeksuk a orillas del arroyo se mantiene aún hoy en día, razón que explica la existencia de numerosos restaurantes especializados en dak-baeksuk cerca de los arroyos de las montañas.

Nurungji baeksuk, una delicia de singular sabor y consistencia pegajosa

Como bien sabemos, cuando se come baeksuk, primeramente se come la carne del pollo y luego se prepara el juk mezclando el caldo restante y arroz glutinoso. Pero hay una variante conocida como nurungji baeksuk, que consiste en cocinar en una olla a presión el arroz glutinoso previamente remojado en agua y sobre éste, el pollo. Los jugos naturales que suelta el pollo durante la cocción se impregnan en el arroz tostado (nurungji) dejándolo tan sabroso y con una consistencia tan deliciosamente pegajosa que hasta es preferido al convencional método del arroz glutinoso simplemente hervido.

Diferencias entre dak-baeksuk y samgyetang

Samgyetang es un plato hecho a base de pollo con ginseng, raíces de astrágalo, castañas, frutos de ginko, hierbas medicinales y arroz glutinoso, que se cocinan prolongadamente hasta obtenerse una sustanciosa sopa. Pero a diferencia de este último, el dak-baeksuk no lleva hierbas medicinales sino que se hace hervir simplemente pollo con agua, y con el caldo obtenido se cocina el juk.



Una carne jugosa con todo su sabor, pero sin grasa

Bossam

[Lonchas de carne de cerdo envueltas en verduras]

Bossam es un plato típico hecho con cerdo hervido de tal forma que pierda el olor desagradable que pueda desprenderse de su carne y prensado con una piedra pesada para que desprenda el exceso de grasa. Una vez cocido, se filetea en lonchas y se sirve acompañado de hojas de verduras tales como lechuga, repollo coreano, etc. Las tajadas de carne se mojan en una salsa fermentada de quisquilla (saeujeot) y se come junto con muchae (nabos cortados en juliana gruesa y aliñados con condimentos picantes) y envueltas en una hoja amarillenta de repollo coreano.

Las propiedades detoxificantes de la carne de cerdo

La carne porcina contribuye eficazmente a que las toxinas y otras sustancias contaminantes tales como el mercurio sean expulsadas del cuerpo. El punto de solidificación de la grasa del cerdo es mucho más bajo que la temperatura del cuerpo humano, por lo cual ayuda en forma natural a eliminar hacia fuera las sustancias nocivas acumuladas en el cuerpo a causa de la contaminación ambiental o los alimentos que ingerimos.

La carne de cerdo es buena para prevenir la neumoconiosis, enfermedad contraída por la inhalación excesiva de polvo. El contenido de vitaminas B de la carne porcina supera entre 5~10 veces al de la carne de vaca y su alto contenido de proteínas y nutrientes favorecen la salud de la piel. Además, el hierro que proporciona es de fácil absorción, por lo cual es muy eficaz para prevenir la anemia ferropénica.

Un alimento que garantiza la longevidad

Aún tratándose de la misma carne, en lugar de asarla es mucho más sano comerla en forma de bossam. Uno de los platos favoritos de los ancianos de una aldea de Okinawa, Japón, célebre por tener la población más longeva del mundo, es la carne de cerdo hervida cocinada en salsa de soja. También los ancianos longevos de Corea incluyen entre sus platos predilectos la carne de cerdo hervida.

Suyuk, lonchas finas de carne hervida

Suyuk es un plato que consiste en un pedazo de carne hervida, prensada y cortada en finas tajadas.

Generalmente se denomina suyuk a la carne de vaca preparada de esta forma, mientras que la carne de cerdo recibe el nombre de jeyuk. La primera se come mojada en choganjang (salsa de soja con vinagre) o gyeojachojang (salsa de soja con vinagre y mostaza coreana), mientras que la segunda, elaborada con carne porcina, se come con salsa fermentada de quisquilla (saeujeot) y envuelta en kimchi de repollo coreano (baechu-kimchi). Tanto la salsa fermentada de quisquilla como el kimchi son la combinación perfecta de la carne de cerdo, al contener los dos primeros sustancias que ayudan a descomponer la grasa de la segunda, haciéndola mucho más fácil de digerir.



El favorito de los antojos nocturnos

Jokbal

[Manitas de cerdo]

Lo atractivo del jokbal es que tiene una textura y un sabor totalmente diferentes con las de la carne magra de cerdo aunque se tratan de alimentos preparados del mismo animal. Una rebanada de jokbal mojada en salsa fermentada de quisquilla y envuelta en una hoja de lechuga, tal como si fuera una tortilla. Esta es la elección favorita de los amantes del buen beber y lo primero que se nos viene a la mente en las noches en las que se nos antoja algo delicioso para comer, sin importar la estación en que nos encontremos. La textura consistente del jokbal, que da una sensación placentera al masticarla, se debe a las sustancias gelatinosas que componen la piel y los cartílagos de las articulaciones.

Textura consistente y sabor cautivante

Cuando se habla de jokbal, a todo el mundo se le ocurre Jangchundong de Seúl ya que en este sector de la ciudad están concentradas las tabernas que se especializan en jokbal desde hace unos 40 años. Es muy común encontrar la frase “Iniciador” en los restaurantes fundados hace mucho tiempo, pero una de las características de esta zona es que la mayoría de los restaurantes tienen esta cartelera.

Se dice que la persona que estrenó este menú fue la Sra. Lee Gyeong-sun, originaria de la provincia de Pyeongan-do de Corea del Norte, quien se refugió en Seúl durante la Guerra de Corea. Esta mujer aplicó la receta de manitas de cerdo que se comía en su tierra natal y la de ohyangjangyuk (carne porcina cocida con salsa de soja, condimentada con cinco especias) de China. Su taberna con el cartel de “Jokbal de Pyeongan-do” se volvió popular entre los norcoreanos que se quedaron a vivir en Seúl luego de la división de la península de Corea y también entre los espectadores que concurrían al Gimnasio cubierto de Jangchung y al Teatro Nacional de Namsan. Al volverse famoso este restaurante, fueron incrementando los establecimientos que servían el mismo menú formando así la actual calle de jokbal. Últimamente, las mujeres también comen frecuentemente jokbal después de haberse difundido sus propiedades beneficiosas para el cutis al contener condroitina, la cual es una sustancia fisiológicamente activa que ayuda a retardar el envejecimiento.

Jokbal, ideal para la alimentación postparto

Jokbal es un alimento que estimula la secreción láctea. Además, las proteínas contenidas en el jokbal mejoran la calidad de la leche materna. Desde tiempos antiguos, las mujeres que después de haber dado a luz tenían problemas de secreción láctea consumían sopa de pata de cerdo para estimular la secreción. Pero su preparación es bastante compleja y por el olor a sebo propio de la carne porcina, hoy en día, las mujeres prefieren comer jokbal en vez de tomar la sopa.

Jokpyeon, un menú del banquete real

Jokpyeon, un plato gelatinoso que se prepara coagulando el caldo que se obtiene al hervir la pata de vaca durante varias horas, es también otro menú tradicional que aprovecha las sustancias gelatinosas de origen animal. El mismo era uno de los manjares más apetecidos de la Corte real de Corea por su bella presentación y por ser fruto de una laboriosa preparación.



Transformación sabrosa de un pez feo y escabroso

Agwi jjim

[Pejesapo picante con brotes de soja]

Agwijjim es un estofado reducido de pejesapo con diferentes condimentos y verduras. Es placentero comer masticando la carne firme pero también es delicioso comer los brotes de soja y el minari (berro coreano) condimentado y picante. Particularmente en Masan, el pueblo que creó por primera vez el Agwijjim, usan el pez semiseco.

Comienza la historia del agwijjim a mediados de la década de 1960

El pejesapo feo, con cabeza y cuerpo plano y boca grande, era un pez que significaba mala suerte. Este pez es tan feo que los pescadores, cuando venía incluido en la red, lo tiraban o usaban para abonar la tierra. Conocido también con el nombre de 'multeombeong-i' por ser un pez que se tiraba inmediatamente al agua en el momento de atraparlo, se transformó en un pescado de buen sabor gracias a una abuela con lobanillo en la cara que tenía un restaurante de sopa de anguila en Odong-dong. Curiosamente, un día los pescadores trajeron pejesapo al restaurante y pidieron a la abuela que preparase una comida con ese pescado. Ella lo cocinó con doenjang (pasta de soja), gochujang (pasta picante de ají), ajo y cebolla verde como si preparara bugeojjim (abadejo seco picante con brotes de soja) y al probarlo se dió cuenta de que tenía buen sabor.

Como era un pescado que se pescaba muy frecuentemente en el mar litoral de Masan, ella lo cocinó para servirlo junto con bebidas alcohólicas a sus clientes y ahora que ha pasado más de 40 años desde entonces, Agwijjim se ha convertido en un menú preferido por su exquisito sabor.

Agwi (pejesapo), un alimento para la belleza que contiene poca grasa y abundante cantidad de colágeno

No sólo el zapallo es bueno para la salud a pesar de su forma tan fea sino que el pejesapo también lo es. Al comer frecuentemente agwijjim, los consumidores se volvieron más curiosos por saber su composición nutritiva y al saberse de su gran contenido de colágeno, una sustancia esencial para recuperar la elasticidad de piel, se convirtió en el menú preferido de las mujeres. El pejesapo, que era considerado como un pez molesto y que significaba mala suerte, fue bautizado como el producto especial que representa a Masan y en Odong-dong apareció una calle donde se concentran los restaurantes de agwijjim.

Hígado de pejesapo, más sabroso que foie gras*

En la calle de agwijjim de Masan se puede ordenar suyuk de agwi para probarlo. Es sencillamente pejesapo hervido sin condimentar y después de comerlo todos afirman unánimemente que es más rico el hígado que su carne. De hecho, el hígado de pejesapo es muy apreciado entre los gastronómicos al tener un sabor muy parecido al del foie gras.

* El foie gras (en francés 'hígado graso') es el hígado hipertrofiado de un pato o ganso o el plato preparado con ese hígado.



Un plato que contiene el mar entero

Haemul jjim

[Estofado reducido de mariscos]

Los condimentos agregados y la preparación del haemuljjim no difieren de los del agwjjim pero su originalidad reside en que contiene una gran variedad de mariscos. Los cangrejos, pulpos antenados, calamares, camarones, ascidias verrugosas frescos son los principales ingredientes del haemuljjim y su sabor y aroma tan peculiares dan la sensación de estar comiéndonos el mar entero.

El sabor excepcional de la cabeza de camarón, huevas de calamar y las entrañas de abadejo

Un plato de haemuljjim contiene abundante cantidad de camarones. Generalmente cuando se come los camarones se excluye la cabeza que no es fácil de consumir. Pero en realidad, el sabor tan característico del camarón es originado de su cabeza y también contiene muchos nutrientes. Por lo tanto si uno come sólo la parte del cuerpo del camarón es igual que consumir la mitad de un alimento apetitoso. Además de esto, las huevas de calamar y de abadejo, los gon-i (testículos del abadejo) y ascidias verrugosas que se revientan dentro de la boca son las delicias del haemuljjim que no se deben dejar de comer.

Mariscos para la prevención de enfermedades crónicas propias de los adultos

Haemuljjim es un plato ideal para el hombre contemporáneo que desea comer algo apetecible al paladar pero al mismo tiempo que sea bueno para su salud. En particular, los crustáceos y mariscos son alimentos de bajas calorías y de alto contenido proteico, y a la vez contienen gran cantidad de minerales y vitaminas indicadas para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles de los adultos e incrementar el vigor.

El pulpo antenado y el calamar tienen sabores diferentes entre sí ya que el primero es más tierno y ligero, mientras que el segundo tiene un sabor más profundo. Pero los dos contienen abundante cantidad de taurina, que es una sustancia muy efectiva para recuperarse del cansancio. Y el quitosano del cangrejo disminuye la absorción lipídica y tiene funciones diuréticas.

Arroz con el caldo espeso del haemuljjim

Después de comer todas las verduras y mariscos siempre queda el caldo espeso del haemuljjim. No hay que desperdiciarlo ya que al saltearlo con berro coreano, kimchi y arroz cocido al vapor se obtiene otro plato delicioso.

Un secreto para disfrutar de un plato todavía más extraordinario, es añadir unos chorritos de aceite de sésamo o aceite de perilla fresco para concederle un sabor más profundo y aromático.



Un acompañante condimentado y salobre del arroz

Galchi jorim

[Pez sable en caldo reducido]

Galchi-jorim se prepara haciéndose hervir en una cacerola el pescado extendido sobre nabos de otoño, los cuales tienen un sabor dulzón, o papas de verano, con alto contenido de almidón, aliñándose todos los ingredientes con una salsa de condimentos picante a base de salsa de soja. Es delicioso comer la carne del pez sable, el cual no presenta el olor típico “a pescado” y a cambio tiene un sabor suave. Pero también es muy placentero comer las papas o los nabos impregnados en salsa.

La suave carne del pez sable del galchi-jorim

Hasta la década de 1980, el pez sable era un pescado que se podía comer frecuentemente todo el año.

A las partes más gruesas de este pez se les echaba sal gruesa y se las comía a la brasa o se las freía en aceite, mientras que la cola y la cabeza se cocinaban con salsa picante extendiéndolas sobre nabos o papas.

Pero, actualmente es un pescado muy codiciado por su precio, que es tan costoso que recibe el apodo de “pez sable de oro”. Al ingresar a la entrada de una calle que conduce a la galería de productos importados de Sungnaemun, ubicado dentro del mercado Namdaemun, se siente un olor picante y salobre. Este olor proviene de la callejuela de galchi-jorim, donde se concentran los restaurantes que ofrecen este menú. El caldo espeso del galchi-jorim, servido en una cacerola esmaltada de color blanco y un poco aplastada que deja intuir el tiempo de uso, es ideal para comer con arroz cocido; mientras que el nabo bien condimentado, con su particular sabor dulzón y el picante de la salsa, estimula aún más el apetito. Esta callejuela, donde están concentrados más de diez restaurantes, siempre está llena de gente. Los establecimientos allí asentados llevan por lo menos 20 años y algunos hasta 40 años sirviendo este mismo menú.

Cómo quitar las espinas del pez sable para disfrutar mejor de su sabor

¿Cómo quitan las espinas los expertos en comer este pescado? Primero, con los palillos extraen cuidadosamente las pequeñas espinas de los bordes. Para facilitar la operación, previamente forman un surco con la ayuda de los palillos. Los mayores son expertos en esto. Dejan las espinas separadas de ambos bordes en un rinconcito del plato. Luego separan la espina central para dejar solamente los lomos. La clave de esta operación es formar un espacio entre el lomo superior y la espina central con los palillos. Cuando se deja un espacio, se coloca un palillo para pasarlo de una vez desde arriba hacia abajo y así separar el lomo superior de la espina.



Galchi-jorim servido en una cacerola esmaltada de color blanco del mercado Namdaemun



No huele a pescado gracias a la salsa picante

Godeungeo jorim

[Caballa en caldo reducido]

Desde siempre, la caballa ha sido de consumo asiduo por su precio muy asequible. Nuestros ancestros lo llamaban “la cebada del mar” porque este pescado es tan nutritivo como esta gramínea.

La caballa es uno de los pescados azules que contienen abundante cantidad de DHA (ácido docosahexaenoico), el ácido graso indispensable para el desarrollo del cerebro.

Caballa de sabor fuerte y muy carnosa

Hay una breve anécdota muy interesante relacionada con la caballa. La denominación de caballa en japonés es “Saba (マサバ)”. Si se la expresa repitiendo dos veces sería “saba saba”. En Corea hay una expresión coloquial que dice “saba saba” en referencia a un proceso ilegal o turbio como por ejemplo ofrecer sobornos o zalamerear para obtener algo a cambio. Muchos la usan sin conocer sus antecedentes, pero en realidad, hay un sentido escondido dentro de ella. Durante la ocupación japonesa (1910~1945), los solicitantes de servicios públicos que visitaban las instituciones públicas, llevaban caballas para ofrecer a los funcionarios con el objeto de agilizar el trabajo o tramitar algo que fuera difícil de hacer. Al repetirse el hecho de que dos caballas servían como una coima para realizar más fácilmente los trabajos de las oficinas públicas, se empezó a usar la expresión “saba saba” como sinónimo de zalamería excesiva.

Combinación perfecta con papa, nabo o kimchi de invierno añejo

La salsa para cocinar la caballa se prepara mezclando abundante cantidad de salsa de soja o gochujang (pasta picante de ají). Al igual que el galchi-jorim, el pescado extendido sobre trozos de nabo o papa es cocinado a la reducción con salsa previamente preparada. En especial, la caballa se combina bien con la papa. Actualmente está de moda una receta que usa mugeunji, o sea kimchi de invierno añejo, y la salsa preparada con doenjang (pasta de soja) lo cual le da un sabor muy peculiar.

El secreto del godeungeo-jorim está en eliminar el olor a pescado.

Para ello hay que añadir abundante cantidad de ajo y jengibre picado como condimentos básicos. A veces se combina con mugeunji y salsa de soja para otorgar un sabor más cautivante.

Caballa de otoño

La temporada ideal para comer la caballa es el otoño y el invierno porque es entonces cuando tiene mayor cantidad de sustancias nutritivas acumuladas y grasa corporal ya que el pez come continuamente desde junio, apenas termina el período de desove, preparándose para pasar el invierno.



Un pescado caro pero que vale la pena comprar

Eundaegu jorim

[Bacalao negro en caldo reducido]

El bacalao negro es un pescado con alto contenido de grasa. Sin embargo no huele a pescado ni tampoco es tan grasoso como la parte ventresca del atún. Su sabor natural y poco grasoso que deja una deliciosa sensación al masticar estimula el apetito.

Eundaegu-jorim, que destaca por su sabor picante y al mismo tiempo dulzón, es un plato muy codiciado por los coreanos.

Un pescado que se canjea con cincuenta mil dólares

Muchas personas confunden el bacalao negro con merluza negra. Pero este bacalao no es el sinónimo de merluza negra ni de pez negro.

Es denominado como pez trama, bacalao negro, palometa, pez mantequilla o carbonero y, es capturado en forma reducida en el mar somero de Alaska, Rusia y EE.UU.. Es un pez bastante costoso. Originalmente los estadounidenses y los ingleses consumían grandes cantidades de bacalao por su precio muy asequible, y generalmente se lo salpresaba y comía a la brasa. Pero, con el aumento de la demanda de este pez en Japón y el resto del mundo desencadenado como parte de una moda de consumo, su precio se incrementó irracionalmente.

En la actualidad sólo doce personas del mundo poseen la licencia para capturar este bacalao en el ambiente natural y en algunas partes del mundo como la región de Nueva Gales del Sur de Australia prohíben su captura desde 1984 al ser clasificado este pez como una especie en peligro de extinción. Los infractores de este reglamento deben pagar una multa superior a los 50.000 dólares.

Firme al masticar y tan rico que se deshace en la boca

La carne de bacalao negro es muy suave y se desmorona fácilmente por su abundante contenido de grasa. Se lo prepara en forma de jjim (cocido al vapor) o jorim (caldo reducido por cocción) porque se comercializa generalmente en estado congelado. Pero por lo general, a los coreanos les gusta cocinarlo en jorim porque queda con un sabor picante y al mismo tiempo dulzón.

Los japoneses lo comen en hoe, crudo y cortado en tajadas, o en güi (a la brasa) porque a ellos le gusta el sabor suave y aromático, mientras que los ingleses y estadounidenses lo consumen ahumado. Estos días, también se puede comer crudo ya que se distribuye bacalao fresco cultivado artificialmente.



El bacalao negro posee alto contenido de calcio, fósforo, hierro, potasio y vitaminas, además de ser rico en ácidos grasos Omega 3, eficaces para prevenir el infarto de miocardio y mejorar la circulación sanguínea.



El banchan más representativo a base de queso de soja

Dubu jorim

[Queso de soja en caldo reducido]

Para preparar dubu-jorim, primero se debe freír el queso de soja en una sartén con poca cantidad de aceite y luego hervirlo en salsa condimentada y agua hasta que el líquido quede reducido.

Si bien su popularidad no se equipara con la de la carne, es un banchan (plato secundario que acompaña el arroz) que a todo el mundo le gusta, ya que el olor del aceite de sésamo hace agua la boca y al mismo tiempo da la sensación de complementar la mesa llena de verduras como kimchi y namul.

¿Qué nutrientes contiene el queso de soja?

El contenido proteico del queso de soja o tofu es mayor al 40% y además posee abundante cantidad de calcio, hierro, magnesio y complejos de vitamina B, etc.. El color amarillo de la soja se debe a una sustancia denominada isoflavona, que actualmente atrae gran atención del mundo por ser una sustancia fisiológicamente activa con función anticarcinogénica. Ahora se ha difundido tanto la información sobre las propiedades benignas de la soja y los nutrientes contenidos en el queso de soja, que se lo incluye sin falta en la dieta del presidente de EE.UU..

Un plato secundario fácil y simple de preparar

El dubu-jorim es un plato sencillo de preparar y a la vez delicioso, por lo cual es fácil de hacer hasta por las amas de casa menos dotadas de talento culinario. Dependiendo de la salsa de condimentos que se use varía su sabor. Y es muy importante extraer meticulosamente el líquido excedente del queso de soja para que al cocinarlo no salte el aceite.



Para obtener un sabor más crujiente y sabroso, se recomienda rebozar las tajadas de queso de soja con un poco de almidón de maíz antes de freirlas en aceite.



Un aperitivo muy popular en el momento de
beber unas copas

Dubu kimchi

[Queso de soja con kimchi salteado]

Dubu-kimchi es un plato preparado con queso de soja caliente y kimchi bien fermentado salteado ligeramente en aceite.

Es un alimento que acopla armoniosamente la proteína del queso de soja y las vitaminas del kimchi, el sabor picante y fuerte de este último con el sabor suave del primero. Para los coreanos es un aperitivo ideal para el makgeolli (una bebida alcohólica tradicional a base de arroz fermentado) o soju (bebida alcohólica destilada a base de batata).

¿Cuál es el secreto de los artistas para bajar de peso?

Ahora todo el mundo sabe que la dieta monofágica (de un solo alimento) es extremadamente perjudicial para la salud. Pero muchos artistas atestiguan que la dieta con queso de soja es una excepción. El tofu es un alimento esencial para los artistas que deben vivir cuidando su figura para parecerse a Barbie o Ken. Shin Dong, uno de los miembros de grupo juvenil 'Super Junior' logró bajar 20kg. de peso en cuatro meses y medio comiendo solamente queso de soja. El actor Seol Gyeong-gu, famoso por bajar y subir de peso con facilidad para amoldarse al personaje de sus películas, consumió queso de soja para adelgazar 14 kg. en un mes. Según él, toleraba el hambre comiendo solamente pepino y tofu. De acuerdo a los testimonios de estos famosos, no hay duda de que el queso de soja es el mejor alimento para una dieta eficaz en corto plazo.

Apetitosa armonía entre el blanco del queso de soja y el rojo del kimchi

Cuando no se nos ocurra ningún plato especial, saquemos del refrigerador una pieza de queso de soja y un poco de kimchi para preparar rápida y sencillamente el dubu-kimchi. Basta con tener un plato amplio y bonito para servir esta delicia de lujo, hecha con los ingredientes más populares y comunes que tenemos a mano.



La soja contenida en el queso de soja posee lisina, un aminoácido esencial fundamental para los niños en crecimiento. Además, por ser bajo en calorías pero rico en proteínas, es un alimento muy apropiado para aquellos que desean mantener una figura esbelta sin perder las energías.



La merienda favorita de los coreanos por antonomasia

Topokki

[Pastel de arroz salteado]

Uno de los principales platos de color rojo y sabor picante por utilizar mucha cantidad de gochujang (pasta picante de ají) es el topokki.

Es una merienda que se vende generalmente en los puestos callejeros y es tan popular que hasta los niños que no están acostumbrados al sabor picante no lo dejan de comer aunque tengan que tomarse una jarra de agua.

Gungjung-topokki, un plato de la alta cocina preparado con los cinco colores tradicionales de Corea

En su forma original, el topokki no era una comida picante. El topokki, que formaba parte de la cocina palaciega de la dinastía Joseon, era un plato salteado de tteok (pastel de arroz) combinado con diversos ingredientes como carne de res, hongo shiitake(Lentinus edodes), cebolla y zanahoria, condimentado con salsa de soja. Éste es un plato preparado en base a una ciencia culinaria que permite consumir diversos nutrientes e ingeniado para estimular el apetito con los cinco colores de los elementos del universo: el negro del hongo shiitake, el blanco de la cebolla, el rojo de la zanahoria y el ají rojo, el azul del ají verde y el amarillo del jidan de yema de huevo.

Gochujang-topokki, una nueva forma presentada en la década de 1950

Se dice que desde la década de 1950 se empezó a comer topokki preparado con gochujang, la pasta picante de ají. Pero no fue sino en los años 1970 cuando esta nueva versión de topokki de volvió popular. En esa época, este menú era una merienda muy popular para la clase humilde de la sociedad, por lo que se preparaba con garaetteok (pastel de arroz en forma cilíndrica de un grosor que se aproximaba al de un dedo de la mano) hecho a base de harina de trigo en vez de la de arroz que era más cara. Junto con eomuk-tang (sopa con brocheta de embutidos de harina de pescado) se volvió famoso convirtiéndose en la merienda más consumida del país. La calle de topokki de Sindang-dong empezó formarse a partir de esa década.



Gungjung-topokki : bueno para el cutis

Desde el punto de vista nutricional es un plato perfecto ya que combina armoniosamente la carne de res y diferentes verduras. La gran cantidad de vitaminas contenidas en la zanahoria y el repollo estimula la hematopoyesis y ayuda a mantener la belleza del cutis.



Tan picante que hace llorar y moquear

Nakji bokkeum

[Pulpo antenado salteado]

El pulpo antenado es un excelente alimento para incrementar la vitalidad y la resistencia corporal, tanto que este efecto es comparado con el del ginseng.

Nakji-bokkeum es un plato de pulpo antenado salteado en caldo de anchoetas secas o de almejas al cual se le agrega cebolla verde, aji verde, aji rojo y finalmente la salsa de condimentos preparada previamente con pimentón, ajos picados, azúcar, salsa de soja y gochujang (pasta picante de aji).

La calle de pulpo antenado de Mukyo-dong de Seúl, toda una leyenda

El famoso Nakji-bokkeum de Mukyo-dong debutó en 1965. La señora Park Mu-sun es la leyenda viviente del nakji-bokkeum, conocido como “Mukyo-dong nakji”. En aquellas épocas en las que se podía conseguir abundante cantidad de pulpo antenado a un precio muy asequible, esta mujer inauguró una taberna que vendía nakji-bokkeum, sopa clara de almejas, gamjatang (sopa de huesos del espinazo con papas) y pajeon (tortilla de cebolla verde). La mesa servida no era lujosa ya que sólo proporcionaba un plato de nakji-bokkeum y una jarra de makgeolli para acompañarlo, pero los seulitas, en particular los aficionados al buen beber, fueron cautivados por el nakji-bokkeum extremadamente picante que les hacía llorar y moquear involuntariamente apenas lo probaban. Al volverse popular esta comida, se instalaron en esta zona otros establecimientos como “Yujeong” y “Mujeong”, que hasta ahora mantienen su fama como restaurantes especialistas de nakji-bokkeum. Desde entonces, “Mukyodong nakji” se convirtió en un pronombre del plato de pulpo antenado salteado al estilo de la señora Park Mu-Sun.



Al ser pobre en calorías y rico en proteínas, el pulpo antenado es un alimento muy eficaz para adelgazar y recuperar el vigor perdido. Posee abundante calcio, fósforo y minerales, así como taurina.



Un sabor picante pero al mismo tiempo dulce

Ojingeo bokkeum

[Calamar salteado]

Ojingeo-bokkeum es un plato de calamar previamente cocido a medias en agua hirviendo y luego salteado a fuego alto con gochujang (pasta picante de ají), cebolla y ajo picado. Tiene un sabor muy característico ya que es tan picante que hace sudar hasta a los coreanos que están acostumbrados a comer picante, y al mismo tiempo es ligeramente dulce e irritante. Es un plato ideal para sentir la textura firme y consistente del calamar a la vez que su atractivo sabor.

Calamar, un marisco sumamente versátil

Nada del calamar se desperdicia, ya que no sólo los tentáculos y la bolsa que forma el cuerpo son comestibles sino que igualmente lo son sus vísceras. Tanto que en Corea hay una sopa de vísceras de calamar. Los habitantes de la isla Ulleung (que pertenece a la circunscripción de la provincia de Gyeongsangbuk-do y es la segunda isla más grande de Corea del Sur, después de la isla Jeju), donde se pesca abundante cantidad de calamares, comen este molusco hervido sin extraer las vísceras para mantener su sabor natural y aroma exquisito. El calamar seco también es un bocadillo que no debe faltar cuando se va al cine para ver una película o cuando hay que pasar la noche en vela estudiando. Ojingeo-bulgogi (calamar condimentado a la brasa) también es un plato muy apetitoso. Actualmente aparecieron nuevas variedades de platos de calamar tales como osambulgogi (calamar y panceta de cerdo condimentada a la brasa) y ojiingeo-deodeok-bulgoji (calamar y deodeok condimentado a la brasa) que que ofrecen un sabor y aroma únicos al combinarse con la raíz de deodeok (*Codonopsis lanceolata*).



Al cocinar calamares es recomendable agregar muchas verduras. Esto es porque el calamar es un alimento ácido, mientras que las verduras son productos alcalinos, por tanto, ambos se complementan equilibradamente suplementando la falta de vitaminas A y C del primero. En particular, la combinación de calamares con repollo es ideal para quienes desean adelgazar, ya que estimula la función intestinal previniendo el estreñimiento.



Una inyección de energía para el cansancio

Jeyuk bokkeum

[Cerdo salteado]

Jeyuk-bokkeum es un plato muy representativo entre aquellos que usan salsa condimentada a base de gochujang (pasta picante de ají). El ingrediente principal del jeyuk-bokkeum son las chuletas de cabeza de lomo sin hueso cortadas en lonchas de un grosor adecuado y marinadas en la salsa condimentada a base de gochujang, la cual contiene abundante cantidad de jugo de jengibre. En el momento de servirlo hay que freirlo en sartén bien caliente. Se estima que este menú fue creado después de la década de 1950 porque anteriormente se consumía la carne de cerdo freída y condimentada con salsa de soja, pimienta negra y cebolla verde.

Un menú nutritivo muy popular por su abundancia y precio económico

Para los coreanos el plato más representativo de carne de res es el bulgogi, mientras que el de carne de cerdo es el jeyuk-bokkeum.

Asimismo la carta del menú de todos los restaurantes coreanos dispersados en el mundo incluye sin falta jeyuk-bokkeum, plato que ha cautivado el paladar del mundo. La salsa condimentada a base de gochujang elimina el olor propio de la carne de cerdo y ablanda la carne rica en grasa. La grasa de la carne de cerdo contiene una considerable cantidad de ácidos grasos poli-insaturados tales como ácido oléico y linoléico que se derriten fácilmente al saltearla a una temperatura no tan alta, dejando una textura muy sabrosa.

Por otra parte, la carne de cerdo contiene entre 8 a 10 veces mayores concentraciones de vitamina B1 que la de vaca y se combina muy bien con arroz cocido por su alta digestibilidad, la cual llega casi al 95%.

Un secreto para darle más brillo a la carne

Antes de saltear la carne de cerdo condimentada hay que calentar la sartén.

Mientras se revuelve la carne, se debe dejar abierta la tapa para que se evapore el jugo expulsado por la carne y las verduras. Es muy importante regular bien el fuego ya que si es demasiado alto sólo se quema la salsa de condimentados pero el interior de la carne queda sin cocinar. Una recomendación para que la comida tenga una apariencia brillante y apetitosa, es dejar para el último momento una pequeña cantidad de salsa de condimentos para agregar al final, antes de servirla.

Si se incorpora hojas de sésamo, el aroma singular de esta verdura puede resaltar aún más el sabor de la carne. También queda muy delicioso si se saltea junto con suficiente cantidad de ajo cortado por la mitad. El ajo es un ingrediente que se debe agregar sin falta al jeyuk-bokkeum ya que contiene alicina, sustancia que tiene la propiedad de ser un fuerte bactericida y previene la trombosis.



La carne de cerdo impide que el colesterol se acumule en las arterias y fortalece los vasos sanguíneos previniendo todo tipo de enfermedades crónicas de los adultos. Por otra parte, la cantidad de vitamina B1 que posee es diez veces mayor a la de la carne vacuna.



NAMUL

[VERDURAS E HIERBAS]

Namul es una forma de preparación muy peculiar, difícil de encontrar en otro lugar del mundo.

Existen dos tipos de namul: saengchae, que usa verduras crudas para mezclarlas con salsa o condimentos, y sukchae, que usa verduras salteadas o hervidas en agua para mezclarlas con salsa o freirlas en aceite.

Las hierbas silvestres recolectadas de las montañas y los campos contienen abundante cantidad de vitaminas y minerales imprescindibles para la salud.



El regalo de las montañas y praderas

Namul

[Platos de verduras condimentadas]

Namul es un nombre genérico en el que están incluidos todos los tipos de banchan preparados con hierbas silvestres recolectadas en montañas y campos o verduras. Al mismo tiempo, este término indica a todas las plantas silvestres comestibles. En esta categoría se incluyen casi todas las verduras, hongos y brotes de árboles.

Cúmulo de vitaminas y minerales

En la cocina occidental existe gran variedad de ensaladas, pero la diversidad del namul de Corea es tan amplia que no hay punto de comparación. Algunos de los más conocidos serían el munamul, que es nabo cortado en juliana y salteado muy ligeramente en aceite; oinamul, que se prepara con pepino rebanado en rodajas finas, salpessado para eliminar el líquido del interior y luego salteado muy ligeramente en aceite; chamnamul que se prepara con las hojas más tiernas de las hierbas pertenecientes al género de pimpinellae brachycarpa, las cuales son cocidas a medias en agua, estrujadas y condimentadas; también podemos citar a los kkaenipnamul y gochunipnamul, que se preparan con el mismo procedimiento anterior pero con hojas de sésamo y de hojas de ají, respectivamente. En fin. Por la múltiple variedad de namul nuestros ancestros decían “si te sabes de memoria sólo 99 tipos de namul, nunca te morirás de hambre”. En Corea, al ser un país de muchas montañas y bosques frondosos, se ha desarrollado una cultura culinaria que consiste en comer hierbas silvestres recolectadas de las montañas o los campos, en fiel reflejo de sus características geográficas. Por consiguiente, no sólo se puede comer diferentes namul en cada estación sino que se los conserva desecados para comerlos rehidratados en invierno o en la primavera temprana, cuando aún no han salido los primeros brotes de los árboles. De esta manera es posible consumir vegetales todo el año. Hay dos formas principales de preparar namul. La primera, es salteándolos en aceite y la otra, es aliñándolos con salsa de condimentos preparada a base de salsa de soja, sésamo torrado, cebolla verde picada, ajo picado, etc.. Pero ambas tienen en común que no llevan vinagre.

Tipos de namul que se preparan salteados en aceite y otros que se mezclan con salsa de condimentos después de hervir a medias

Entre las variedades que requieren una cocción profunda se incluyen todos los vegetales desecados tales como gobi (perteneciente a la familia de los helechos), gosari (helecho común, su nombre científico es Pteridium Aquilinum), doraji (raíz de Platycodon grandiflorum), hongos, chui (hojas o brotes de distintas especies de plantas silvestres de flores como Aster scaber), siraeji (hojas de nabo desecados), pepino, calabacín y berenjena, etc.

El modo de preparación es simple. Primero se saltea en aceite y cuando se está cocinando se agrega como condimento la salsa de soja, la cebolla verde picada, dientes de ajo picados y sésamo torrado para que se absorban en el namul. A veces, para mejorar el sabor se agrega la carne cortada en juliana fina para saltearla con las verduras.

Los principales namul que se preparan aliñados con condimentos después de haberlos hecho hervir a medias son los de espinaca, mojjigata (Edible chrysanthemum), minari (berro coreano), brotes de frijol mungo, brotes de soja, etc.. Antes de agregarle los condimentos, previamente hay que cocerlos a medias en agua hirviendo y estrujar bien para eliminar el líquido excedente, pues de lo contrario quedaría demasiado soso. Finalmente hay que mezclar bien, revolviendo con aceite de sésamo o de perilla, salsa de soja, sésamo torrado, cebolla verde y ajo.



El universo contenido en un recipiente de madera dividido en nueve cuadrículas

Gujeolpan

[Plato de nueve delicias]

Gujeolpan está formado por ocho platillos diferentes de verdura y carne colocados en las ocho secciones de un recipiente de madera en forma de octágono y una sección del centro en donde se presentan apiladas las miljeonbyeong (crepes delgadas hechas con harina de trigo) que se usan para envolver las comidas de las secciones restantes. Su denominación, gujeolpan, proviene del plato de madera dividido en nueve secciones.

Una obra de arte creada con artesanal esmero

Hay un dicho que dice que el sabor de la comida china depende del fuego, el de la japonesa depende del cuchillo y el de la coreana depende de la persona que la prepara. Gujeolpan es el plato que mejor exterioriza el exquisito sabor creado por el esmero y la habilidad de las madres coreanas. El recipiente de madera barnizado con laca y adornado con nácar, en cuyas nueve secciones se disponen igual número de raciones coloridas de verdura y carne, y la forma de comer envolviendo los diferentes ingredientes en miljeonbyeong (crepes muy delgadas de harina de trigo), integran en conjunto una verdadera obra de arte.

Integración armónica de carne, verduras y frutos secos

Para los extranjeros que no manejan bien los palillos el comer gujeolpan puede ser algo tan irrealizable como hacer 'castillos en el aire', ya que deben envolver diferentes ingredientes cortados finamente en juliana en las miljeonbyeong. Por esta razón, a veces los restaurantes sirven este plato ya envuelto en miljeonbyeong para que aún los que no manejan bien los palillos puedan comerlo fácilmente. Este plato en forma de octágono sirve también para poner aperitivos para acompañar bebidas alcohólicas o té. En el primer caso, se sirven guarniciones secas como castañas peladas, nueces, frutos de ginkgo biloba, dátiles, piñones, cacahuets, caqui seco, etc., mientras que en el segundo caso, se sirven diversos tipos de gangjeong, jeong-gwa, dasik y suksilgwa disponiendo armoniosamente los diferentes colores.

Miljeonbyeong, la culminación del arte culinario

Para hacer las crepes llamadas miljeonbyeong se requiere de una técnica muy laboriosa, ya que primero hay que preparar la masa líquida con harina y agua, verter una cantidad adecuada de la masa para hacer crepes tan finitas como si fueran de papel y luego darles la forma redonda de un tamaño adecuado para ponerlas en el centro del gujeolpan. Para elaborarlas, hay que verter la masa de harina en una sartén a la cual se ha limpiado el excedente de grasa o aceite y cocinar a fuego muy débil. Cuando están cocidas, se retira cuidadosamente, una por una, con un palillo. Los extranjeros también aprenden muy fácilmente a hacerlas ya que se parecen al crepe francés.

Pearl S. Buck* y el gujeolpan

Hay una anécdota siempre mencionada cuando se habla sobre la belleza del gujeolpan. La misma tuvo lugar cuando la escritora Pearl Buck visitó Corea. En una de sus comidas, descubrió en el centro de la mesa una caja octagonal de madera de color negro. Al abrir la tapa, encontró nueve platos de colores espléndidos dentro de cuadrículas de color rojo que hacían contraste con el negro del exterior. Ella quedó asombrada por la belleza de este plato y se rehusó a comerlo porque no quería –según expresión propia de la escritora- destruir una obra de arte tan bella.



* Pearl Buck (1892-1973) Escritora estadounidense. Ha escrito varias novelas. Entre sus principales obras se encuentran [¶] Viento del este, viento del oeste [¶], que fue su primera novela, y [¶] La Buena tierra [¶]. Ella ganó el Premio Nobel de Literatura siendo la primera mujer norteamericana en lograr tal reconocimiento.



Una comida de bajas calorías, ideal para adelgazar

Dotori muk

[Gelatina de bellotas]

Dotorimuk es considerado como el mejor alimento para las dietas adelgazantes porque al consumirlo da una sensación de saciedad por su alto contenido de agua pero no tiene casi nada de calorías. Sin embargo, no se puede comer mucho a la vez por su sabor un tanto amargo a causa de la tanina. Es un alimento recomendable para personas obesas.

Dotorimuk, comida del rey durante la guerra

La bellota es un fruto comestible que se consumía desde la Era Neolítica, lo cual está comprobado históricamente por haberse encontrado restos de bellotas silvestres en todos los lugares arqueológicos de esa época. Hay una historia relacionada con el árbol de roble. El rey Seonjo de la dinastía Joseon tuvo que salir huyendo hacia el norte de la capital, Seúl, durante las Invasiones Japonesas que se iniciaron en 1592.

Cuando el rey llegó a una región del norte del país donde abundaban los árboles de roble, sus habitantes se vieron en el deber de ofrecer alimentos al soberano pero no podían conseguir nada presentable en el medio de la guerra. En esa región se denominaba al roble con el nombre de “árbol de tori”. Entonces los lugareños prepararon la gelatina elaborada con almidón de bellota denominándola como “torimuk”. Como indica el dicho “A buen hambre no hay pan duro”, para el rey, que estaba sufriendo por el hambre el “torimuk” le pareció una comida fantástica. Después de su regreso al palacio, para no olvidar la angustia vivida en aquel momento, el rey ordenaba preparar “torimuk” en sus comidas. Así es como este plato de la clase plebeya se convirtió en parte de la cocina real. Desde entonces se comenzó a llamar a la bellota como ‘sangsuri (fruta que sirve para la comida de rey)’ y al roble como ‘árbol de sangsuri’.

Leyenda del paso de montaña Bakdal

Hay una vieja canción popular titulada “Atravesando en lágrimas el Bakdaljae”, basada en una leyenda que tiene algo que ver con el dotorimuk. Bakdaljae es un paso de montaña ubicado en la aldea Pyeongdongni de la ciudad de Jecheon de la provincia de Chungcheongbuk-do y cuenta la leyenda de un triste amor. Un señorito de clase noble llamado Bakdal, que viajaba a Hanyang (antigua denominación de Seúl en esa época) para rendir el Gwageo (examen nacional para el reclutamiento de funcionarios), se detuvo en Pyeongdongni para pasar una noche. En este pueblo conoció una joven llamada Geumbong y se enamoraron. Pero al día siguiente, la pareja tuvo que separarse porque el señorito tenía que seguir su viaje para rendir el examen. Sin embargo, antes de partir prometieron reencontrarse y unirse en matrimonio cuando regresara el joven de la capital. Geumbong se pasaba días enteros esperando a su amado, pero al no tener ninguna noticia de él se murió por angustia, con el corazón destrozado, a los 100 días de la separación. Bakdal, que desaprobó el examen y llegó demasiado tarde a la aldea, escuchó la noticia de su novia y se suicidó echando su cuerpo al acantilado.

La comida que ofreció Geumbong a Bakdal después de pasar una noche en la aldea no era otra sino el dotorimuk. De hecho, antiguos coreanos solían llevar dotorimuk como merienda porque no se putrificaba fácilmente.

* Rey Seonjo (宣祖, 1552-1608) Fue el 14to rey de la dinastía Joseon. En el inicio de su mandato trató de reformar la política nacional con el reclutamiento de jóvenes élites de la sociedad pero no logró su objetivo por el fraccionamiento y el conflicto entre diferentes bandos políticos. Por otra parte, este rey tuvo que soportar muchas desgracias causadas por las invasiones japonesas desde 1592 a 1598.

* Gwageo, examen nacional : en la época premoderna, las dinastías de Corea y de China ejecutaron exámenes nacionales para reclutar a los funcionarios de gobierno.



Sabor crocante y fresco

Oiseon

[Pepinos rellenos]

Originalmente, oiseon era un plato de la cocina palaciega que consistía en hacer hervir en agua el pepino relleno y que luego se servía junto con una sopa fría de doenjang (pasta de soja). O sea, era un plato cocido a fuego débil pero continuo. Pero en la actualidad, se ha adaptado al gusto moderno, el cual prefiere un sabor fresco y crocante. Por consiguiente, se prepara salteando el pepino ligeramente en aceite y rellenando los cortes hechos previamente con carne de res condimentada y salteada en aceite, con jidan de yema y de clara de huevo cortados en juliana. Por último, se vierte una salsa fría avinagrada.

Exquisitez estival con salsa agridulce

“Seon” que formaba parte de la cocina de corte real era una comida cocida a base de pepino, calabacín, berenjena, queso de soja, repollo coreano o pescado y a los que se agregaba la carne como relleno. Entre los diferentes tipos de seon, el oiseon era una comida ideal para el verano por su aroma fresco y color verde refrescante. Actualmente casi nadie come pepino cocido pero en la antigüedad se solía cocinar esta hortaliza añadiéndole como ingrediente de cazuelas (jjigae), tortillas o se las cocía al vapor. Al agregar el pepino en cualquier tipo de cazuelas, se podía disfrutar de un sabor más refrescante y como no se ablandaba fácilmente al hervir, mantenía su textura crocante. Por su tamaño, que es adecuado para comerlo de un bocado, y por su colorida forma, oiseon es servido frecuentemente como aperitivo para convidar a los invitados en una mesa de fiesta.

Pepinos para la belleza

Ciertamente el pepino no es una verdura nutritiva ya que su contenido de agua es de aproximadamente 95%. Pero es un alimento alcalino con abundante cantidad de potasio y alto contenido de vitamina C. Los chinos decían que al comer pepino las mujeres se volvían bellas, e incluso hubo una época en la que las mujeres llevaban pepino escondido en su pecho para difundir el aroma del pepino, el cual era símbolo de una mujer bella.

Con respecto al oiseon, este plato contiene carne de res salteada, hongo shiitake y jidan de yema y de clara de huevo cortados en juliana, por lo cual es un alimento nutritivo que permite ingerir los aminoácidos esenciales a partir de un plato de verdura.

Dubuseon y eoseon

Los principales “seon” que se preparaban frecuentemente en la cocina real de la dinastía Joseon eran oiseon, dubuseon y eoseon.

Dubuseon es una comida cocida al vapor resultante de la mezcla de queso de soja aplastado y estrujado para eliminar el exceso de líquido y carne desmenuzada de pollo. Antes de cocinar la mezcla, hay que darle una forma estéticamente adecuada y poner aderezo de líquenes del género Umbilicaria y hongos shiitake. Eoseon es el plato de carne de pescado preparado al vapor, de bajo contenido graso, en cuyo interior lleva carne de res y verduras salteadas.



Un plato que contiene el gran amor de nuestras madres

Japchae

[Fideos celofán con verduras salteadas]

Japchae, que se prepara con fideo celofán (también se conoce como fideo transparente) hervido, escurrido y mezclado en caliente con espinaca, zanahoria, hongo, carne de res y cebolla salteados en aceite, es un plato especial, delicioso en todo momento. Es uno de los menús coreanos preferidos por los extranjeros junto con el bulgogi, galbi y bibimbap.

Un plato que nunca falta en una fiesta

Japchae es el plato que nunca falta en la mesa de diferentes tipos de celebraciones tales como cumpleaños, bodas, el sexagésimo cumpleaños, etc. Desde el pasado era considerado como un plato de notable belleza pero al mismo tiempo muy elegante y esmeradamente preparado. Japchae fue introducido por primera vez a Corea en el siglo XVII, más precisamente en una fiesta de la corte real del rey Gwanhaegun de la dinastía Joseon.

Uno de los funcionarios favoritos del rey llamado Yi Chung ofrecía cada tanto diferentes delicias muy especiales. Los registros históricos de aquella época describen que el rey Gwanhaegun* lo esperaba sin comer para probar la comida que traía. Sólo con esta descripción es fácil imaginar cuán deliciosos eran los platos que ofrecía. Pero entre todos ellos, japchae fue el plato que más cautivó el paladar del rey.

A diferencia del japchae actual, en esa época no llevaba fideos transparentes sino diversos tipos de verduras cortadas en juliana, las cuales eran salteadas y puestas ordenadamente para resaltar el contraste de colores. Sobre esas verduras preparadas se vertía jeupaek y se ponía como aderezo el polvo de rubia, pimienta negra y jengibre para resaltar aún más su sabor. Jeupaek no era más que una salsa densa preparada con caldo de carne de faisán mezclado con un poco de doenjang (pasta de soja) y harina de trigo para dar mayor consistencia.

Japchae original sin fideo transparente

La palabra japchae está formada con dos sílabas. 'Jap' significa mezclar, juntar, tener gran cantidad y 'chae' significa verdura. O sea que su nombre dice que es un plato preparado a partir de la mezcla de verduras. La actual forma del japchae fue introducida con la instalación de una fábrica de fideos transparentes en Sariwon de la provincia Hwanghaedo, actualmente perteneciente a Corea del Norte, y a partir de la década de 1930 fue difundida en toda la sociedad.

* Gwanhaegun (1575~1641) 15to rey de la dinastía Joseon. Siendo el príncipe heredero realizó grandes hechos meritorios para la defensa y el bienestar nacional durante las Invasiones Japonesas, que empezaron en 1592 y duraron 6 años. Al terminar la guerra fue apoyado por los partidarios Daebuk pero fue destronado y condenado a muerte con el entronamiento del rey Injo.



Cuando se hace japchae en grandes cantidades, no es aconsejable usar fideos celofán hervidos ya que con el tiempo estos pueden pegotarse entre sí; a cambio de hervirlos es recomendable remojarlos en agua caliente y freírlos.



Obsequio del rey para prevenir conflictos interpartidarios

Tang pyeong chae

[Gelatina de frijoles mungo con verduras y carne]

Tangpyeongchae es la gelatina de frijoles mungo mezclada con carne salteada con condimentos, berro coreano (minari) blanqueado y gim (alga marina seca) tostada. Este plato se denomina también como cheongpomuk-muchim. La denominación tangpyeongchae proviene del proverbio “Tangtang-pyeongpyeong”, que significa ser imparcial en un conflicto o debate. El tangpyeongchae tiene una historia impactante y triste.

Wangdotangtang Wangdopyeongpyeong

Los cuatro colores contenidos en este plato representan los cuatro bandos políticos fraccionados que se mantenían en conflicto permanente. El color blanco azulado de la gelatina del frijol mungo, el rojo de la carne de res salteada, el verde azulado del berro coreano (minari) y el negro del gim (alga marina seca) representaban a los Seoin(Bando del Oeste), Namin(Bando del Sur), Dongin(Bando del Este) y Bukin(Bando del Norte), respectivamente. Cuando se preparó por primera vez este plato, la mayoría de los puestos importantes del gobierno eran ocupados por partidarios de Seoin, por eso se utilizó como ingrediente principal la gelatina de frijol mungo de color blanco.

El rey Yeongjo subió al trono tras la muerte de su medio hermano Gyeongjong y en esta circunstancia algunos presentaban la posibilidad de que él hubiera envenenado a su hermano mayor para tomar el poder. La fracción política Soron, que había apoyado a Gyeongjong, siempre provocaba agresivamente al rey Yeongjo presentando objeciones contra la legitimidad del trono. El príncipe heredero Sado simpatizaba con este bando político y por otro lado, el bando político que apoyaba al rey Yeongjo sembró la cizaña entre padre e hijo. Como parte de un malentendido el rey Yeongjo pensó que su hijo estaba tratando de destronarlo y lo condenó a encierro en un dwiju*, un mueble de madera para almacenar arroz, y allí murió el príncipe. Posteriormente, Yeongjo se dedicó a aplicar la política de la imparcialidad según la cual los funcionarios eran seleccionados por su capacidad y no por sus relaciones o afiliación a un bando determinado. Tangpyeong, que significa ‘imparcialidad’ proviene de la frase contenida en el libro 『Seogyeong』* y que reza “Wangdotangtang Wangdopyeongpyeong”(王道蕩蕩 王道平平, o sea, ser imparcial y no adherirse a ningún bando es el camino real para la gobernación) y era un término ideal para expresar la férrea voluntad del rey de mantener la neutralidad. Al mismo tiempo, hizo preparar para los funcionarios el plato tangpyeongchae que simbolizaba lo promulgado por el rey.

Representación perfecta de los cinco colores básicos de los cinco elementos del universo

Muchos dicen que la cocina coreana representa perfectamente los cinco colores fundamentales que son amarillo, azul, blanco, rojo y negro. Las dos fuerzas fundamentales, el Yin y el Yang, que formaron el cielo y la tierra y también originaron la aparición de los cinco elementos fundamentales como madera, fuego, tierra, metal y agua. Pero a la vez significan los puntos cardinales o direcciones. En la cocina coreana hay varios platos que dan importancia a la representación de los cinco colores básicos utilizando cinco ingredientes de diferentes colores, el bibimbap y el tangpyeongchae son los dos ejemplos más representativos.

* Dwiju se refiere al mueble de madera para almacenar diferentes tipos de cereales tales como arroz, soja y frijol rojo.

* 『Seogyeong(書經)』 es uno de los tomos que componen los 4 libros y 5 clásicos del confucianismo. Entre ellos corresponde al libro de historia.



Picante y agridulce

Haepari naengchae

[Plato de medusa frío]

Haepari-naengchae es un plato que combina el aguaviva de textura crujiente y diversos tipos de verduras con salsa de mostaza coreana, la cual es una salsa de condimentos tradicional de este país. Como entrante es un plato ideal, ya que estimula el apetito con el sabor agridulce de la salsa de vinagre y azúcar junto al sabor picante y pungente propio de la salsa de mostaza.

Un plato ideal para jactarse de la destreza culinaria de la anfitriona

Hay que tener cuidado en el momento de comer haepari-naengchae. Si se come una cantidad desmesurada de una sola vez se sentirá una sensación irritante en la punta de la nariz y rigidez del cuello causada por el sabor picante de la mostaza coreana. Este plato es servido en ocasiones muy especiales para invitados importantes porque permite degustar de una textura especial y firme al masticar aguaviva; pero al mismo tiempo destaca la destreza culinaria de la anfitriona, que lo prepara con diversos tipos de verduras cortadas en tiras alargadas y muy finas.

Haepari-naengchae, para una silueta delgada y bella

Existen muchos tipos de medusas o aguavivas pero no todas son comestibles. Las medusas comestibles son capturadas generalmente en las costas de Corea, China y Japón y son utilizadas frecuentemente en la gastronomía china. Un componente especial llamado mucina hace que las medusas sean resbaladizas. Esta sustancia está formada por glicoproteínas de diversos pesos moleculares y entre ellas se incluye la condroitina. La condroitina es un importante componente de tejidos conectivos del cuerpo, cartílago, piel y vasos sanguíneos y actúa interfiriendo en la captación de agua. Gracias a esta función, el nivel de hidratación de estos tejidos se mantiene otorgándoles brillo. Por otra parte, la medusa comestible es un alimento de bajas calorías y es efectivo para la constipación, lo que hace que sea popular para bajar de peso y mejorar el estado de la cutis deteriorada.

Recomendaciones para disfrutar mejor el haepari-naengchae

Se revuelve de arriba hacia abajo para mezclar bien con la salsa. Para disfrutar de esta delicia desde el principio hasta el fin, primero se come la parte inferior que está inmersa en salsa y es la que ofrece el sabor y textura más deliciosos.



GUI & JEON

[ASADOS Y ESCALOPES]

En la gastronomía occidental, a excepción del churrasco o la parrillada, las clases de asados no son muy variadas. Pero lo peculiar de la gastronomía coreana es que existe gran variedad de ingredientes y métodos de preparación de asado. Dependiendo del uso o no de condimentos se marca una diferencia muy grande en sus sabores.

Galbi-güi es uno de los menús de güi (asado) preferidos de los extranjeros y los jeon (escalopes coreanos) constituyen un alimento que encanta a todo el mundo por ser un alimento sano con menos calorías en comparación a los twikim (frituras) ya que utiliza menos cantidad de aceite.



Fruto del marinado en salsa de condimentos semidulce y cocinado a la brasa

So galbi gui

[Costillas de res a la parrilla]

Entre las variedades de so-galbi-güi, la de amso-galbi-güi (asado de costilla de vaquilla) es el plato más preferido por lo tierna que es la carne de vaquilla.

Originalmente se condimentaba la costilla con 'Joseon ganjang' (salsa de soja coreana) pero en la actualidad se condimenta con una mezcla proporcionada de esta salsa y sal, e incluso se la consume sin condimentar previamente, variedad que recibe el nombre de 'saenggalbi-güi'.

Suwon-galbi, famoso por su abundante cantidad

Lo más atractivo del so-galbi-güi es que se cocina la carne usando una grilla directamente sobre brasas de carbón de buena calidad, el cual se distingue por las vetas de la leña y es el que garantizará el sabor del alimento. Es importante cocinar muy rápidamente a la brasa pero cuidando de que la carne no se quede arrebatada y al mismo tiempo para que se impregne suficientemente el sabor de los condimentos es preciso contar con una técnica especial para extender la carne en un grosor adecuado y estriarla. Es que no es fácil extender la carne con delicadeza hacia una sola dirección, dejándola conectada al hueso en un extremo.

La región famosa por ofrecer galbi de sabor delicioso es Suwon de Gyeonggi-do. Se conoce como el "creador" del Suwon-galbi al restaurante "Hwachunok", inaugurado en la década de 1940 en el mercado Yeongdong, ubicado en Paldal-gu. Pero actualmente ya no se encuentra este restaurante y sólo se transmite su secreto culinario. El mismo consiste en que al condimentar se usa sal en vez de salsa de soja y se añade el jugo de pera coreana para otorgarle el sabor dulce. Otra característica del Suwon galbi está en su tamaño y cantidad. Ya que al utilizar el hacha para cortar el costillar, una porción de galbi es tan grande como la palma de la mano de un adulto y resulta muy abundante en cantidad al extender la carne por ambos lados.

Haeundae-galbi e Idong-galbi

Haeundae de la ciudad de Busan también es una región famosa por su excelente galbi. En esta región no se cocina la tira de asado sobre la grilla puesta directamente a la brasa sino que la tira de asado condimentada es cocinada a la plancha. Cuando se acaba de comer la carne, se puede saborear otra delicia la cual se prepara mezclando el arroz con el jugo del galbi desprendido durante la cocción a la plancha.

En la ciudad de Pocheon de Gyeonggi-do están concentradas las bases del ejército coreano. En esta región se instalaron los restaurantes de "Idong-galbi", que servían abundante cantidad de tira de asado a la brasa a un precio relativamente asequible para las madres que visitaban a sus hijos que estaban cumpliendo el servicio militar.

El menú preferido para ocasiones especiales y las comidas fuera de casa

Por su altísimo precio, so-galbi-güi no es un menú que se pueda comer fácilmente. En Corea, recién desde la década de 1980, cuando el país alcanzó un nivel de desarrollo económico considerable, los ciudadanos pudieron gozar del lujo de agregar este plato a su menú favorito para las comidas fuera de casa. Desde entonces aparecieron varios restaurantes de so-galbi-güi de mayores dimensiones en la periferia de la ciudad los cuales incluían en sus nombres la denominación de "Jardín" o "Parque".



Carne picada y condimentada de costilla, cocinada a la brasa después de adherirla nuevamente al hueso

Tteok galbi

[Asado de carne picada de costilla]

Tteokgalbi es un menú de la alta cocina que se servía en la Corte real. Su nombre proviene de su apariencia que se parece al tteok (pastel de arroz). Este plato fue desarrollado para la comodidad del rey, a fin de que éste pudiera comer galbi con mayor facilidad sin perder su postura digna y elegante en la mesa. Pero desde el punto de vista del cocinero es un plato muy elaborado que requiere de mucho trabajo.

Cocina de la corte real propagada por las cortesanas y los nobles exiliados

Entre los coreanos es difícil encontrar a alguien a quien no le guste el galbi. Pero la carne de res entera no es un menú ideal para los niños, ancianos o personas con dentadura deteriorada y desde este sentido el tteokgalbi es una alternativa ideal que tiene muy buena aceptación. En principio, tteokgalbi formaba parte de la cocina palaciega pero con su propagación, actualmente se ha convertido en un plato tradicional famoso de la región de Gwangju y Yangju de Gyeonggi-do, así como Damyang y Hwasun de Jeollanam-do.

Se prepara por medio de un proceso muy laborioso que consiste en picar la carne extraída del costillar de vaca, mezclarla con diferentes condimentos, pegar nuevamente esta carne condimentada al hueso de tira de asado y cocinarla a la brasa. Este plato preparado bajo este procedimiento es un manjar que ofrece una sensación muy especial al masticarlo gracias a su consistencia singular. Por otro lado, la receta del tteokgalbi de Jeollanam-do fue transmitida por los señores de clase noble que eran enviados al exilio en esta región. Entre diferentes tipos de tteokgalbi de Jeollanam-do, el más destacado es el de Damyang, el cual se rige por la receta transmitida por Song Hui-gyeong* (su seudónimo era Nosongdang) hace unos 650 años.

Resultado de la combinación de la carne de costilla de primera calidad, los condimentos naturales y el aroma del carbón de leña de roble

Cerca de Songjeong de la ciudad de Gwangju de Jeollanam-do hay una calle de tteokgalbi, donde se concentran los restaurantes que ofrecen este menú preparado mezclando la carne de res y la de cerdo. La historia del Songjeong- tteokgalbi se inicia en la década de 1950 cuando la señora Choi Cheo-ja desarrolló su propia receta de tteokgalbi para servir junto con bibimbap. En aquel entonces en Songjeong funcionaba un mercado de compra y venta de vacas y también el matadero, formando un ambiente propicio para preparar un sabroso tteokgalbi a precio más asequible ya que era más fácil conseguir la carne de buena calidad pagando menos dinero. El secreto del tteokgalbi de la señora Choi esta en la mezcla de mas de 20 ingredientes, entre ellos, la pera coreana, dasima (alga kelp), miel de abejas etc., que hay que mezclar revolviendo y amasando durante mucho tiempo para que el sabor de los condimentos se impregnen naturalmente.

Y es importante cocinar lentamente exponiendo al calor de las brasas y dar varias pinceladas de salsa especial durante su cocción.

* Song Hui-gyeong (seudónimo: Nosongdang) En 1420, por el orden del Gran rey Sejong visitó Japón como enviado especial para explicar la idoneidad de la conquista realizada por las tropas de Joseon a la isla Tsushima, que servía de base de los piratas japoneses. El rey de Japón quiso obligar a que Joseon utilizara la denominación de era cronológica al estilo japonés reemplazando el estilo de Ming de China pero Song Hui-gyeong rechazó tan firmemente este planteamiento que el monarca nipón expresó su admiración por la lealtad de este funcionario.



Una delicia de moderado costo para la gente corriente

Dwaebi galbi gui

[Costillas de cerdo a la parrilla]

Dwaebi-galbi-güi es un plato que se puede comer frecuentemente sin preocuparnos tanto por su precio ya que es más económico que el so-galbi-güi y además tiene una textura muy tierna. Para los extranjeros les resulta impresionante ver cocinar dwaebi-galbi en la mesa usando una grilla puesta directamente sobre brasas de carbón. La carne no tiene ese olor a sebo tan característico del cerdo ya que está macerada en abundante cantidad de jugo de jengibre y pimienta.

Dwaebi-galbi preparado al humo de la grilla puesta sobre un bidón de metal

Es fácil encontrar restaurantes que sirven este menú, pero los más famosos son los de la calle de Mapo de Seúl. Hasta la década de 1950, en el puerto de Mapo ingresaban los barcos y este puerto servía como entrada de maderas y cereales transportados por el río Han hacia el centro de la ciudad. Naturalmente, alrededor del puerto se ubicaban numerosos aserraderos y depósitos de cereales. Los trabajadores de estos lugares demandaban por platos que pudieran mejorar las molestias que sentían en la garganta a causa del polvo y el aserrín. Por esta razón se concentraron en este lugar las tabernas llamadas daepot-jip que ofrecían platos de carne de cerdo y makgeolli (licor fermentado a base de cereales o arroz). Al entrar en funcionamiento el sistema de ferrocarril, el puerto de Mapo perdió su función inicial, pero en la década de 1960, estas tabernas se convirtieron en los sitios de encuentro favoritos de los asalariados y los comerciantes de la zona para tomar unas copas.

Las mismas no tenían ninguna decoración, sólo había varios bidones de metal que servían como mesa y al mismo tiempo como horno de briqueta de carbón, y taburetes alrededor de estos bidones. Pero el sabor del dwaebi-galbi hacía olvidar esta incomodidad.

Más nutritivo con lechuga, hojas de sésamo y ajo fresco

Aunque haya transcurrido el tiempo, nada ha cambiado en el menú de estos restaurantes para acompañar el dwaebi-galbi. Se lo come envuelto en lechuga y hojas de sésamo añadiéndosele ssamjang, trocitos de ají y ajo fresco o se come con ajo cocido preparado en una tacita pequeña de metal o un material resistente al calor que se pone sobre la grilla con un chorrito de aceite de sésamo en su interior. El sabor del dwaebi-galbi depende de la salsa de condimentos. Para la preparación de este plato se usa desde la primera hasta la quinta costilla del cerdo y si no se condimenta apropiadamente mantendrá el olor a sebo propio de la carne de cerdo. A diferencia de la gastronomía occidental, en Corea se come la costilla de cerdo marinada en salsa de soja y con verduras frescas para tener el consumo balanceado los nutrientes.



El plato de carne predilecto de los coreanos

Bulgogi

[Bulgogi]

Bulgogi es la barbacoa de carne de res fileteada muy finamente y marinada en salsa de condimentos.

Anteriormente se lo denominaba como neobiani, que significaba 'filete grande de carne' y era un término usado en el palacio real y entre los nobles de Seúl. Dependiendo del gusto de cada persona se podía cocinar bien o a medias.

Bulgogi, originado del maekjeok de Goguryo

El origen de la barbacoa tradicional de Corea es maekjeok (carne asada consumida por el pueblo de Maek). Maek es un término que se usaba para indicar a la región noreste de la China actual pero que anteriormente era el territorio de la dinastía Goguryo. Maekjeok era la carne asada en espiedo pero con la creación de la grilla ya no fue necesario usar este utensilio por lo cual su denominación se transformó en bulgogi.

Se dice que el bulgogi es el único plato en el mundo que se prepara cocinando al fuego la carne marinada en salsa condimentada. En China hay una comida muy parecida pero la carne no es marinada en salsa antes de ser cocinada sino que se mezcla con ella después de cocinar la carne al fuego.

Lo exquisito de mezclar arroz con la salsa dulce del bulgogi

El bulgogi tiene un rico sabor dulzón ya que la carne de res está marinada en una salsa preparada con salsa de soja, miel, cebolla verde picada, ajo picado y pimienta. En el pasado, cuando no había tanto margen de elección en el momento de fuera de casa, el bulgogi era el favorito de las celebraciones o reuniones. Cuando estaba listo el bulgogi en una plancha especialmente creada para cocinarlo, mientras que los adultos comían la carne acompañándola con unas copas de licor, los niños se comían el arroz mezclado con el líquido dulce del bulgogi, desprendido durante la cocción.

El sabor que fascinó al presidente Obama de EE.UU.

Tradicionalmente el bulgogi era un menú que se ofrecía a los invitados. A la mayoría de los extranjeros que visitan Corea también les encanta comer bulgogi. El presidente Obama de EE.UU., conocido por ser un gran aficionado a la cocina coreana, también eligió bulgogi como su menú predilecto.



Un caldo más sabroso que la carne **Ttukbaegi bulgogi**

[Bulgogi en cazuela de barro]

Ttukbaegi-bulgogi es un plato de bulgogi con suficiente cantidad de agua cocinado y servido en ttukbaegi (una vajilla de barro para servir sopas). Este modo de preparación estimula aún más el apetito por la carne que se vuelve mucho más tierna y la deliciosa sopa resultante de la combinación del jugo de la carne y los condimentos. Es un menú de alta demanda porque satisface el deseo de comer arroz mezclado con la sopa deliciosa y dulce del bulgogi y de disfrutar fácilmente en forma individual este sabroso plato.

Ttukbaegi: cocinado y servido en la misma vajilla

Ttukbaegi es una vajilla muy práctica. Al no romperse al contacto directo con el fuego, permite ponerla en la mesa directamente después de cocinar en ella la comida. Por otra parte, no se enfría fácilmente una vez calentada gracias a lo cual mantiene el calor de la comida hasta el final. No hay comida que no se pueda servir en esta vajilla de barro cocido.

En el ttukbaegi no sólo se sirve seolleongtang y galbitang sino también doenjang-jjigae, kimchi-jjigae, yukgaejang. Pero exceptuando el caso del ttukbaegi-bulgogi, ninguno de los platos mencionados lleva el prefijo 'ttukbaegi' en sus nombres.

La ventaja de poder comer bulgogi individualmente

Hasta hace unos 20 o 30 años, el bulgogi se presentaba en forma de jeongol (cazuela). Se usaba una plancha que tenía la forma invertida de la que se usa actualmente. En la parte central, la cual estaba hundida, se ponía diversos tipos de verduras y en el borde de la plancha se cocinaba la carne condimentada.

Al cocinar la carne, el jugo que se desprendía de ella se vertía automáticamente a la parte central, lo cual permitía mezclar el arroz con este líquido y la verdura. De más está decir que su delicioso sabor hacía vaciar en un santiamén dos porciones de arroz sin ningún problema. O sea, era posible disfrutar el sabor del bulgogi aunque no se comiera ni un pedazo de carne.

Con el paso del tiempo, cambió el gusto de las personas y muchos prefirieron comer sólo la carne del bulgogi en vez de arroz mezclado con el líquido resultante de su cocción. Por esta tendencia, los dueños de los restaurantes crearon un nuevo tipo de plancha, eliminando la parte hueca ingeniada para retener el jugo desprendido en la cocción de bulgogi.

Pero aquellos que añoraban el sabor del bulgogi con abundante líquido inventaron un nuevo menú. Su idea consistía en cocinar bulgogi en un ttukbaegi. El ttukbaegi-bulgogi es el plato preferido de las personas mayores y los niños, al mismo tiempo que resulta ideal para los que quieren comer bulgogi sin compañía.



El ttukbaegi es una vajilla tradicional de Corea muy empleada aún en nuestros días. La misma posee variados tamaños y formas y su mayor ventaja es que mantiene el calor de los alimentos durante largo tiempo, lo cual le hace ideal para servir en ella jjigae y otros alimentos calientes durante el invierno.



Verduras envueltas en carne ligeramente cocida

Sogogi pyeonchae

[Lonchas de carne con verdura]

Sogogi-pyeonchae es un plato frío ideal para el verano. El mismo se prepara con lomo bajo (la parte trasera del lomo) ahumado, congelado y posteriormente descongelado muy ligeramente para servirlo en lonchas muy delgadas. Al ser este corte de carne muy magro concede un sabor tierno y suave. Al envolver una generosa porción de verdura con ella se puede gozar de un sabor tan fresco que por más que se coma mucho no empalaga en absoluto.

Un aperitivo especialmente degustado por los extranjeros

Curiosamente muchos extranjeros suelen escoger el sogogi-pyeonchae como la comida coreana que les ha causado mejor impresión entre todas las probadas en Corea. El motivo es porque no les da la sensación de estar comiendo una comida extranjera exótica con un sabor raro que les cause un sentimiento de rechazo.

A simple vista se asemeja al yukhwe (filete de carne de res fresca cruda) ya que prácticamente sólo la parte externa de la carne está cocida muy ligeramente. Sin embargo, al combinarse con verduras y la salsa de mostaza, la cual le otorga un sabor levemente picante, deshace la resistencia a comer carne fresca casi cruda. Por otra parte, su presentación también llama la atención de los comensales ya que se sirve en un plato grande en el cual se disponen los filetes delgados de carne rodeando el borde de plato y en el centro se coloca la verdura acumulada pero con gran elegancia.

Sogogi-pyeonchae cocinado en el acto rebozado con harina de arroz glutinoso

Hay otra manera de preparar sogogi-pyeonchae para comerlo caliente cocinándolo en el acto. Se preparan los filetes de carne bien delgados y se espolvorea con una pizca de sal y pimienta antes de rebozarlos con harina de arroz glutinoso. Finalmente se fríe en la sartén. Cuando está lista la carne se puede comer envolviendo con ella las verduras cortadas en juliana, y mojándola en una salsa agrídulce que deja una sensación muy fresca y ligera.

Es fantástico al comprobar que la carne - originalmente seca y dura - queda mucho más blanda y jugosa al ser freída con el rebozo de harina de arroz glutinoso. Esta preparación permite sentir el sabor natural de la carne, ya que no absorbe mucha cantidad de aceite, y mantiene intactos todos los nutrientes y las cualidades propias de la carne.

Hojas de sésamo, una combinación perfecta para el Sogogi-pyeonchae

Para la preparación de sogogi-pyeonchae se usa diversos tipos de verduras, pero la mejor opción para estimular el apetito es la hoja de sésamo.

Los coreanos consumen con frecuencia esta verdura que contiene gran cantidad de antocianina, que es un potente antioxidante natural. Además, es bien sabido que el extracto de la hoja de sésamo posee un efecto antiinflamatorio e inhibe las reacciones alérgicas.



El eterno favorito de las comidas de trabajo

Samgyeopsal gui

[Asado de panceta]

Samgyeopsal es la denominación de panceta en coreano. Se dice así por su composición, que se distingue por las típicas vetas intercaladas de grasa, carne, grasa y cuero. Este corte, correspondiente a la cavidad abdominal del cerdo, es el favorito de los coreanos. Con algo de exageración, se dice que toda la panceta producida en el mundo es consumida por los coreanos. Y como es natural, por la alta demanda, el precio de la panceta en Corea es también el más caro del mundo.

Samgyeopsal, una devoción mundialmente reconocida

El volumen de panceta consumido en Corea supera los límites de lo imaginado. Según unos datos estadísticos, un adulto come una porción de panceta cada cuatro días en promedio. Hay otras pruebas que testimonian la fascinación de los coreanos por la panceta. Primero, hay un día especialmente designado para comer panceta; éste es el día samsam ('sam' significa tres en coreano, samsam sería 3 de marzo, y es un juego de palabras en referencia a la palabra samgyeopsal). También se toman en serio la creencia popular de que en los días que se ha tomado mucho polvo hay que comer panceta para eliminarlo de la garganta. Por consiguiente, esto hace que en primavera, cuando soplan vientos de arena procedentes de China, incremente el consumo de panceta.

¿Desde cuándo consumen panceta los coreanos?

Los comerciantes de Gaeseong (actualmente la ciudad pertenece a Corea del Norte), que eran famosos por ser expertos y hábiles en los negocios, fueron quienes transformaron el tocino, la porción grasosa menos vendida del cerdo, en la parte más demandada recalando en lo sabroso de las vetas superpuestas de carne y grasa. Con la introducción de nuevas razas porcinas del mundo occidental, desarrollaron un nuevo método de cría de cerdo que permitió la formación de grasa intercalada con la carne. Por su condición de omnívoro, se podía criar en casa este animal dándole los restos de comida que quedaban. Como caso extremo, en la isla Jeju criaban cerdos cerca del retrete adaptado de tal forma que estos últimos se alimentaran con los excrementos. Pero los hábiles comerciantes de Gaeseong, cambiaron el tipo de pienso, el cual originalmente poseía gran proporción de mijo con alto contenido de fibra, por otro alimento concentrado pobre en nutrientes, para con ello formar una zona abdominal que intercalara finas franjas de carne con vetas de grasa.

Samgyeopsal-gui, muy sensible a la moda

A principios de la década de 1990, era muy popular cocinar panceta sobre una tapa de cazo de hierro. Pero poco después se puso de moda el consumo del daepae-samgyeopsal ('daepae' significa cepillo de carpintería y se lo denominaba así porque su apariencia se asemejaba a las virutas de madera que resultan con el uso de este instrumento), cuyo su precio era más barato que una porción de jajang-myeon (fideos con salsa negra). A finales de la década de 1990 apareció el misut-garu-samgyeopsal, que consistía en panceta cocinada con misut-garu, un polvo de cereales tostados. Y actualmente, desde el inicio del siglo XXI, están de moda versiones tales como wine-samgyeopsal (panceta marinada en vino) y nokcha-samgyeopsal (panceta cocida espolvoreada con polvo de té verde), las cuales reducen el olor a sebo y el sabor grasoso tan propios de la carne de cerdo.



Un banchan infaltable durante los 365 días del año

Saengseon gui

[Asado de pescado]

Basta con un trozo de pescado asado para llenar la mesa coreana. Es muy variada la manera de asar o cocinar el pescado, siendo la preparación más común asarlo con un poco de sal o aplicando repetidamente la salsa de soja condimentada.

Entre los diversos tipos de saengseon-güi, los más preferidos por los coreanos son gulbi-güi (asado de corvina amarilla desecada) y godeungeo-güi (asado de caballa).

En el verano, asado de corvina amarilla desecada para acompañar el arroz con agua

Al secar la corvina amarilla salpresada se puede obtener gulbi, que se caracteriza por su sabor natural y un toque de sabor salado ligeramente dulzón.

Entre todas las producciones de gulbi, la más preciada es Beopseongpo-gulbi, la cual se produce en Yeonggwang de Jeollanam-do. La denominación de gulbi se debe a la forma encorvada que tomaba este pescado mientras se secaba colgado, atado con paja. En un principio se lo llamaba gubi-jogi (corvina encorvada) pero luego se cambió para quedarse finalmente como gulbi.

Para los amantes del gulbi, conocedores de su buen sabor, la dicha más grande es comer este pescado en verano. Se sirven gulbi adecuadamente seco, desmenuzado, con salsa previamente preparada de gochujang (pasta picante de ají) y aceite de sésamo para acompañar el arroz mezclado con agua fría. De más está decir que no hace falta ningún otro banchan.

El gan-godeungeo-gui que se preparaba en Andong, una aldea rodeada por montañas

Andong de Gyeongsangbuk-do es una región interior, alejada del mar. Por esta razón, para consumir caballa había que transportarla desde el puerto Gangu de Yeongdeok.

La caballa era un pescado que se pescaba en abundancia pero para transportarla hasta Andong por caminos montañosos se requería por lo menos dos días. En esa época, al no contarse con vehículos frigoríficos, los comerciantes no tenían más remedio que salpresar la caballa para prevenir la putrefacción; pero, al probar el asado de este pescado se dieron cuenta de que sabía mucho mejor que el pescado fresco. Este fue el origen del Andong-gan-godeungeo. El profundo sabor de este pescado resultó de la mezcla de sal con la enzima secretada del pescado momentos previos a su putrefacción. El asado de caballa salpresada de Andong se volvió tan famoso que todos los que visitaban esta ciudad probaban este plato y fueron transmitiendo sus bondades de boca en boca a boca. Aprovechando esta popularidad, se estableció una empresa que comercializa a nivel nacional la caballa salpresada con la marca de “Andong-godeungeo”.



En Corea, por ser un país peninsular, se captura diversos tipos de pescados en diferentes estaciones. En primavera se comía frecuentemente el asado de corvina, en verano el de la caballa salpresada, en otoño el de pez sable y en invierno el de arenque.



Un sabor elaborado conjuntamente por el cielo y el viento

Hwangtae gui

[Asado de abadejo seco con salsa]

Hwangtae-gui es un plato preparado con abadejo óptimamente desecado. Primero, se parte el abadejo por la mitad y se elimina la espina central, las aletas y las espinas de los bordes. Luego se corta en trozos de un tamaño adecuado antes de pintarlo con salsa de gochujang condimentada y se lo sirve cocinándolo en el acto. Para sentir su verdadero sabor, hay que probar este plato en un día invernal de mucho frío y no sólo es un aperitivo ideal que neutraliza el fuerte sabor del soju (el licor tradicional de Corea) sino que también constituye un buen banchan (plato secundario para acompañar el arroz).

Abadejo, un pescado del que no se desperdicia ni la piel

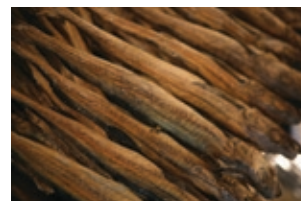
El abadejo no es un simple pescado para los coreanos. Éste era usado en los actos religiosos celebrados para pedir la bendición de los dioses, tradición cuyos rastros se mantienen todavía en la costumbre de los coreanos de colgar un abadejo deshidratado en la casa recién mudada o en las tiendas nuevamente inauguradas. Por otra parte, el abadejo seco es un plato infaltable en la mesa de los rituales para rendir homenaje a los ancestros, y también es un banchan servido asiduamente en los días festivos.

Sería difícil encontrar otro pescado más aprovechable que el abadejo. Por ejemplo, los globos oculares del abadejo freídos sirven de bocadillo para acompañar el licor, mientras que su piel es cocida al vapor para usarla como hoja o lámina para enrollar otro alimento.

Hwangtae, resultado del incesante proceso de congelación y descongelación a lo largo del gélido invierno

Hwangtae es el abadejo desecado. Pero no se produce por medio de una desecación simple sino que requiere un proceso sumamente complicado y laborioso. Para convertir el abadejo en hwangtae hay que desecarlo en una zona montañosa donde la temperatura media del invierno sea inferior a los 10 grados bajo cero a fin de dar lugar a la congelación y descongelación natural.

Más precisamente, para la producción del hwangtae, se debe dejar colgado el pescado sin sus vísceras a la intemperie, recibiendo todo el frío y el viento intenso durante 40 a 90 días. Bajo estas condiciones, el abadejo se congela en la noche y se descongela durante el día y acorde se va repitiendo este proceso se deseca muy lentamente haciendo que la carne del abadejo se torne de color amarillento al sufrir continuamente la distensión y el encogimiento.



Hwangtae, un detoxificante por excelencia

Tradicionalmente, el hwangtae era usado con frecuencia para preparar sopa al día siguiente de haber ingerido bebidas alcohólicas. Esto es por su efecto detoxificante que ayuda a proteger el hígado. Muchas personas experimentan una sensación reconfortante después de haber ingerido una comida hecha a base de hwangtae.



Un plato típico de Chuncheon, famoso por sus magníficas montañas y arroyos

Chuncheon dak galbi

[Pollo salteado con salsa de condimentos picantes]

Chuncheon-dak-galbi es un plato que se prepara cocinando los trozos de pollo -previamente marinados en salsa de gochujang- junto con diversas variedades de verdura puestas en una plancha grande de hierro. Este plato, junto con el makguksu (fideos de alforfón), sólo se podían probar en Chuncheon pero actualmente se ha difundido a todo el territorio nacional, convirtiéndose en el menú favorito de los estudiantes universitarios que siempre andan con poco dinero.

La asombrosa transformación del pollo como sustituto de la carne porcina

Entre las diferentes versiones sobre el creador del dak-galbi (pollo salteado con salsa de condimentos picantes), la más ampliamente aceptada es la del Sr. Kim Yeong-seok, que operaba un restaurante de dwaaji-galbi en Jungang-ro de Chuncheon a principios de la década de 1960. Con el objeto de declarar definitivamente a Chuncheon como la ciudad originaria del dak-galbi, el ayuntamiento de esta urbe adoptó esta versión como su historia oficial.

Kim administraba un restaurante junto con su esposa. Un día, al acabárseles la carne de cerdo consiguieron provisionalmente dos pollos en una tienda vecina, los cuales prepararon aplicando la misma receta del asado de costilla de cerdo. Cocinando a la brasa los trocitos de pollo con su carne extendida obtuvieron un plato de singular sabor, incomparable a la carne de cerdo. Tal es así que posteriormente, los dueños de este restaurante ofrecían a sus clientes platos de pollo asado, previamente marinado en salsa semidulce de gochujang, los cuales tuvieron una fabulosa aceptación entre estos últimos.

Dak-galbi, un menú económico

Los dueños de los restaurantes de dak-galbi se jactan unánimemente del precio económico, el sabor magnífico y la abundancia que caracterizan a este plato.

Últimamente se le añade el hecho de que es un menú que permite comer abundantes y diferentes tipos de verduras y como si fuera poco, es uno de los platos predilectos de los extranjeros. Para preparar Chuncheon-dak-galbi, se dejan sazonados los trocitos de pollo en la salsa de condimentos durante 7~8 horas y luego se los cocina a la plancha previamente calentada y aceitada junto con repollo, batata, zanahoria, hojas de sésamo cortadas en un tamaño adecuado para freír. Para satisfacer los diferentes gustos de los clientes, ya que a algunos le encantaba comer solamente garae-tteok (pastel de arroz en forma cilíndrica) mientras que otros preferían las batatas u otros ingredientes complementarios del dak-galbi, la mayoría de los restaurantes añadieron porciones extras de cada ingrediente para que sus clientes los pudieran ordenar individualmente.

La carne de pollo es conocida por sus notorias facultades de embellecimiento de la piel y prevención de la osteoporosis. Su alto contenido de proteínas activa el funcionamiento cerebral y su abundantes aminoácidos estimulan las actividades de los neurotransmisores, contribuyendo a combatir el estrés.



El sabor consistente y firme que cautiva a los amantes del licor

Gopchang gui

[Tripas asadas]

Gopchang significa literalmente ‘el intestino encorvado’ de la vaca. Entre las tripas, la porción apropiada para cocinar a la brasa es el intestino delgado, denominado so-gopchang, y el rumen (o panza), que es el primer estómago de la vaca, y en coreano se llama yang-gopchang. Los animales rumiantes como la vaca tienen cuatro estómagos, el primer compartimiento se conoce como rumen, panza o herbario, el segundo es retículo, redecilla o bonete, el tercero es omaso, libro o librillo y el cuarto es cuajar, abomaso o estómago verdadero.

Tripas de vaca, un delicioso manjar

El secreto para obtener el verdadero sabor de las tripas asadas es lavando y preparando bien el intestino delgado de la vaca para quitarle su fuerte olor. Para lograrlo, hay que dejarlas sumergidas en jugo de cebolla durante 2 a 3 horas dentro de la nevera. De esta manera no sólo se podrá eliminar el olor de las tripas sino que también se logrará ablandarlas. Este menú era el favorito de las poblaciones menos pudientes ya que para ellos la carne era poco asequible. Por esta razón, los restaurantes que ofrecían gopchang-güi eran muy modestos y humildes.

Pero esta situación se ha invertido totalmente y ahora el precio de las tripas es mucho más alto que el de la carne magra. Acorde a este cambio de nivel, el decorado de los restaurantes especializados en gopchang-güi se ha tornado mucho más elegante y refinado que antaño.

Otro secreto para comer un excelente gopchang-güi es regular el grado de cocción a la brasa para que la cara externa de la tripa tome un color amarillo ligeramente tostado dejando el interior más jugoso.

Gopchang para acompañar las bebidas alcohólicas

Los beneficios que se obtienen con la ingesta de tripas son extensamente conocidos. Las tripas incrementan la vitalidad de las personas físicamente débiles y también son recomendadas para las mujeres en el post-parto. Por otra parte, es un alimento de alto contenido proteico y de bajas calorías, protege la pared estomacal contra sustancias nocivas externas y acelera la desintegración del alcohol. O sea, es un plato que deben pedir sin falta los bebedores asiduos para mantener su salud.



Las tripas son alimentos altamente proteicos. Por su abundante contenido de hierro y vitaminas en comparación a otras carnes, son muy recomendados a los pacientes convalecientes o para restituir las energías debilitadas. También son muy eficaces para la recuperación post-parto.



Un secreto para mantener la salud y belleza

Ori gui

[Pato asado]

El pato es un alimento que posee una excelente función detoxificante. Por esta razón, en Corea se recomienda proporcionar platos a base de esta ave a los pacientes que han sido sometidos a una operación quirúrgica o a los que se encuentran en fase de recuperación después de haber padecido una enfermedad grave. Recientemente, se ha revelado otro dato que acaparó el interés de las mujeres jóvenes. Por su alto contenido de colágeno, el pato es un alimento que ayuda a mantener la belleza del cutis y gracias a esta noticia, el ori-güi se ha vuelto muy solicitado por el sector femenino.

Una carne que no engorda

Al decir verdad, el pato no fue un ingrediente asiduo en la gastronomía coreana, más bien era despreciado porque su proporción de grasa era mayor que la del pollo y su sabor tampoco era muy agradable. En casos extremos, de prepararse en forma inadecuada desprendía olores fétidos. Pero estos días, esta situación ha dado un giro de 180°.

Es bien sabido que el pato es un potente desintoxicante y su ingesta incrementa la resistencia contra las patologías. En particular, al divulgarse recientemente los efectos benignos que surten los patos alimentados con piensos que contienen azufre, se disparó la demanda de estos especímenes a tal nivel que el suministro no llega a satisfacer la alta demanda. La proporción de ácido graso no saturado en el pato es más alto que en cualquier otro animal, alcanzando casi el 45%. El ácido graso no saturado no se acumula en los órganos, es decir, que no hay peligro de engordar aunque se coma en abundancia. Comparado con el pollo a la brasa, el pato asado es un plato mucho más fino con un sabor más suave y textura más consistente que el primero debido a su alto contenido proteico y poca grasa.

Una variedad de asado de sabor singular

El asado es el método de cocción más primitivo que existe y el cual utiliza altas temperaturas superiores a los 200~300 grados. Debido a que es sometido a tan altas temperaturas, el ori-güi ostenta un sabor único, incomparable a otros platos que se cocinan en agua. Al cocinarse a fuego intenso, la superficie de la carne del pato se deshidrata concentrando su sabor y propiedades nutritivas. En el proceso de cocción, la carne toma también el aroma del humo adquiriendo un sabor exquisitamente singular.



Un producto de las montañas apreciado
por su excelente aroma

Deodeok gui

[Deodeok asado]

El aroma del deodeok es percibido desde muy lejos ya que tiene una fragancia entre dulce y amarga al mismo tiempo, lo cual es muy característico de esta especie vegetal que bien merecido tiene el ser llamada como “la planta que crece con el rocío de la montaña”. “La carne de la montaña” es otro calificativo que describe muy bien sus propiedades beneficiosas y que hace referencia a su alto contenido de fibra y su textura deliciosa. En China se la utilizaba solamente para fines medicinales pero en Corea se la aprovecha como ingrediente de diferentes platos.

Deodeok: testimonio de que un buen alimento es la mejor medicina

Tradicionalmente, los antiguos coreanos lo denominaban como “sasam” (que significa ginseng de tierra arenosa) porque consideraban que el deodeok tenía tantos efectos medicinales como el ginseng. También se dice que no hay medicamento más efectivo que el deodeok en la intoxicación producida por la ingesta de agua. Su apariencia física es muy parecida a la del ginseng o la del doraji (*platycodon grandiflorum*), pero su sabor es totalmente diferente. Deodeok es una planta silvestre mucho más codiciada que el doraji, puesto que posee un aroma más profundo y una textura más suave. Es fascinante comprobar los múltiples usos que se le dan a las diferentes partes de esta planta. Las hojas tiernas se comen preparando namul o como ssam para envolver otros alimentos y la parte de la raíz es usada para hacer gochujang-jangajji (alimento conservado en gochujang), saengcha (un tipo de namul que se prepara con verduras frescas), jaban (salpresado), güi (asado), nureum-jeok (escalope), jeonggwa (conserva en miel) y licor. Entre todas las formas de preparación, deodeok-güi es la mejor para acompañar el arroz. Esta comida incrementa el apetito con su textura fibrosa y crujiente a la vez. Este menú se prepara cocinando deodeok a la plancha aceitada o a la brasa utilizando la grilla.



Cómo pelar la piel externa del deodeok silvestre

Una vez que se restriega pulcramente con un cepillo la superficie externa del deodeok silvestre, se deja estas raíces en remojo en agua hirviendo durante 4~5 segundos y con la ayuda de un cuchillo u otro utensilio similar se pela la piel, tarea que será facilitada al impregnarse la saponina en el deodeok, dejándolo levemente pegajoso. Una vez extraída la piel externa, no hace falta limpiar las raíces en agua, a cambio, hay que golpearlas suavemente con el mango del cuchillo o un martillo de cocina para que adquieran una consistencia tierna y asarlas o comerlas maceradas en pasta de gochujang.



Un plato cuyo sabor mejora cuanto más
larga se hace la espera

Pajeon

[Tortilla de cebolla verde]

El pajeon, que se cocina en la sartén aceitada poniéndose primero abundante cantidad de cebolla verde y sobre ella la masa de harina de trigo, se combina fantásticamente con un tazón de dongdongju (licor fermentado de arroz). Prueba de ello es el incremento notable de las cantinas que ofrecen pajeon gracias a la sensacional popularidad del makgeolli.

Más sabroso cuando se come en compañía

Pajeon es un alimento perfecto para ingerir todos los nutrientes necesarios de una sola vez al combinar la cebolla verde, rica en vitaminas y minerales, con los mariscos, que contienen abundantes proteína y calcio. Es simplemente irresistible el olor que desprenden al cocinarse en la sartén los mariscos frescos con la cebolla verde y la masa de harina, quedando crocantes por afuera y jugosos por dentro. Pero su sabor se multiplica y resulta mucho más ameno cuando se come en compañía. Apenas se sirve el pajeon, la atención se centra en este plato y todos empiezan a comer sin cesar olvidándose incluso de cuán caliente está y sorprendiéndose de que en el momento menos pensado ya se ha acabado. La ansiedad que se siente al esperar que se cocine otro pajeon sazona el sabor de este plato.

Un plato más apetecible en los días lluviosos

De acuerdo a un análisis, el sonido de la lluvia que cae a la tierra o que choca contra la ventana es muy parecido al sonido que se produce cuando se coloca la masa de harina en la sartén bien caliente y esto hace que se asocie espontáneamente la lluvia con el buchimgae (panqueque hecho con diferentes tipos de verduras, incluido el pajeon).

Ciertamente, según los experimentos realizados en un instituto de ingeniería de sonido, la frecuencia y la amplitud del sonido de la lluvia y los que se producen al colocar la masa de harina en la sartén son casi idénticos. Por otra parte, en un día lluvioso, es natural que se incremente el índice de malestar físico y baje el nivel de azúcar (o glucosa) en la sangre, motivando consecuentemente que nuestro cuerpo pida un alimento que sirva de fuente de carbohidratos.



Dongnae-pajeon

Entre las diferentes clases de escalopes y panqueques coreanos, hay un pajeon que lleva como prefijo el nombre de un barrio famoso por este plato. El barrio Dongnae de Busan, famoso por sus aguas termales, está ubicado cerca de Eonyang, célebre por su producción de berro coreano y chalota, y de Gijang, otra aldea famosa por la abundancia de mariscos. Dongnae-pajeon es un plato preparado en una plancha grande en la cual se coloca abundante cantidad de chalota y sobre ella 5 a 6 tipos de mariscos, luego se pone otra capa de chalota y berro. Se va cocinando lentamente vertiendo suficiente cantidad de aceite para freír la mezcla y se vierte la masa preparada con harina de arroz y de arroz glutinoso. Por último, se vuelca sobre el panqueque casi listo, huevos revueltos para darle una apariencia más sabrosa por el amarillo del huevo. El exquisito sabor y el tamaño del Dongnae-pajeon, no permite punto de comparación con ningún otro lugar, por eso cuando se habla de pajeon, intuitivamente se nos viene a la mente el Dongnae-pajeon.



La comida grasosa de los pobres **Bindaetteok**

[Tortilla de frijoles mungo]

Bindaetteok es un panqueque preparado a base de frijoles mungo hidratados y molidos con molino de piedra. A la pasta lograda se le agrega carne picada de cerdo, brotes de frijol mungo y helechos (gosari) para mejorar el sabor y darle una textura ideal en el momento de masticar cada bocado. Para preparar un bindaetteok sabroso, que sea superficialmente crocante y húmedo por dentro, es necesario echar suficiente cantidad de grasa derretida o aceite para freír y cocinar a fuego débil durante un tiempo prolongado.

Bindaetteok, un alimento que se distribuía a los pobres en los años de mala cosecha.

Otra denominación de bindaetteok es binjatteok (que significa tteok para los pobres). Existen numerosas versiones sobre el origen del bindaetteok. Una de ellas dice que originalmente bindaetteok tenía un tamaño más pequeño y se lo usaba como sostén del cúmulo de carne frita que se ofrecía en la mesa de rituales fúnebres o de celebraciones. Pero con el paso del tiempo esto se convirtió en un alimento de los pobres y su tamaño también se agrandó. Desde entonces se lo llamaba como binjatteok. La otra versión alega que había un barrio de la ciudad de Seúl, llamado Jeongdong pero la gente lo llamaba Bindaegol (significa el valle del chinche) por la proliferación de este bicho en ese lugar. Justamente en este barrio se encontraba frecuentemente vendedores de binjatteok. Con el paso del tiempo el nombre de este tteok se transformó en bindaetteok adoptando la denominación vulgar de esta aldea. Durante el período de la dinastía Joseon, cuando el pueblo sufría por la carencia de alimentos originada por la mala cosecha, las familias influyentes preparaban y distribuían bindaetteok a los vagabundos concentrados afuera de Namdaemun (la puerta del sur de Seúl) poniéndose en conocimiento el nombre del generoso donante.

Un alimento nutritivo que ayuda combatir el cansancio

Con sólo ver un buchimgae caliente de color dorado del cual se desprende un olor muy sabroso, se nos hace agua la boca. Podemos intuir que el bindaetteok era un alimento de pobres sólo recordando la letra de una vieja canción popular que dice “Si no tienes dinero, ve a comer sólo bindaetteok en tu casa”. Se dice que en las localidades de Hwanghae-do y Pyeongan-do en la región noroeste de la península de Corea preparaban con frecuencia este plato, especialmente para la mesa de invitados. Pero actualmente se ha convertido en uno de los aperitivos preferidos de los amantes del buen beber. El frijol mungo, que es el principal ingrediente del bindaetteok, es un cereal con alto contenido de hierro y carotina. Este plato es ideal para comerlo en los días en los que se siente gran cansancio corporal, ya que es una fuente de suministro de nutrientes y al mismo tiempo es un excelente estimulante del apetito, sumado a que el frijol mungo tiene una potente acción detoxificadora.



El sabor del bindaetteok se realiza al mojarlo con un poco de salsa de condimentos hecha a base de cebolla verde, ajo, sésamo torrado, etc.



Más sabroso con kimchi bien fermentado

Kimchi jeon

[Tortilla de kimchi]

Es muy fácil preparar un sabroso kimchi-jeon, porque sólo hay que freír en una sartén la masa de harina mezclada con trocitos de kimchi.

Si se desea hacer un kimchi-jeon más especial, se añade uno o dos ingredientes que se combinan bien con el kimchi como la carne de cerdo picada o calamares cortados en tiras delgadas.

Para disfrutarlo a pleno, se recomienda comer desagarrándolo con la mano o con los palillos

Es divertido cocinar jeon porque se puede percibir inmediatamente las reacciones de la gente cuando están frente a este plato. Es lógico que cuando se comparte una comida su sabor se maximiza y en el momento de comer jeon pasa lo mismo. Kimchi-jeon preparado en un día de lluvia es ideal para comer entre todos, disfrutando del sabor de la comida caliente y el placer de la compañía. Y resulta mucho más entretenido cuando se usa la mano o los palillos para desgarrarlo y dividirlo en varias porciones.

Si desea intensificar el delicioso sabor del kimchi-jeon, se recomienda condimentar previamente el kimchi cortado en trozos y en vez de usar agua para la masa de harina, agregar el caldo de dasima (alga kelp). El popular actor coreano y estrella del Hallyu, Bae Young-jun, escribió un libro de ensayos con numerosas fotografías tomadas por él y lo publicó bajo el título de 『Un viaje en busca de la belleza de Corea』. Después de la publicación de este libro, que incluye un artículo sobre el kimchi-jeon, este plato se popularizó sensacionalmente entre los coreanos residentes en los países foráneos, especialmente en Japón. Tal fue su repercusión que los canales de televisión pasaron varios programas sobre este plato.



En los días de lluvia resulta mucho más apetecible un buen kimchi-jeon, crujiente y a la vez glutinoso, hecho con kimchi maduro y el líquido del kimchi para realzar su sabor.



Una comida festiva para compartir

Modeum jeon

[Surtido de escalopes coreanos]

Existe una extensa variedad de escalopes coreanos que se preparan con diferentes ingredientes como la carne de cerdo, el hígado de vaca, la carne de res, el abadejo seco, el bacalao, el besugo, la corvina china, la almeja, las ostras, el calabacín, el ají verde, el dureup (los brotes de árboles de la familia de araliáceos), los hongos, la cebolla verde, etc.. Pero si se desea ofrecer un plato diferente y a la vez primoroso, se puede preparar hwajeon (masa de harina de arroz freída en sartén y decorada con flores) con flores de cada estación como azaleas en la primavera y crisantemos en el otoño.

Alimento sano, liviano y que mantiene intacto el sabor natural de cada ingrediente

Para los días festivos tales como Seol (primer día del año según el calendario lunar) y Chuseok (acción de gracias por la cosecha, 15 de septiembre según el calendario lunar) y para las celebraciones o reuniones de distinta envergadura, nuestras abuelas preparaban los escalopes coreanos utilizando la tapa de hierro de un cazo grande puesta sobre una caldera instalada temporalmente con unas cuantas piedras en un rincón del patio de la casa. Hasta ahora, esta tarea es habitual en los días de festivos, pero con la única diferencia de que la tapa del cazo ha sido reemplazada por otros utensilios más modernos. En los días festivos todo el mundo prepara jeon (escalopes coreanos), por esta razón, cuando se acercan estas fechas especiales, los canales exclusivos de venta de productos por TV emiten promociones de venta de sartenes eléctricas grandes, ya que son los productos de mayor demanda para estas temporadas. Lo atractivo de los escalopes coreanos es que no requieren de varios condimentos ni salsas y permiten gozar del sabor natural de cada ingrediente. Si bien llevan aceite, su cantidad es la mínima necesaria, y sirve para acentuar el aroma propio de los ingredientes sin ser para nada grasosos como las frituras que chorrean aceite. Es ideal para ofrecer como una merienda o para reemplazar la comida ya que este plato genera saciedad sin ser pesado. De hecho, los restaurantes coreanos instalados en los países extranjeros sirven jeon como plato principal, sustituyendo el filete de carne al estilo occidental.



La razón por la que los coreanos poseen una gran variedad de jeon es porque disponen de abundantes ingredientes según las estaciones del año. Basta con mojar en una sabrosa salsa de condimentos cualquier clase de jeon, dorado en aceite y calentito, para disfrutar de un sabor mucho más profundo y delicioso.



HWE

[CARNE Y PESCADO CRUDOS]

Desde tiempos remotos, los coreanos han disfrutado frecuentemente del hwe (pescado fresco rebanado). Una de las características de la gastronomía coreana está en la diversidad de preparación del hwe.

Ya que, además de servir hwe común, también se sirve suk-hwe, el cual se prepara cocinando muy ligeramente el pescado, también se incluyen el hwe-muchim, que es la mezcla de pescado crudo, verduras y salsa de condimentos.

Yuk-hwe consiste en carne de res fresca rebanada finamente con diferentes condimentos y es un plato muy nutritivo además de ser un manjar incomparable.



Un estilo muy popular de preparación del hwe, que sacrifica los peces en el acto para gozar de su textura firme

Saengseon hwe

[Pescado crudo]

Siendo un país rodeado de mares, aunque no se consume tanto como en Japón, el pueblo coreano también consume con frecuencia diferentes tipos de saengseonhwe.

En libros antiguos de gastronomía, hay registros que comprueban la ingesta de saengseonhwe aprovechando los peces frescos tales como anchoa coreana, corvina china, pepino del mar, almeja y ostras.

En el verano, a causa del calor, que aumenta la probabilidad de putrefacción de los alimentos, se colocaba hielo debajo del plato para mantener el estado fresco del pescado

Los coreanos prefieren pescado crudo sacrificado en el acto para preparar hwe en tanto que a los japoneses les gusta más el pescado crudo madurado

En la actualidad, la salsa más común que se acompaña el pescado crudo es la salsa de gochujang avinagrada o cho-gochujang, pero antes de la introducción del ají a Corea que fue alrededor del año 1600, se comía con salsa de mostaza.

Es posible clasificar en dos categorías el saengseonhwe, de acuerdo al pescado que se usa para su preparación. La primera, es el saengseonhwe de pescado de carne blanca y la segunda es de pescado de carne roja. Los peces de carne blanca como la platija, el ureok (Sebastes hubbsi), el besugo y la lobina tienen la carne más firme que los peces de carne roja como el medregal japonés, el atún y la caballa, y se considera a los peces de la primera categoría como los mejores para la preparación de hwe ya que tienen una textura firme y consistente. Los japoneses suelen comer hwe de pescado crudo después de madurarlo. Es decir, se deja durante un tiempo determinado el filete preparado para su maduración. En cambio los coreanos, que gustan de una textura más firme, prefieren preparar hwe con el pescado sacrificado en el acto o pescado fresco.

Makhwe, sekkosi y gwamegi

Makhwe es hwe preparado con filete de pescado cortado toscamente para acompañar con salsa de makjang (salsa de gochujang mezclada con pasta de soja) o para mezclar con verduras cortadas en rodajas y con salsa de makjang. Las personas que pasaron su infancia en las aldeas costeras prefieren makhwe al saengseonhwe preparado esmeradamente y que ofrece tajadas delgadas y uniformes. Quizás es porque añoran el sabor del pescado fresco sacrificado inmediatamente a la captura. Sekkosi es el hwe de pescado de tamaño pequeño que se prepara sin eliminar la espina central ni las espinas del borde. Es también un tipo de hwe que consumen frecuentemente los coreanos. Por otro lado, gwamegi es el arenque semi-desechado, el cual se come acompañado con cebollines y algas miyeok. Actualmente, es difícil capturar arenques en los mares de Corea, por consiguiente, se ha reemplazado con la paparda del Pacífico. Al comer este pescado semi-desechado junto con cebollines y alga marina miyeok aderezado con salsa de gochujang avinagrada, primero se siente el olor a pescado pero al mismo tiempo se percibe un sabor único, que causa la sensación de entrar en contacto íntimo con el mar.



Una exquisitez que se deshace en la boca

Yuk hwe

[Carne de res cruda]

Yukhwe es un menú desarrollado en Corea y consiste en carne fresca de res rebanada y aliñada con diferentes condimentos. Se usa la carne magra de res dando un corte muy delgado y luego se mezcla con salsa de soja, ajo picado, sésamo torrado y azúcar. Un secreto para maximizar su sabor es añadirle la pera coreana cortada en juliana fina para acentuar el carácter fresco y natural de este plato y estimular aún más el apetito.

La elección de los gastronómicos que saben disfrutar del verdadero sabor de la carne

Tradicionalmente en Corea se preparaba diversos tipos de yukhwe. No sólo se usaba la carne de res fresca sino también las vísceras de vaca para preparar gakhwe, los riñones, el hígado y el retículo de vaca.

Dongchihoe es el yukhwe de faisán, que se come en la temporada de invierno. Cuando se cazaba al faisán, primero se eliminaba las vísceras y luego se lo dejaba sobre la tierra nevada o el hielo para que se congelara. Cuando estaba listo, se cortaba en rebanadas finas la carne dura congelada para mezclarla con salsa de condimentos avinagrada, jengibre y cebolla verde.

Yukhwe para resaltar el sabor natural de la carne magra

Aunque en un principio se haya mostrado una cierta renuencia a comer carne fresca, después de probar el sabor del yukhwe no se podrá resistir el antojo de comerlo nuevamente. Al comer un bocado, se rompe el prejuicio de que la carne fresca sería dura y sobreviene la sorpresa por lo suave y delicioso que es. Al cocinar con fuego, por la coagulación de proteínas, la carne se vuelve más dura, pero el yukhwe preparado con carne magra se deshace en la boca sin necesidad de masticar.

El sabor fresco de la carne cruda

En estos días está de moda el comer la carne fresca sin añadir ningún condimento. Se prepara la carne magra cortando en trozos de tamaño adecuado y se come con salsa preparada con sal y aceite de sésamo o salsa de gochujang avinagrada. Este plato se originó en la región de Jeolla-do, donde se ubican numerosos criaderos de vacas coreanas, y fue difundido a otras regiones del país porque permite gozar en el paladar el típico sabor y aroma natural de la carne de res fresca.



Un sabor muy especial con aroma que penetra la nariz y provoca las lágrimas

Hongoehwe

[Pez raya crudo]

Hongoehwe es un plato de pez raya fermentado que se come acompañado con salsa de gochujang avinagrada u otras salsas de condimentos o bien se puede comer envolviéndolo en las hojas de kimchi añejo de invierno. En algunas regiones se consume este pescado cortado mezclándolo con berro coreano (minari) y salsa de gochujang avinagrada. En la región de Jeolla-do, los invitados se quejan si no encuentran pez raya en la mesa aunque estén preparados los más exquisitos manjares.

Un sabor que produce adicción después de probarlo una vez

Los que no han probado nunca hongoehwe, no quieren ni acercarse a este plato por el olor fuerte que se siente antes de comerlo. Pero su sabor no sólo es estimulante sino que es tan fantástico que no se puede dejar de comer y uno termina volviéndose adicto a él. Los gastrónomos forman una lista de las partes más preferidas del pez raya fermentado. ¿Cuál será la más deliciosa?

Según estos expertos la parte más rica es la nariz, que brilla por la secreción mucosa. En los casos extremos se dice que no hay que opinar sobre el sabor del pez raya si no se ha probado la nariz de este pescado. Al llevar a la boca un trocito de nariz de pez raya fermentado aderezado con salsa preparada con sal y aceite de sésamo, se sentirá una sensación penetrante desde la lengua hasta la nariz que provoca las lágrimas. La segunda parte preferida corresponde a las aletas y la tercera es la cola ya que es delicioso comer los cartilagos de este pescado.

Cuanto más fuerte sea el olor a amoníaco mejor es el hongoehwe

En Corea se captura el pez raya de mejor calidad en Heuksando, una isla perteneciente a Jeollanam-do. Pero el pez raya fermentado se prepara mejor en Mokpo o Naju.

Resulta extraño pero los isleños de Heuksando prefieren comer hwe de pez raya fresco. El método de fermentación del pez raya es muy complicado. Tradicionalmente para la fermentación del pescado, se lo envolvía con lienzo o paja y se lo dejaba cubierto sobre “dueomjari*”, el lugar que se preparaba el abono para aprovechar el calor emitido en el proceso de descomposición para facilitar la fermentación.

El olor fuerte del pez raya fermentado no es producido por la putrefacción del pescado sino por la proliferación de bacterias específicas de las cuales se desprende el olor a amoníaco. La piel del pez raya se consume mezclándola con salsa agridulce después de cocinarla a medias en agua hirviendo, y la carne de este pescado rebanada a un tamaño adecuado se come junto con panceta de cerdo cocido y kimchi de invierno añejado durante 3 años. Esto último es el famoso “Samhap”. Los amantes del hongoehwe, lo comen simplemente acompañado con salsa de gochujang avinagrada, salsa de soja con mostaza o sal mezclada con ají en polvo. El licor que mejor combina con este plato es el makgeolli (licor tradicional fermentado de arroz o de otros cereales) ya que neutraliza armoniosamente el sabor penetrante y el olor fuerte del pez raya fermentado.

Para la preparación del hongoehwe muchim, que es la mezcla de pez raya fermentado con abundante cantidad de berro coreano y salsa de gochujang avinagrada, previamente se requiere de una preparación adicional. Se deja sumergido el pez raya fermentado en vinagre de makgeolli y luego se debe escurrir y estrujar el líquido sobrante para que quede con textura más consistente y firme.

* Dueomjari: es un espacio destinado para acumular abono producido con paja y excreciones de animales.



KIMCHI, JANGAJJI, JEOTGAL

[KIMCHI, ENCURTIDOS Y MARISCOS
FERMENTADOS]

La característica más destacada de la gastronomía coreana es la aplicación del método de fermentación.

Kimchi es la comida fermentada originaria de Corea que se prepara con verduras salpescadas para eliminar la humedad sobrante y que se mezcla con otros tipos de verduras y jeotgal (salsa de pescado fermentado). Es un alimento sano que contiene diversos tipos de vitaminas, minerales, fibras dietéticas y bacterias de ácido láctico. Por otra parte, jangajji y jeotgal también son alimentos fermentados muy peculiares que sólo se pueden encontrar en Corea y ofrecen centenares de sabores que varían según los ingredientes y el método de preparación.



El clásico que nunca cansa **Baechu kimchi**

[Kimchi]

Baechu-kimchi se prepara a base de repollo coreano salpessado al cual se le agrega nabo cortado en juliana, polvo de ají seco molido, ajo picado, cebolla y jeotgal (salsa de pescado fermentado). Se colocan los ingredientes mencionados, previamente mezclados, en un recipiente con tapa adecuada para la fermentación. En la mesa coreana, el kimchi es un plato que nunca falta junto con el bap (arroz cocido al vapor).

Por esta razón, esta comida se ha convertido en un plato familiar y el más representativo para los extranjeros, tanto que al hablar sobre la gastronomía coreana, lo primero que se les viene a la mente es el kimchi.

Un alimento tradicional que data de más de 1500 años

Kimchi es un alimento fermentado que se prepara mezclando verduras con una variedad de condimentos y especias. Existen más de 300 tipos de kimchi.

Es un plato que se preparaba mucho antes del establecimiento de los Tres Reinos en la península de Corea, aunque, obviamente, era un plato mucho más sencillo en aquellas épocas. Inicialmente el kimchi consistía en verduras pulcramente lavadas y salpessadas, las cuales se colocaban en el hangari (tinaja de barro con tapa). Estas verduras se dejaban dentro de la tinaja hasta que alcanzara un determinado estado de fermentación.

Kimchi era una fuente de suministro muy importante de vitaminas en invierno, periodo en el que no se podían conseguir las verduras.

Kimchi, como ingrediente básico de jjigae, bokkeumbap y jeon

La forma y el sabor del kimchi difiere según las regiones en donde se lo prepara. En la región norteña, donde hace mucho frío en invierno, se prepara kimchi con más cantidad de líquido para que quede más suave y como no se usa mucha cantidad de ají en polvo, se mantiene el sabor natural de los ingredientes originales. Las verduras se cortan en trozos grandes y se usa frecuentemente salsa fermentada de quisquilla o de corvina. En cambio en la región sureña, que es más calurosa, a fin de alargar el tiempo de almacenamiento, se prepara kimchi más picante, salado y sin líquido, usándose mayor cantidad de sal, salsa fermentada de pescado y ají picante.

Kimchi es un alimento de bajas calorías preparado principalmente con verduras y contiene abundantes cantidades de fibras dietéticas y vitaminas A, B y C. Otra característica del baechu-kimchi es la posibilidad de usarlo como ingrediente básico de otras comidas. Entre ellas se incluyen el kimchi-jjigae preparado con kimchi bien fermentado y trozos de carne de cerdo o unas cuantas anchovetas secas y el plato de mukeunji-jjim, que se prepara con kimchi añejado durante más de 1 año y abundante cantidad de carne de cerdo. Estos son los principales menús que cautivan los paladares de todos los coreanos. También se suele comer mojando el arroz o el fideo en el líquido del kimchi o se lo mezcla con arroz y se lo fríe en la sartén para hacer kimchi-bokkeumbap.

* Periodo de los Tres Reinos: es el periodo que corresponde a los tres reinos Goguryeo, Baekjae y Shilla de la península coreana, los cuales coexistían confrontando continuamente.



Geotjeori, un kimchi que se come en el acto

Geotjeori es un tipo de kimchi que se parece a la ensalada occidental por su forma de preparación, ya que se mezcla en el acto el repollo coreano con diferentes condimentos. Hasta los extranjeros que no están familiarizados con el sabor del kimchi fermentado, lo consumen muy apetitosamente.



Un kimchi elegante y de sabor fresco

Baek kimchi

[Kimchi blanco]

En la preparación del baek-kimchi no se usa el ají picante. Antes de iniciarse el siglo XX, en las regiones de Seúl y de Gyeonggi-do no había distinción entre el tong-baechu-kimchi y el baek-kimchi. Para que resulte más refrescante el sabor del baek-kimchi, no se agrega salsas fermentadas de pescado sino que se debe limitar su uso a solamente la salsa fermentada de quisquilla, regulando su cantidad. Otro detalle es que hay que filtrar o cribar varias veces el líquido del baek-kimchi.

Kimchi sin picante, para todos los gustos

La forma original del kimchi es baek-kimchi. Con la introducción del ají a Corea después de las Invasiones Japonesas de 1592, se empezó a usar este nuevo condimento para preparar kimchi, pero no por ello desapareció el baek-kimchi. Al contrario, se enriqueció su forma de preparación convirtiéndose en un plato de la alta cocina al utilizar ingredientes preciados como la pera coreana, piñones, dátiles, castañas y ostras. La característica del baek-kimchi es su fermentación relativamente rápida en comparación al kimchi que lleva ají picante. Sin embargo, este kimchi es recomendable para los niños, personas ancianas y los pacientes que deben evitar las comidas irritantes por su sabor natural y fresco.

Justamente por esta razón, los extranjeros, a quienes no les gusta el sabor picante e irritante, solicitan baek-kimchi.



El repollo coreano es una verdura rica en fibras. Asimismo, posee alto contenido de calcio y vitamina C. Por otra parte, las fibras dietéticas estimulan el movimiento intestinal ayudando a la defecación.



Kimchi con líquido, agradable y reconfortante

Nabak kimchi

[Kimchi líquido]

Nabak-kimchi también es un tipo de kimchi con líquido preparado a base de repollo coreano y nabo. Es un tipo de kimchi que se ofrece normalmente en primavera pero en otras estaciones también es bien aceptado por su sabor agradable. Por otra parte, es el kimchi que se sirve en la mesa de los rituales fúnebres para rendir homenaje a los ancestros y en el día festivo de Seol (primer día de enero según el calendario lunar) con tteokguk.

La esencia de este kimchi es mantener su sabor fresco, por lo tanto en las casas de familias bien establecidas económicamente se lo preparaba cada dos días.

Un kimchi que se combina excelentemente con tteok

Se lo llama nabak-kimchi para expresar visualmente la forma del corte de repollo coreano y nabo pero al mismo tiempo significa 'kimchi preparado con nabo' ya que la denominación original de nabo en coreano era "nabok". Nabak-kimchi es un plato de kimchi que se ofrece no sólo para la comida sino en la merienda junto con tteok, mandu (empanada coreana), yaksik (arroz dulce con nueces y dátiles) y dagwa (galletas tradicionales de Corea). La porción líquida llamada "kimchitguk" tiene un sabor fresco un poco agrio que es ideal para estimular el apetito y al utilizar el nabo, que contiene abundante cantidad de enzimas digestivas, es muy reconfortante. Además, su líquido es aprovechado para preparar fideos con sopa como guksu-mali y naengmyeon, y en especial cuando se come tteok ayuda a digerirlo fácilmente.

Hay un refrán coreano que dice "tomar el kimchitguk, antes de obtener el tteok de otra persona" y el kimchitguk descrito en este refrán es la porción líquida del nabak-kimchi.

Diferencias entre el nabak-kimchi y dongchimi

Tanto el dongchimi como el nabak-kimchi son dos variedades de kimchi líquido a base de nabos. Pero mientras que el dongchimi es un tipo de kimchi largamente conservable que sólo usa nabos, el nabak-kimchi lleva como ingredientes nabo, echalotes, manzana, pera coreana y su líquido es semidulce. Además, este último difiere del dongchimi por el hecho de que no es conservable y debe ser consumido inmediatamente a su elaboración. El líquido del nabak-kimchi contiene polvo de ají picante, lo cual le concede un sabor refrescante e intenso.



Dongchimi

Es un tipo de kimchi de conserva, propio de la estación invernal. Su sabor es refrescante y suave, y su líquido sirve de caldo para platos de fideos o naengmyeon (fideos fríos de alforfón) o para acompañar tteok o batata hervida.



Infaltable para saborear seolleongtang y gomtang

Kkakdugi

[Kimchi de nabo cortado en cubos]

Kkakdugi es un tipo de kimchi hecho a base de nabo cortado en cubos y salpeseado para eliminar la humedad sobrante. Se le agrega ají, salsa fermentada de quisquilla, berro coreano, chalota, ajo picado, cebolla verde tajada y se mezclan todos los ingredientes juntos. Con la popularización del seolleongtang en el mundo, el kkakdugi es servido siempre junto con este caldo y gracias a él obtuvo la fama mundial.

Suk-kkakdugi y jeong-kkakdugi

Para degustar el verdadero sabor del gukbap (sopa o caldo servido junto con arroz en la misma vajilla) hay que verter el líquido que se desprende del nabo del kkakdugi que ha alcanzado un estado de fermentación adecuada. En especial, el kkakdugi se combina muy bien con la sopa o el caldo preparado a base de carne hervida porque el sabor agrio de este plato obtenido con la fermentación reduce el olor a sebo o el sabor grasoso. Al parecer los antiguos coreanos sabían tratar con respeto y esmero a sus prójimos y este espíritu es reflejado también en la preparación del kkakdugi. Para los ancianos que tenían la dentadura deteriorada, se preparaba suk-kkakdugi, el cual se hace con nabo ligeramente cocinado y las quisquillas picadas finamente. Y con el deseo de que tuvieran un bebé sano y saludable física y mentalmente, a las embarazadas se servía jeong-kkakdugi, preparado con nabo cortado exactamente en forma de rectángulo.



El nabo posee azúcares, minerales, amilasa y su contenido de vitamina C es siete veces mayor que el de la manzana. El nabo rebanado en juliana o rallado finamente presenta un sabor intensamente picante y contiene sustancias beneficiosas para prevenir el cáncer y fortalecer la función digestiva.



Cuanto antes se coma mejor sabe

Oi sobagi

[Kimchi de pepino]

Oi-sobagi se prepara con el pepino previamente cortado en forma de cruz y rociado con sal para salpresarlo. Cuando está listo el pepino, se pone en su interior “so” preparado con una mezcla de cebollinos, ajo picado y ají. Tradicionalmente era un kimchi para comer en verano para estimular el apetito perdido por el calor, pero en la actualidad se consigue fácilmente el pepino durante todo el año, por lo cual se ha convertido en un kimchi versátil para comer en cualquier época del año.

Kimchi para consumir en cualquier época de año y que tiene el efecto de bajar la temperatura corporal y estimular el apetito

En la composición del pepino la proporción de agua es muy alta por lo que es una verdura ideal para cuando se ha incrementado la temperatura corporal. Los cebollinos que se usan como ingrediente secundario de este plato tienen un carácter caliente que se combina muy bien con el pepino por las propiedades complementarias entre ambos. Los coreanos, además de preparar oi-sobagi, también consumían oiji. Para hacer oiji, primero hay que poner los pepinos en pilas en una vasija grande de barro y echarles sal. Por otro lado se prepara salmuera con alta concentración de sal y se vierte este líquido sobre los pepinos antes de que se enfrían. Por su sabor fresco y salado, oiji es un banchan óptimo para el verano. También hay otra preparación del oiji. Se corta en rodajas finas los escabeches de pepino y se los estruja para eliminar la mayor cantidad de líquido posible; luego se mezcla con ají, cebolla verde picada, ajo picado, y aceite de sésamo para gozar la delicia de este banchan a base de pepino con textura crujiente casi cartilaginosa.

Cuando persisten los días de calor sofocante es natural que nos apetezca algo fresco. Una buena opción es comer pepino, hortaliza cuyo sabor refrescante y crujiente agrada a todos. Especialmente para los montañistas el pepino es una verdura magnífica porque alivia la sed y a la vez apacigua el hambre.

Propiedades del cebollino

El alilo que contiene el cebollino, ingrediente secundario del oi-sobagi, es eficaz para prevenir el resfriado, también estimula la digestión, fortalece el intestino y simultáneamente, es un excelente tonificador.





Banchan conservado con sabor salado pero puro

Jangajji

[Verduras encurtidas]

Jangajji es un alimento que atraviesa por el proceso de maduración lenta al curtir las verduras en sal o salsa de soja.

Además es considerado como la flor de los alimentos conservados al meter verduras en pasta de soja, salsa de soja, salsa de gochujang mezclada con pasta de soja o simplemente en pasta de gochujang para comerlas en estado madurado.

Jangajji, solicitado por el rey cuando no tenía apetito

El jangajji conservado durante meses en el interior de una vasija que contiene diferentes jang (pastas o salsas fermentadas) puede ser consumido como tal pero generalmente se lo suele ofrecer sazonado con diferentes condimentos incluyendo el aceite de sésamo. Este banchan es muy salado por lo que solamente con uno o dos tipos de jangajji se puede estimular el apetito perdido. El jangajji preparado en la corte real era un banchan muy codiciado y preciado por lo que se lo llamaba también 'janggwa (delicia hecha en jang)', lo cual refleja el valor que se le otorgaba. El rey solía servirse una mesa preparada con los mejores ingredientes del país, pero a veces él también perdía el apetito y el jangajji era la clave para despertar nuevamente su apetito.

Un banchan sencillo para una mesa frugal

Para la preparación del jangajji se utilizan diferentes jang de acuerdo al tipo de verdura que se use. Para preparar jangajji de ajo es preciso sumergir previamente las cabezas de ajo recién cosechado en una solución avinagrada preparada con agua y vinagre para eliminar el sabor excesivamente picante del ajo y luego se conserva en salsa de soja mezclada con azúcar. En caso de reemplazar la salsa de soja por sal, se puede obtener jangajji de ajo de color blanco y limpio. Al cortar transversalmente la cabeza de ajo, se resalta su forma de flor y al comer uno por uno los dientes de ajo, resulta una verdadera delicia de sabor fresco y crujiente.

Para la preparación de jangajji de hojas de ají, de berenjena y hojas de sésamo se aplica el mismo método de preparación que el mencionado anteriormente. Pero si se desea preparar jangajji de ajete o de pepino hay que meterlos en gochujang para obtener el mejor sabor. Si quiere obtener otro tipo de jangajji hecho en doenjang (pasta de soja) o gochujang (pasta ají molido y arroz) se recomienda deshidratar a medias las verduras antes de ponerlas en el interior de estas pastas. Y en el momento de consumir, hay que eliminar las pastas sobrantes adheridas en la verdura y condimentarla con un poco de azúcar y aceite de sésamo antes de servir.



El jangajji de hoja de sésamo hecho a base de pasta de soja se prepara en otoño para servirlo en la primavera del siguiente año y tiene un sabor magnífico, capaz de despertar todo el alma.



Una sabrosa tentación **Jeotgal**

[Mariscos y pescados encurtidos y fermentados]

Jeotgal es un tipo de alimento conservado típico de la gastronomía coreana, el cual consiste en fermentar en sal toda clase de productos marinos.

Junto al doenjang (pasta de soja), ganjang (salsa de soja), gochujang (pasta picante de ají) y kimchi, integra los cinco alimentos fermentados más representativos de Corea. El jeotgal se puede comer como plato secundario para acompañar el arroz, pero también puede ser utilizado como condimento de otros platos o como ingrediente del kimchi.

La versátil y muy variada cultura del jeotgal

Las variedades más comunes que se consumen en la vida diaria son el saeujeot (salsa fermentada de quisquilla), el myeolchijeot (salsa fermentada de anchoveta) y el eoriguljeot (salsa fermentada de ostras). En tanto que según las estaciones, existen decenas de jeotgal que aprovechan los mariscos y pescados propios de la temporada. Mientras que en las zonas agrícolas se ha desarrollado las variedades de jang, o sea de salsas y pastas elaboradas a base de soja, en las regiones marítimas han evolucionado los alimentos fermentados hechos con carnes o entrañas de mariscos y pescados encurtidos en sal y sometidos a un proceso de fermentación. Al respecto, en países relativamente calurosos como India, Vietnam y Tailandia, donde abundan los recursos pesqueros, también se preparan encurtidos similares a los jeotgal coreanos, mientras que las anchoas comúnmente usadas en la cocina italiana también son parte de esta costumbre de salar y fermentar los pescados.

Sin embargo, si consideramos desde el punto de vista de la variedad y el uso que se le da, indudablemente la cultura coreana del jeotgal se antepone a las demás. Basta con tener un salobre plato de jeotgal para vaciar en un santiamén un cuenco lleno de arroz. Por esta razón hay un dicho popular que literalmente reza “el jeotgal es un ladrón de arroz”.

Diversos jeotgal según las regiones y estaciones del año

Entre los platos típicos que representan a cada región, el jeotgal acapara una importante proporción. Es que cada lugar posee diferentes productos pesqueros y por consiguiente, distintas clases de jeotgal de preferencia. Entre las incontables variedades de pescados y mariscos encurtidos, ciertamente las más populares para complementar el arroz son el myeongnanjeot (de huevas de abadejo), el changnanjeot (de vísceras de abadejo), el ojingeojeot (de calamar) y el jogaejeot (de almejas).

Generalmente los saeujeot (de quisquilla), myeolchijeot (de anchoveta), jogijeot (de corvina), hwangseogeojeot (de corvina amarilla) y galchijeot (de pez sable) se utilizan en la elaboración del kimchi. Aunque parezca sencillo preparar jeotgal, pues a simple vista basta con encurtir en sal los mariscos y pescados, su proceso de elaboración y conservación es muy complicado, ya que debe satisfacer el exigente y en extremo sensible paladar de los coreanos, que saben distinguir las diferentes especies y partes de los productos pesqueros utilizados en estos alimentos encurtidos y fermentados. Por este motivo, resulta sumamente importante conseguir el sitio adecuado que reúna las condiciones ideales de temperatura y humedad para madurar y conservar estos alimentos.



Completo, con sus huevas y entrañas

Ganjang gejang

[Cangrejo en salsa de soja]

Gejang, también denominado 'gejeot' es un tipo de conserva elaborada con cangrejo macedado y curado en salsa de soja hervida. Este plato típico empezó a ser consumido desde mucho antes del siglo XVII. El mejor ganjang-gejang es aquel que está hecho con cangrejos hembra pescados entre mayo y junio, pues es en esa temporada cuando contienen huevas. Si se pone esmero en su conservación, se puede disfrutar todo el año de estos deliciosos cangrejos con sus huevas, marinados en salsa de soja.

Dos cuencos de arroz por cada cangrejo

El gejang debe hacerse con cangrejos vivos. Primero se limpia cuidadosamente su caparazón frotándolo con la ayuda de un cepillo y se deja escurrir el agua. Se coloca los cangrejos en un recipiente hondo y se vierte la salsa de soja hasta sumergirlos completamente. Si se le añade ajo y ají entero se obtendrá un sabor mucho más picante y fragante. Pasados 3 días, se vierte la salsa de soja y se la hace hervir en una olla. Cuando se enfría se vuelve a cubrir con ella los cangrejos. Este procedimiento se repite unas tres o cuatro veces.

Según el 『Gyuhapchongseo (Enciclopedia para las amas de casa)』*, un libro antiguo de la dinastía Joseon, se explica la preparación del gejang, la cual consistía en dejar durante toda una noche una tinaja de barro cocido con trozos de carne de vaca y cangrejos vivos en su interior. Al día siguiente, cuando estos crustáceos hubieran comido toda la carne, se les volcaba la salsa de soja. En este libro se especifica que el sabor del gejang de cangrejos alimentados previamente con carne de vaca es exquisito.

El encanto de comer arroz mezclado dentro del caparazón del cangrejo

Los restaurantes famosos por sus ganjang-gejang poseen cada cual su propia receta, cuyo ingrediente clave es la salsa de soja añeja. Los establecimientos más antiguos tienen una salsa de soja de más de 20 años de conservación, a la cual le van agregando de a poco una nueva salsa para así complementar la cantidad necesaria y preparar sus gejang.

Para los aficionados a este plato hay una parte que nunca dejan de aprovechar: el caparazón del cangrejo. Esto no significa que lo coman sino que aprovechan su concavidad para mezclar en su interior el arroz.

El caparazón retiene un poco de salsa de soja impregnada con el sabor del cangrejo y ofrece su carne tierna, que al mezclarse con el arroz crean una delicia imposible de explicar con palabras.

* 『Gyuhapchongseo (Enciclopedia para las amas de casa)』 : Este libro redactado en el año 1809 por una erudita llamada Bingheogak (憑虛閣) Yi(李) es un manual que compagina y explica en forma ordenada y sistemática todas las cuestiones concernientes a los alimentos, vivienda e indumentaria, útiles para las mujeres coreanas.

Geal-bibimbap

Geal-bibimbap es uno de los platos más populares de los restaurantes especializados en ganjang-gejang. El mismo está hecho a medida para aquellos que desean comer ganjang-gejang ahorrándose el trabajo de pelar los cangrejos para extraer la carne de las patas y el caparazón. Este bibimbap lleva, además del cangrejo desmenuzado, yema de huevo, gim (algas secas) en polvo y arroz, y va aliñado con aceite de sésamo, cuyo aromático sabor hace que sea mucho más solicitado que el convencional ganjang-gejang.

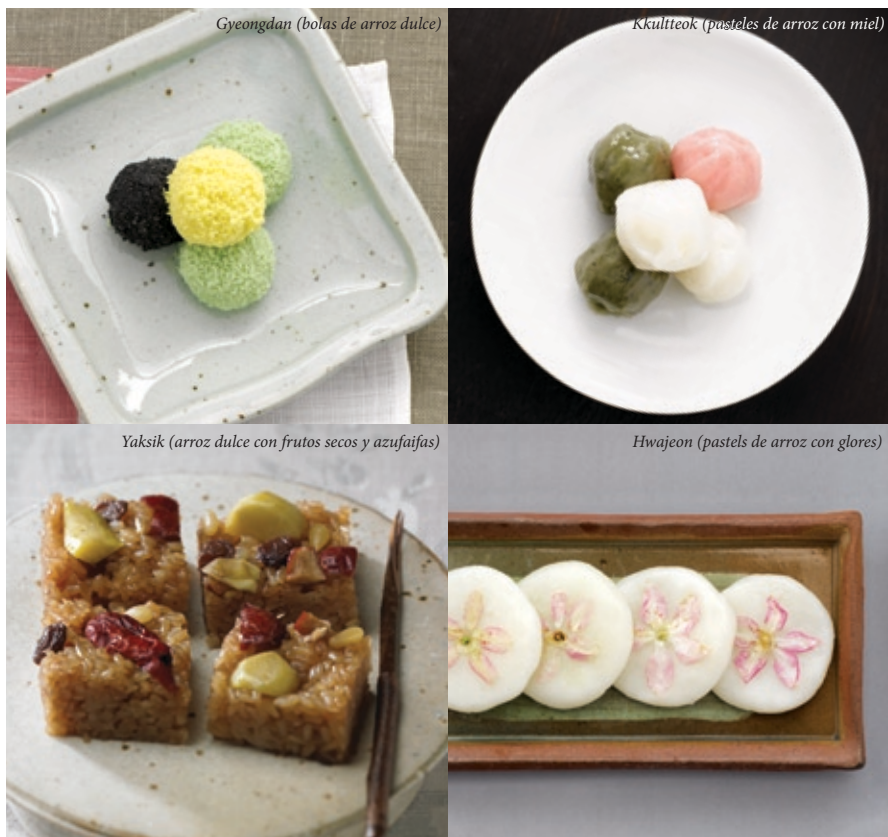


TTEOK & EUMCHEONG-RYU

[PASTEL DE ARROZ, BEBIDAS Y LICORES]

Los tteok o pasteles de arroz pueden comerse como platos principales, siendo excelentes sustitutos del arroz, o bien como tentempiés para aliviar el hambre.

También son alimentos infaltables en los banquetes festivos y fúnebres. Su característica principal es que además de ser deliciosos son muy sanos. Teniendo en cuenta que todos los sabores, o sea, dulce, ácido, amargo, astringente y picante contribuyen a insuflar energía al cuerpo, al elaborar los pasteles de arroz se utilizan todos los ingredientes que realcen estas sensaciones.



Fruto del esmero y la dedicación

Tteok

[Pastel de arroz]

Hay un dicho popular coreano que reza: ‘tteok en lugar de arroz’ y se refiere a que el pastel de arroz es el manjar más delicioso que existe.

Los antiguos coreanos solían decir ‘hay un estómago para el arroz y otro para el tteok’, o sea, que por más lleno que se esté siempre hay cabida para comer un rico pastel de arroz. Este alimento nunca faltaba en las celebraciones típicas ni en los días de fiesta y desde tiempos remotos se solía elaborar diversas variedades de tteok según las épocas del año, empleándose los ingredientes de la estación.

Gyeongdan: redonditos, redonditos para comérselos de un bocado

La masa está elaborada con harina de arroz glutinoso y agua hirviente, de la cual se toman pequeñas porciones y se les da la forma de bolitas. Éstas son cocidas en agua a punto de ebullición y - una vez escurridas- pasadas por diversos ingredientes tales como migas de bizcocho, semillas de sésamo, polvos de cereales, etc. para cubrir su superficie. En las celebraciones de los cien días del nacimiento de un bebé y en su primer año de vida, así como en los cumpleaños infantiles en general, se acostumbra preparar gyeongdan de mijo africano glutinoso revestidos con polvo de porotos rojos. Esto es porque el rojo de los porotos simboliza la expulsión de los malos espíritus.

Kkultteok, una dulce tentación

En el coreano coloquial hay una expresión que dice ‘gulttuk gatda’, para decir que se anhela algo vehementemente. Pero curiosamente, esta frase deriva de la palabra ‘kkultteok (pastel de arroz con miel)’. Es que originalmente, era una onomatopeya del dialecto de la región de Gyeongsang para expresar el sonido que se generaba en la garganta al tragar un kkultteok. En aquellos tiempos en que los alimentos no eran tan abundantes como hoy en día, el kkultteok, que llevaba miel de relleno, era un manjar deseado hasta en sueños. Por esta razón, nació esta expresión ‘Kkultteok gatda (en español: tal como un pastel de arroz con miel)’, que con el tiempo se transformó en ‘gulttuk gatda’, para exteriorizar un gran deseo.

Yaksik, una sinfonía de ingredientes sanos

Su nombre le fue concedido porque lleva miel. Es que el prefijo ‘yak’ significa miel, de ahí que existan varios platos que contienen este significado tales como el yak-gochujang (pasta picante de ají cocida con miel) y yakgwa (galletas fritas de harina con miel). El nombre de yaksik también se debe a que está hecho con ingredientes sanos como arroz glutinoso, castañas, azufas secas, piñones, miel, etc. y por ende obran como medicina para el cuerpo. Cabe explicar que el prefijo ‘yak’ también significa medicina.

Hwajeon, pasteles adornados con flores

Hwajeon es un pastel de arroz elaborado con harina de arroz glutinoso mezclada con agua hirviente. A partir de la masa lograda se forman pequeños círculos aplanados, se los adorna con flores y se fríen en aceite.

En primavera se hacen hwajeon de azaleas, en el verano de rosas y en el otoño de crisantemos. En la dinastía Joseon, en el palacio real se preparaba hwajeon con arroz glutinoso y pétalos de azalea. Mientras comían estos pasteles de arroz, las mujeres se entretenían realizando juegos y contemplando las flores.



Gangjeong (bombas de arroz dulce)



Dasik (confiterías para el té)



Yakgwa (galletas de miel)

Belleza de colores y dulce sabor

Hangwa

[Dulces coreanos]

La historia de los hangwa o dulces coreanos tiene una estrecha relación con la cultura de ritos funerarios de este país. En las estaciones en las que no se podía conseguir frutas, se elaboraban dulces con harina de cereales y miel dándoseles la forma de frutas y presentándolos en el altar ofrecido a los ancestros colgados o adheridos a las ramas de los árboles frutales.

Durante la dinastía Joseon, en las fiestas y banquetes palaciegos se apilaban fuentes de dulces tales como yakgwa, dasik y gangjeong. Estas pilas estaban edificadas con un promedio de 24 variedades de dulces y llegaban a medir cerca de 55 centímetros de alto.

Gangjeong, un sabor crujientemente quebradizo

El método de elaboración del gangjeong es muy complicado. La masa se hace con harina de arroz glutinoso finamente molido, licor y miel y se cocina al vapor. Se vuelve a agregar un poco de miel y se estira la masa cortándola en trozos de 0,5 cm de espesor, 3 cm de largo y 0,5 cm de ancho. Se deja secar al viento. Luego, se deja los trozos de masa seca remojados en licor durante toda la noche y se los vuelve a secar ligeramente. Finalmente se fríen en abundante aceite y una vez cocidos se les da un baño de jocheong (melaza de arroz) y se les reviste con porotos de soja, sésamo u otros ingredientes.

Tal como dice el refrán popular 'gangjeong vacío por dentro' (expresión equivalente a 'mucho ruido y pocas nueces'), un buen gangjeong es aquel que está bien inflado, vacío por dentro y es muy crujiente.

Dasik, una dulzura que se derrite en la boca

La masa para hacer dasik se puede obtener moliendo muy finamente arroz o también castañas, porotos de soja u otros cereales. Estas suaves harinas son mezcladas, cada cual por separado, con miel o jocheong (melaza de arroz). Se toman pequeñas porciones de la masa obtenida y se las prensa en moldes especiales para dasik en cuya parte superior presentan diseños de letras, figuras geométricas, flores, etc. En tiempos de la dinastía Joseon, estos delicados dulces eran infaltables en la mesa de los ritos fúnebres, los banquetes nupciales y las fiestas importantes. Si se los va dando vueltas dentro de la boca, se derriten lentamente impregnando el paladar con su dulce sabor y realzan el sabor de las infusiones. Por esta razón se solían servir junto con el té o como postre.

Yakgwa, la golosina más popular entre los niños

Yakgwa son galletas de harina de trigo con miel y aceite de sésamo cocinadas o freídas en aceite, cuya forma se realiza con moldes especiales. Una vez cocidas, son bañadas en jocheong (melaza de arroz) o miel y se las deja secar antes de comerlas. Tienen un delicioso sabor dulce y aroma a aceite de sésamo. Estas galletas típicas poseen una larga historia y durante el periodo de Silla Unificada eran presentadas como ofrendas en los altares budistas. Por su textura tierna y dulzura, son las golosinas favoritas de los niños. Especialmente, en los días en que se celebran los ritos en honor a los ancestros, los más pequeños esperan el término de la ceremonia para comerlas en un abrir y cerrar de ojos.



Un sutil y suave aroma

Cha

[Té]

El té verde (nokcha) ha sido consumido desde el periodo de los Tres Reinos hasta nuestros días. La cultura del té, originalmente introducida desde China, floreció en Corea y se propagó a Japón. También desde la antigüedad los coreanos han venido disfrutando de infusiones frutales, elaboradas a base de maesil (ciruela china) o yuja (yuzu), maceradas y conservadas en abundante azúcar.

Té verde, escogido por el periódico <The Times> como uno de los diez alimentos más sanos del mundo

Hay varias hipótesis acerca del origen de la cultura coreana del té. Algunas sostienen que la misma fue introducida desde China durante el periodo de los Tres Reinos, trayéndose desde el reino chino de Tang las semillas de té, las cuales fueron plantadas en las laderas del monte Jiri. Otra teoría alega que fue transmitida desde la antigua India, a través del rey Kim Suro, primer monarca del reino Garakguk*, al contraer nupcias con una princesa del reino Ayuta (India). Y una tercera hipótesis aduce que en la región meridional de la península coreana existían plantaciones de té en estado silvestre.

Según el nivel de fermentación alcanzado, el té se clasifica en té verde, te oolong y té negro. El té verde se consigue tostando levemente las hojas, mientras que la variedad oolong es un té verde semifermentado; por último, el té negro está completamente fermentado. Sin lugar a dudas, el té verde o nokcha en coreano, es la infusión más comúnmente consumida por los coreanos.

Particularmente, la variedad 'ujeoncha', elaborada con hojas jóvenes recogidas a principios de la primavera, las cuales se tuestan levemente para producir la fermentación, se conoce también con el nombre de cheotmulcha, que significa 'las primeras hojas de té'. Al estar hecho con brotes muy tiernos su sabor es delicado y suave, pero su proceso de producción es tan complicado y su cantidad tan limitada que le convierten en el té de lujo más costoso.

* Garakguk: reino fundado por el rey Kim Suro en el año 42 d.C

El agridulce maesilcha

Maesil es el fruto del ciruelo chino (prunus mume). A principios de la primavera el árbol del ciruelo chino se llena de flores blancas, cuyos pétalos, cual copos de nieve, vuelan mecidos por el viento creando un paisaje de ensueño. Es también en la primavera cuando sus frutos de color verde cuelgan de las ramas. Pero desafortunadamente el tiempo en el que podemos verlos en el mercado es muy breve. El té de maesil posee excelentes funciones de limpieza intestinal siendo eficaz en la cura de la diarrea y el estreñimiento, además de prevenir la intoxicación causada por los alimentos. Las verdosas ciruelas chinas se consiguen desde fines de mayo a mediados de junio y se las deja macerar en azúcar en una proporción de 1:1 en un ambiente fresco y ventilado. Pasados aproximadamente dos meses se escurren los restos sólidos y queda un líquido fermentado agridulce de perfume muy suave. Si se mezcla este extracto obtenido con una cantidad de agua fría 5 veces mayor se logra una refrescante bebida de maesil, en tanto que si se la diluye en agua caliente se convierte en un rico té.

Yujacha, un antojo mucho más vehemente en los días de agotamiento

Desde tiempos remotos el fruto de yuja (yuzu) de sabor intensamente ácido era apreciado por sus propiedades curativas para males tales como la artritis y la neuralgia.

El yujacha o té de yuja se hace dejando macerar dos o tres rebanadas finas de este fruto en agua hirviendo o bien usándose yujacheong (柚子清). Yujacheong es una especie de mermelada cuya elaboración sigue un proceso semejante al del maesil, mezclándose trocitos de este fruto con azúcar en una proporción de 1:1 y dejándose curtir la preparación durante cierto tiempo. El fruto de yuja contiene 1,5 veces más vitamina C que la naranja y 2 veces más que la mandarina. También ayuda a mitigar los efectos de la resaca y previene eficazmente el resfrío por lo cual es muy consumido en invierno.

Té de ginseng, el elixir de la juventud y la vida longeva

Cuentan que el emperador chino Qin Shi Huang, deseoso de lograr la eterna juventud, envió en dirección al este, rumbo al mar oriental, a 500 parejas de mujeres y hombres oriundos del este, a fin de que encontraran dicha hierba milagrosa. Resultado de esa intensa búsqueda fue el ginseng de Corea.

La forma más fácil de ingerir el ginseng es tomándolo en infusión. El insamcha o té de ginseng es el té tradicional coreano más ampliamente difundido en el extranjero. Desde tiempos remotos, el ginseng es una panacea para todos los males. Especialmente, ha sido muy consumido en forma de té empleándose todas las variedades de esta raíz medicinal, ya sea como susam o ginseng fresco, hongsam o ginseng rojo* y geonsam o ginseng seco. Al hervir el ginseng se le agrega un puñado de dátiles deshidratados para enriquecer su aroma.

* Ginseng rojo (hongsam): ginseng de color rojo elaborado con raíces frescas de ginseng cocidas al vapor y secas. Su elaboración data de hace 1000 años.





Sujeonggwa (ponche de canela)



sikhye (ponche de arroz)

Un sorbo de sabor, aroma y salud en base a ingredientes naturales

Eumcheong-ryu

[Bebidas típicas]

Entre las bebidas más representativas de Corea podemos citar el sujeonggwa (ponche de jengibre y caquis) y el sikhye (ponche de arroz). Básicamente se utilizan hierbas medicinales o cereales beneficiosos para la salud, destacando su sabor y aroma así como sus bondades nutricionales. Las mismas eran consumidas comúnmente como postre, después de las comidas. Hwache es otra bebida representativa elaborada a base de frutas. Un buen ejemplo es el omija-hwachae (ponche de bayas de schisandra), cuyo característico sabor agridulce era muy apreciado, especialmente en el invierno. Hwachae es un tipo de bebida elaborada con miel, agua y frutas dulces troceadas, ideal para consumirlo durante las cuatro estaciones del año.

El sabor levemente picante y dulce del sujeonggwa

Sujeonggwa se hace con una infusión de canela y jengibre a la cual se le agrega azúcar o miel y se ornamenta con caquis secos y piñones.

Tanto el jengibre como la canela son ingredientes populares de la medicina oriental y al hervirlos en agua desprenden un aroma intenso muy agradable y sabor levemente picante. Sujeonggwa es una bebida fría muy consumida en el invierno. Esto es porque lleva caquis secos, cuya producción se da a fines del otoño. La combinación de lo dulce con el fuerte perfume del jengibre, sumado al juego de texturas que se hace al agregar caquis secos hidratados levemente y los piñones, crean en conjunto un sabor paradisiaco. Uno de los mayores placeres del invierno coreano consistía en refugiarse al calor de una habitación calefaccionada y beber un generoso cuenco de sujeonggwa escarchado superficialmente por el frío externo.

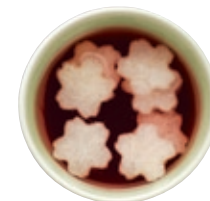
Los granos de arroz flotantes del sikhye

El sikhye es una bebida y postre típico de sabor dulce hecho a base de arroz fermentado con malta. También se lo conoce con los nombres de dansul o gamju, pero su diferencia es que mientras en el sikhye los granos de arroz se mantienen flotantes, el gamju sólo tiene líquido ya que se le han extraído previamente los granos de arroz.

Un ingrediente imprescindible del sikhye es la malta, elaborada con cebada germinada artificialmente. La malta contiene abundante amilasa, una enzima diastásica. Por esta razón, desde el pasado los coreanos solían tomar sin falta sikhye después de las comidas festivas, las cuales incluían muchos platos grasos. Es que en tiempos en que las medicinas no eran muy comunes, esta bebida actuaba como una especie de digestivo para aliviar el estómago sobrecargado.

Omija-hwachae, una bebida tónica de bonito color

Las bayas de schisandra, conocidas en coreano como omija, son de color rojo brillante y poseen un enigmático sabor, dando lugar a la coexistencia de lo dulce, ácido, amargo, salado y picante. A esta peculiar característica debe su nombre, omija (五味子), que en español significa 'fruta de cinco sabores'. Cuando se remojan las bayas de omija el agua toma un color rojo intenso. A este líquido se le agregan frutas dulces cortadas en pequeños tamaños resultando así el omija-hwachae.





Un licor rico en lactobacilos y fibra alimentaria

Makgeolli

[Licor de arroz]

Makgeolli es una bebida alcohólica tradicional de Corea elaborada con distintos cereales tales como arroz glutinoso, arroz blanco, cebada, harina de trigo, etc. cocidos al vapor, mezclados con nuruk (levadura) y sometidos a un proceso de fermentación. Al estar hecho con granos, cuando este licor alcanza su estado de maduración asciende a la superficie un líquido de color translúcido y quedan en el fondo los restos sólidos. Con este líquido superficial se elabora el cheongju, mientras que el makgeolli es fruto del proceso anterior a la extracción del cheongju y por tanto omite la destilación; de ahí su nombre 'makgeolli', que quiere decir licor no refinado o que se toma sin filtrar.

El rústico makgeolli

El makgeolli es un licor de color lechoso y opaco, característica por la cual es clasificado como 'takju(濁酒)', o sea, licor de color turbio. Por su consumo extensivo entre la población rural también se le llamaba 'nongju (農酒)', que quiere decir 'licor de los campesinos', o 'baekju (白酒)' en referencia a su color blanquecino; en tanto que los términos 'dongdongju' o 'bu-euiju (浮蟻酒)' se refieren a la variante de este licor que incluye el líquido superficial (cheongju) con granos de arroz flotando. Al llegar a su estado de maduración plena este licor alcanza una graduación alcohólica de 15 grados. Pero la graduación alcohólica del makgeolli, que está diluido en agua, es relativamente baja y ronda entre los 5 ~ 6 grados.

Makgeolli, un cúmulo de nutrientes

A excepción de su contenido alcohólico, el makgeolli es un alimento sumamente nutritivo. Excluyendo el 80% correspondiente al agua, el restante 20% lo conforman distintos componentes tales como alcohol (6~7%), proteínas (2%), hidratos de carbono (0,8%), grasas (0,1%) y un 10% de fibra alimentaria, vitamina B, vitamina C, lactobacilos, enzimas, etc. En resumen, es un 'cúmulo de propiedades nutritivas'.

1 ml de makgeolli sin diluir, o sea, makgeolli fresco, contiene 1.000.000 ~100.000.000 lactobacilos.

Las fibras alimentarias del makgeolli

Un cuenco de makgeolli posee entre un mínimo de 100 a un máximo de 1000 veces más cantidad de fibra alimentaria que cualquier otra bebida de fibra dietética.

La fibra alimentaria es eficaz para prevenir el estreñimiento y las enfermedades cardiovasculares.

Cócktel de makgeolli

El cócktel de makgeolli atrae hasta a aquellos extranjeros poco familiarizados con el sabor de este licor tradicional coreano. Los métodos de preparación son sumamente variados. Por ejemplo, se puede hacer un sorbete de omija (bayas de schisandra) congelando su jugo en el frigorífico y raspándolo con la ayuda de una cuchara o bien pasándolo por la licuadora hasta obtener la consistencia propia de un sorbete. A éste se le vierte un poco de makgeolli y quedará listo un cócktel muy original levemente ácido y de bonito color rojizo por las bayas de omija. Con el mismo método se puede variar con otros ingredientes, sustituyendo la schisandra por fresa, yuja, etc.

BUSCAR

A		Dubu kimchi	130	Haepari naengchae	154	Mandu jeongol	102	Saengseon hwe	194
Agwi jjim	118	Dotori muk	146	Hwangtae gui	174	Modeum jeon	190	Sujeonggwa	228
B		Dwaeji galbi gui	162	Hongeo hwe	198	Maesil cha	224	Sikhye	228
Bap	016	Deodeok gui	182	Hwajeon	220	Makgeolli	230	T	
Bibim bap	020	Dasik	222	J		N		Tteok guk	068
Bulgogi deop bap	030	E		Jat juk	036	Nakji bokkeum	134	Topokki	132
Bibim naengmyeon	046	Eundaegu jorim	126	Jeonbok juk	040	Namul	142	Tang pyeong chae	152
Bibim guksu	050	G		Janchi guksu	048	Nabak kimchi	206	Tteok galbi	160
Bugeot guk	064	Gim bap	024	Jaengban guksu	052	O		Ttukbaegi bulgogi	166
Budae jjigae	092	Galbi tang	070	Jokbal	116	Ojingeo deop bap	032	Tteok	220
Bullak jeongol	104	Gom tang	072	Jeyuk bokkeum	138	Ojingeo bokkeum	136	Y	
Bossam	114	Gamja tang	080	Japchae	150	Oiseon	148	Yukgaejang	066
Bulgogi	164	Gopchang jeongol	096	Jangajji	212	Ori gui	180	Yuk hwe	196
Bindaetteok	186	Guksu jeongol	098	Jeotgal	214	Oi sobagi	210	Yaksik	220
Baechu kimchi	202	Galbi jjim	108	K		P		Yakgwa	222
Baek kimchi	204	Galchi jorim	122	Kimchi bokkeum bap	028	Pajeon	184	Yuja cha	224
C		Godeungeo jorim	124	Kongnamul guk bap	034	S			
Cheonggukjang jjigae	088	Gujeolpan	144	Kalguksu	054	Sogogi pyeonchae	168		
Chuncheon dak galbi	176	Gopchang gui	178	Kimchi jjigae	086	Ssam bap	026		
D		Ganjang gejang	216	Kimchi jeon	188	Seolleong tang	074		
Dolsot bap	018	Gyeongdan	220	Kkakdugi	208	Samgyetang	076		
Doenjang guk	060	Gangjeong	222	Kkultteok	220	Sundubu jjigae	090		
Doenjang jjigae	084	Nok cha	224	M		Sinseollo	094		
Dubu jeongol	100	Insam cha	224	Mul naengmyeon	044	So galbi gui	158		
Dak maeun jjim	110	H		Mandu	056	Samgyeopsal gui	170		
Dak baeksuk	112	Hobak juk	038	Miyeok guk	062	Saengseon gui	172		
Dubu jorim	128	Haemul jjim	120	Maeun tang	078				

Fecha de publicación	Mayo de 2012
Publicado por	Fundación de la Gastronomía Coreana
Diseño	StoryBeen.com
Domicilio	Seoul, Seocho-gu Yangjaedong 232 aT Center
Teléfono	+82-2-6300-2050~4
Sitio oficial	www.hansik.org

※ Este libro está protegido por la Ley de Derechos de Autor por lo cual queda prohibida la transcripción o reproducción del mismo sin previa autorización. En caso de desearse la utilización parcial o total de este libro es necesario recibir sin falta el consentimiento de la Fundación de la Gastronomía Coreana.