

Come il K-Food entra nei piatti degli italiani

Dal fungo King Oyster alle paste fermentate al famoso Kimchi: tutte le proprietà di supercibi e condimenti coreani

AT Korea ha scelto lo chef Daniel Canzian per mostrare come gli ingredienti coreani arricchiscano le classiche ricette della tradizione italiana

Dopo il K-Pop e il K-Movie anche il **K-Food** ha ormai conquistato gli italiani, che stanno imparando a combinare ingredienti coreani, noti anche per le loro proprietà salutistiche, con quelli italiani. Per questo **AT Korea**, l'agenzia governativa sudcoreana creata dal **Ministero dell'Agricoltura** per la promozione dei prodotti agro-alimentari e ittici sudcoreani, ha scelto lo **chef Daniel Canzian** per proporre nuove ricette sulle tavole degli italiani utilizzando per esempio i **funghi King Oyster**, le **paste fermentate di soia e peperoncino**, l'**olio di sesamo**, le famose **salse** (Ssamjang e Ganjang) e il già conosciuto **Kimchi**.

Tra i tanti **supercibi**, disponibili in Italia nei negozi di prodotti coreani, spicca il **fungo King Oyster** (**Saesongyi** Mushroom) il cui contenuto proteico è simile a quello della carne (solo il 2,5-4% in meno di proteine), il doppio di quello degli asparagi o del cavolo, quattro volte quello delle arance e dodici volte quello delle mele. E' ricco di vitamina C e vitamina B6, che non si trova in altri funghi, utile alla stabilizzazione dei nervi e alla salute della pelle ed è efficace nel rallentare l'invecchiamento. Oltre al fungo King Oyster abbiamo lo **Yuja**, un frutto ibrido tra il mandarino e il papaya (un agrume proveniente dall'India), che bilancia gli ingredienti "grassi" con la sua giusta acidità e previene raffreddori e influenze. Non può mancare nemmeno il famoso **Kimchi** ovvero un contorno fermentato a base di cavolo cinese, condito con aglio, cipollotti e peperoncino macinato, che rafforza il sistema immunitario grazie alle sue proprietà anti-invecchiamento.

Sapori nuovi, ma sorprendenti in una cucina "fusion" che possono esaltare la tipicità del piatto italiano con i più famosi prodotti coreani come suggerisce Daniel Canzian. Lo chef in alcune sue ricette ha rivisitato per esempio un classico spaghetti al pomodoro che diventa uno **spaghetti vegetale con salsa Ssamjang**, il **riso in cagnone** (tipica ricetta lombarda e piemontese) che viene arricchita con **funghi King Oyster**, fino al **maialino croccante** insaporito con **olio di sesamo** e **Kimchi**.

*"Gli alimenti coreani, fin dalla loro tradizione millenaria, forniscono equilibrio nutrizionale, armonia di sapori e colori - commenta **HA Jung-a, Direttrice di AT Korea Parigi** -. Si tratta per lo più di cibi fermentati che garantiscono anche attraverso metodi di cottura come bollitura, al vapore o alla griglia, proprietà nutrizionali fondamentali per il benessere dell'organismo. Proprio come la cucina italiana, quella coreana è caratterizzata da una grande varietà regionale, che la rende una delle cucine più complete al mondo. Il nostro obiettivo è proprio quello di far conoscere gli ingredienti coreani che possono esaltare la cucina italiana che tra l'altro in Corea è molto amata".*

Ma non solo alimenti, in Corea i **condimenti** sono alla base della cucina, per esempio le **paste fermentate di soia e peperoncino** o l'**olio di sesamo**: quella di soia è una pasta di fagioli di soia

fermentati, fonte di lisina, un amminoacido essenziale per gli occhi e ricca di proteine e di vitamine; mentre l'olio di sesamo è un olio ricco di minerali e Omega3 e ottimo integratore per la crescita dei bambini e contro l'osteoporosi degli anziani.

*“La vicinanza tra montagna e mare tipica dell'Italia fa sì che ci sia una conformazione microclimatica che enfatizza tutte le materie prime provenienti dal mondo - commenta lo **chef Daniel Canzian** -. Per esempio, il pomodoro (El Tomate de Arbol, ndr) importato dalle Americhe, nato come pianta ornamentale, ha trovato un terreno talmente fertile e un microclima unico che hanno permesso di far emergere tutte le sue peculiarità a tal punto da far nascere tante tipologie diverse; il microclima ha infatti enfatizzato il prodotto ed ecco perché la ricettazione della cucina italiana si basa al 100% sulla materia prima che va rispettata con ricette semplici, perché più è semplice la ricetta più emergerà il prodotto. Io non ho fatto altro che adattare questi meravigliosi prodotti coreani a ricette tipiche locali così da rendere facile ai palati la comprensione dell'alta qualità che questi esprimono”.*

Ufficio stampa

Encanto Public Relations - tel. 02 66683707

Maria Cristina Cadario - cell. 348 5430217 – mariacristina.cadario@encantopr.it

Isaac Cozzi - cell. 393 8803139 – isaac.cozzi@encantopr.it

Le Ricette

INSALATA DI SPAGHETTI ALLE CAROTE, SEDANO E SSAMJIANG

Ingredienti per 10 porzioni:

Preparazione:

SAESONGYI MUSHROOM E RISO IN CAGNUN

Ingredienti per 10 porzioni:

Preparazione