

Deutsche Sterneköchin auf dem Korea-Pavillon der Lebensmittelmesse anuga

Korea zeigte sich auf der Messe anuga in Köln als Land mit 5000 Jahre zurückreichender Kultur, in dem gesunde Speisen schnell zubereitet werden.

(ddp direct)Die Besucher wurden im Oktober mit einer Kochschau beeindruckt, die ihres Gleichen sucht. Scharf und knackig mit exotischen Zutaten - so erlebten die Deutschen Besucher in Köln ihr unerwartetes Mittagessen. Sterneköchin Susanne Vössing war ein Stargast auf dem koreanischen Stand der anuga. Sie bereitete am 8. Oktober 2011 das gesunde Gemüsegericht Bibimbab und das scharfe Rindfleischgericht Bulgogi nach eigenem Rezept gekonnt zu. Sie verband somit die asiatischen Zutaten und Zubereitungsweisen, mit der europäischen Präsentation von Speisen auf dem Teller. Frau Vössing ist vor allem aus dem TV in Deutschland aufgrund Ihrer Koch-Shows bekannt. An der koreanischen Küche fand sie dreierlei beeindruckend: Erstens die gesunden und frischen Zutaten, zweitens die schnelle Zubereitung und drittens etwas völlig unerwartetes: Die nicht-existente Speisenreihenfolge.

Weshalb? Frau Vössing: "Wenn die Speisen in kleinen Schalen alle gleichzeitig auf dem Tisch zum Verzehr bereit stehen, dann können sich die Gäste auf ihre gemeinsame Unterhaltung und die Geselligkeit konzentrieren, ohne immer wieder unterbrochen zu werden."

Was machte den Reiz des koreanischen Essens für Europäer aus? Restaurants mit chinesischer und japanischer Küche stellen nichts Unbekanntes mehr dar. Also gilt es, Korea auf kulinarischem Gebiet zu entdecken.

Gemüse und Getreide sind häufiger als Fleisch Hauptbestandteil des koreanischen Essens. Das macht das koreanische Essen zu einer gesunden Alternative zu anderen Küchen. Fermentierte Nahrungsmittel wie Kimchi (scharf eingelegter Chinakohl) oder Sojabohnenpaste unterstützen die Verdauung und helfen, Krebs und anderen Krankheiten vorzubeugen, so die koreanische Fremdenverkehrszentrale KTO, und weiter: Die Entscheidung für koreanisches Essen ist eine gesunde Entscheidung, eine Entscheidung, die ein Schritt auf dem Weg zu einem verbesserten Wohlbefinden ist. Sehen wir uns die Einzelheiten kurz an:

NATUR

Oft werden Getreide oder Bohnen zu Pulver gemahlen, damit sie leichter verdaulich sind. Bergkräuter werden selten gebraten oder gekocht und meist roh gegessen. Diese Kräuter enthalten viele Vitamine, Mineralien und Enzyme, die für eine gesunde Ernährungsweise unbedingt notwendig sind.

NÄHRWERT

Eine gesunde Lebensweise verlangt eine gesunde Ernährung, d. h. mehr Gemüse und weniger Fleisch. Die meisten koreanischen Gerichte enthalten wenig gesättigte Fette.

GESUNDHEIT

Für großartig schmeckendes Essen braucht man zwei Dinge: Hochwertige Zutaten und gute Gewürze. Heutzutage sind viele Menschen an Fastfood gewöhnt und von übermäßig stimulierenden künstlichen Geschmacksstoffen abhängig. Wenn man sich erst einmal an künstliche Geschmacksstoffe gewöhnt hat, kann man nur schwer darauf verzichten. Um uns eine gesunde Lebensweise anzueignen, müssen wir erst wieder lernen, uns des ursprünglichen Geschmacks der Zutaten, die die Natur uns bietet, bewusst zu werden. Auf der anuga-Messe erläuterte Sterneköchin Susanne Vössing, dass sie die Gewürze niemals aus dem Gewürzstreuer auf den Gerichten zugibt, sondern aus der Hand um eine optimale Portionierung zu erreichen und Liebe zur Kochkunst mitzugeben, bevor die Gerichte auf den Tellern den Gästen gereicht werden. Die Gäste auf der anuga waren von der Würze und den zarten Rindfleischstreifen am meisten beeindruckt. Die koreanische Küche hat einen hohen Nährwert und ist dennoch kalorienarm, da zu den Hauptzutaten viele verschiedene Gemüsearten gehören. Typische Gewürze sind rote Peperoni, Schalotten, Sojasoße, fermentierte Sojabohnenpaste, Ingwer und Sesamöl.

Das koreanische Essen wird traditionell nicht in verschiedenen Gängen serviert, sondern alle Speisen - auch die Suppe - kommen gleichzeitig auf den Tisch, wie bereits oben erwähnt.

Der Ursprung des Kimchi

Mit dem Beginn des Feldanbaus wurde Gemüse zu einem wichtigen Bestandteil auf dem täglichen Speiseplan des Menschen. Doch insbesondere in Gegenden mit ausgeprägten Jahreszeiten gab es ein Problem: Was sollte man in der kalten Jahreszeit tun, wenn kein frisches Gemüse für die Vitaminszufuhr zur Verfügung stand? Man löste dieses Problem, indem man begann, Gemüse einzulegen. Die Koreaner entwickelten so seit dem 7. Jahrhundert nach und nach das heutige Kimchi.

Die Geburt des Kimchi

Es ist schwer, Genaues über die Geburt des Kimchi zu erfahren, da schriftliche Aufzeichnungen aus jener Zeit sehr spärlich sind. Wir können aber annehmen, dass schon sehr früh Gemüse gesalzen eingelegt wurde, um für Vitaminszufuhr im Winter zu sorgen.

Kimchi findet Erwähnung in einem Medizinbuch mit dem Titel Hanyakgugeupbang. Demnach gab es zwei verschiedene Sorten von Kimchi, Jangaji (in Sojasaucen eingelegter Rettich) und Sunmu ogumjori (gesalzener Rettich). In dieser Zeit begann man, Kimchi nicht nur für die kalte Winterzeit zuzubereiten, sondern man lernte Kimchi als Delikatesse während des ganzen Jahres zu schätzen. In dieser Zeit findet man auch die ersten scharfen Kimchisorten.

Auf dem Gemeinschaftsstand der anuga präsentierten koreanische Hersteller ihr Kimchi den deutschen Interessenten. Der Korea Pavillon wurde von der Korea Agro-Fisheries Trade Corporation organisiert, die in Rotterdam ihren Europasitz hat. Die heutige Art des Kimchi entstand mit der Einfuhr von Chinakohl. Chilipulver erreichte Korea während der japanischen Invasion von 1592, aber es vergingen noch an die 200 Jahre, bis man Chilipulver auch für die Kimchizubereitung benutzte.

Erst in der späten Joseon-Zeit entstand also die typische rote Farbe des Kimchi, wie die Asiaten sie heute gewohnt sind. Die Deutschen Konsumenten gewöhnten sich langsam aber stetig an diese Beilage.

Die Könige der Joseon-Zeit genossen gewöhnlich drei verschiedene Kimchisorten: Kohlkimchi, Rettichkimchi und wässriges Kimchi. Jotgukji, eingelegter Fisch, wurde dem Kimchi hinzugegeben. Weiterführendes ist in Bildbänden und Kochbüchern zu finden, von denen eines erwähnt sei:

"The Beauty of Korean Food: With 100 Best-Loved Recipes" ist beim koreanischen Verlag Hollym erschienen. Dort finden sich Verwendungsmöglichkeiten für die weiteren Zutaten dieser exotischen Küche, wie etwa Perilla Öl aus Sesamblatt-Samen, Koreanischer Ginseng, Schwarzer Knoblauch, koreanischer Thunfisch und Königs-austerpilze. Zum Nachtisch darf es gerne eine koreanische Chonan-Birne oder ein Aloe Vera Getränk oder auch ein Bio-Grüntee sein.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/2ihfeu>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/essen-trinken/deutsche-sternekoechin-auf-dem-korea-pavillon-der-lebensmittelmesse-anuga-20359>

=== Kochschau Korea Pavillion auf der anuga in Köln (Bild) ===

Susanne Vössing kocht koreanisches Gericht.

Shortlink:

<http://shortpr.com/tbkh9m>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/kochschau-korea-pavillion-auf-der-anuga-in-koeln>

Pressekontakt

Ministry for Good, Agriculture, Forestry and Fisheries

Herr Ki Hong Kim
Vareseweg 1
3047 Rotterdam

rotterdam@at.or.kr

Firmenkontakt

Ministry for Good, Agriculture, Forestry and Fisheries

Herr Ki Hong Kim
Vareseweg 1
3047 Rotterdam

at.or.kr/eng
rotterdam@at.or.kr

-

Anlage: Bild

