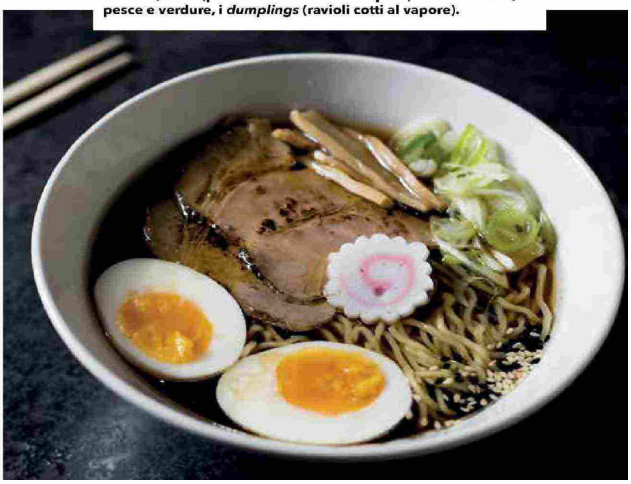
QUANTO BASTA
Mensile

KIMCHI RAMEN UOVO

Certo, forse non è il momento più felice per parlare di ristoranti, però intanto, mentre siamo a casa. possiamo prendere nota di nuove situazioni e riflettere su come alcune proposte "orientali" siano entrate già nella nostra cultura alimentare, a partire dai *food trend* come il *Kimchi* e il *Kombucha*.
Il primo è un classico della tradizione culinaria coreana, un piatto unico che trova nella fermentazione la sua principale tecnica di preparazione per dare gusto e sapore ai piatti; il *Kombutcha* è sostanzialmente un tè fermentato.
Da Staj noodle bar, in via Bisignano 27, a Napoli, si va alla scoperta delle radici della cucina asiatica grazie allo chef Lucio Paciello, classe 1985 e formazione internazionale, che introduce per la primavera 2020 le due novità in menu.
Il kimchi(김치 gimchi, kimch'i) è realizzato attraverso la fermentazione di verdure in aggiunta a spezie come peperoncino, aglio, zenzero e cipollotti freschi che donano differenti sapori (dolce e amaro) e diversi colori (bianco e arancione) alle preparazioni in cucina.
Simonetta Savino

Kimchi rice **a base di verdure fermentate con riso a chicco corto giapponese, servito in abbinamento a uova al tegamino, erba cipollina e sesamo, da Staj Noodle bar di Napoli, un progetto che nasce dall'idea di due giovani napoletani con anima cosmopolita. Il nome evoca la parola Thay, ma è soprattutto un invito a "stare", "indugiare", per scoprire e assaporare una cucina che è un viaggio verso oriente pur sempre partendo da occidente. Il kimchi segue la ricetta originale basata sulla fermentazione del cavolo napa, o cavolo cinese, spezie e peperoncino, cipollotti e aglio. Una tecnica fatta soprattutto di attesa: tempi lunghi, nessuna fretta e tanta dedizione per permettere alla pietanza di arricchirsi di gusto, sapore, lactobacilli e fibre, alleati della salute. Una porzione di kimchi fornisce oltre il 50% della razione raccomandata di vitamina C e carotene ed è ricco di vitamina A, tiamina (B1), riboflavina (B2), calcio e ferro; contiene batteri dell'acido lattico, tra cui la specie tipica** ***Lactobacillus kimchii***.

Sono realizzati a mano i ***noodle*** **serviti in brodo (*ramen*) o saltati nel *wok*, i *bao* (panini morbidi cotti al vapore) farciti di carne, pesce e verdure, i *dumplings* (ravioli cotti al vapore).**