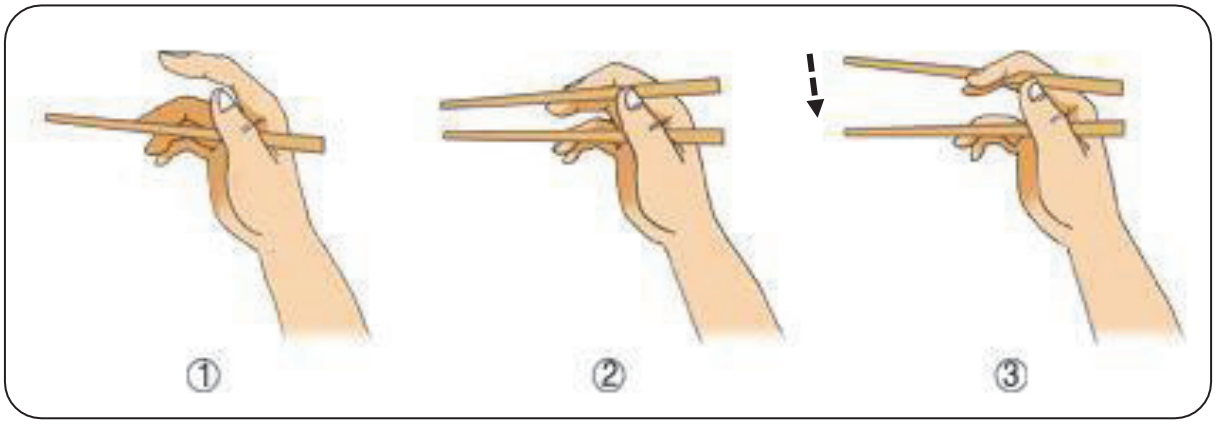
III. Rund ums Kulinarische

a) Essen mit Stäbchen

Trotz weiter Verbreitung und Verfügbarkeit der Gabel, sind Essstäbchen auch weiterhin tief in der asiatischen, sowie der koreanischen Esskultur verankert. Für den ungeübten Gast stellt dies oft eine Schwierigkeit dar. Als blutiger Anfänger besteht die Gefahr, mehr Kalorien bei der Nahrungsaufnahme zu verlieren, als man durch das Essen mit Stäbchen schafft aufzunehmen. Das kann peinlich sein. Anstatt von vorne herein gleich eine Gable zu verlangen, („*Po-ke* [‚Fork'] *Ju-se-yo*") sollte man den sportlichen Ehrgeiz, mit dem Respekt vor der anderen Kultur verbinden und ein wenig üben. Nebenbei bemerkt, geübtes Stäbchenessen kann durchaus effektiver, sein als das Essen mit der Gabel. Neben dem motorischen Training, kann man sich auch gleich Respekt und Anerkennung beim Gastgeber einheimsen. Mit folgenden Schritten kommt man schnell zum Ziel:



- **Schritt 1:** Als Erstes formt man mit der Hand eine „Pistole", das heißt man teilt die Hand in Zeige- und Mittel, sowie Ring- und kleinen Finger, wobei das letzere Paar leicht angewinkelt und das erstere Paar fast gestreckt bleibt. Anschließend legt man das erste Stäbchen mit dem dicken Ende in die Spalte zwischen Daumenansatz und Zeigefinger und mit dem dünnen Ende auf den Ringfinger. Dieses Stäbchen soll sich im Folgenden nicht bewegen, es ist der ruhende Teil der „Zange".

- **Schritt 2:** Als Nächstes wird das zweite Stäbchen mit der dicken Seite auf das zweite Glied des Zeigefingers und mit der dünnen Seite zwischen die Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger platziert. Dieses Stäbchen ist das, welches sich im Folgenden aktiv bewegen soll, um mit Gegendruck des ruhenden Stäbchens Essen zu greifen.

- **Schritt 3:** Im letzten Schritt wird dann das obere Stäbchen, mit der Hilfe der Muskeln in Zeige- und Mittelfinger, auf das untere Stäbchen geführt. Die Schwierigkeit besteht darin, nicht wie beim Ballen der Faust alle Finger auf einmal anzuspannen, sondern das untere Stäbchen statisch zu halten und dabei das obere Stäbchen kontrolliert und mit genug Druck auf das untere Stäbchen zu drücken. Die Enden sollten sich dabei genau treffen. Zum Üben kann man Bohnen oder Erbsen von einer Schale in die andere befördern.

b) Klassische Gerichte

Bulgogi: *Bulgogi* (übersetzt "Feuerfleisch", weil auf dem Feuer zubereitet, nicht scharf) ist ein Gericht aus Rindfleisch, bei dem, das zuvor in Sojasauce, Sesamöl, Frühlingszwiebeln und Zucker, marinierte Fleisch, am Tisch meist selbst gegrillt und je nach Belieben zusammen in einem Salatblatt mit Chilipaste, Kimchi und Knoblauch verzehrt wird. *Bulgogi* gibt es auch in einer Version mit Schweinefleisch.

Kalbi: *Kalbi* sind marinierte Rinderrippen die auf dem Grill zubereitet werden. Zu diesem Hauptgericht gibt es noch allerlei Beispeisen wie Reis und Kimchi, aber auch anderes Grillgut, wie Pilzen etc. *Kalbi* gibt es auch vom Schwein.

Takkalbi: *Takkalbi* (*Tak* bedeutet „Huhn") ist ein Gericht aus in Chilipaste, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch mariniertem Geschnetzeltem vom Huhn, welches zusammen mit Süßkartoffeln, Karotten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Reiskuchen, geschmort wird. Je nach Zubereitung kann *Takkalbi* sehr scharf sein.

***Samgyeobsal*:** *Samgyeobsal* ist marinierter oder unmarinierter Schweinebauch, der auf dem Grill gebraten und anschließend in mundgerechte Stücke geschnitten wird. Anschließend kann man das Fleisch in Rotebohnenpaste tunken und eingerollt in einem Salat- oder Sesamblatt genießen. Dazu werden noch allerlei Beispeisen serviert. Viele Koreaner trinken gerne *Soju*, den koreanischen Reisschnaps, dazu.

***Bibimbap* in seinen Bestandteilen vor dem Durchmixen**

***Bibimbap*:** Bei *Bibimbap* (übersetzt „durchgerührter Reis“) handelt es sich um einen Mix aus verschiedenen Gemüsesorten, wie auch Tofu oder Fleisch und einem rohen oder gebratenem Ei. Üblich sind Bohnensprossen, Gurken, Rettich, Spinat, Pilze, sowie Rind. Abgerundet wird der Mix mit Chilipaste. *Bibimbap* wird auch in einem heißen Steintopf (dem *Tolsot*) serviert. Bei dieser Version wird das Gericht beim Essen leicht gegart und warm gehalten.

***Pajeon*:** *Pajeon*, oft als „koreanische Pizza“ oder „koreanischer Pfannkuchen“ beschrieben, ist ein gebratener Teigfladen, dem allerlei Zutaten beigemischt werden. Bei *Pajeon* (*Pa* bedeutet „Frühlingszwiebel“) handelt es sich demnach um einen Fladen mit Frühlingszwiebeln, die bekanntesten Variante. Die Hauptzutaten, Mehl, Reismehl, Eier, werden zu einem Teig geschlagen und anschließend mit dem jeweiligen Zusatz in der Pfanne in Öl gebraten. Neben Frühlingszwiebeln sind Varianten mit Tintenfisch, Kimchi, Rind und anderen Gemüsen auch üblich.

Hier die Variante mit Frühlingszwiebeln

***Kimbap*:** *Kimbap*, welches in den Augen der Koreaner nicht mit Sushirollen verwechselt werden sollte, kommt diesen aber sehr nahe. *Kimbap* ist eine Rolle aus Seealgen, Reis, Gemüse, sowie Fleisch oder Fisch. Wie beim Rollen von Sushirollen, wird der Reis gleichmäßig auf das rechteckige Seealgenblatt verteilt und als Fülling mit Gemüse und Fleisch und Fisch bestückt und dann zusammengerollt. *Kimbap* ist in Korea mehr ein Fastfood und wird daher nicht so oft in geselliger Runde gegessen.

***Kimchijjigae*:** Ein weiteres klassisches koreanisches Gericht ist *Kimchijjigae*, einer der vielen koreanischen Eintöpfe (*Jjigae* bedeutet „Eintopf"). Der auf dem Nationalgericht *Kimchi* (in Chilipulver eingelegter, fermentierter Chinakohl) basierende Eintopf wird, wie fast alle Gerichte mit Reis und Gemüse, als Beilage serviert. In *Kimchijjigae* werden Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Tofu, Schweinefleisch, Gemüse, Kimchi und teilweise auch Meeresfrüchte, wie Muscheln, zusammen eingekocht. Durch das intensive Kochen, weicht die Schärfe und der Eintopf hat neben einer gewissen Würze auch einen leicht süßlichen Geschmack.

***Dwoenjangjjigae*:** Ein weiterer beliebter Eintopf ist *Dwoenjangjjigae* (*Dwoenjang* ist eine Paste aus roten Bohnen). Ähnlich wie *Kimchijjigae* basiert dieser Eintopf auch auf einer

Grundlage aus Gemüse, wie Frühlingszwiebel, Chilischoten, Kürbis, Kartoffeln, Pilzen und ein wenig Fleisch oder Meeresfrüchten. Dazu kommt allerdings noch die salzig schmeckende rote Bohnen-Paste, welche dem Eintopf einen würzig-salzigen Geschmack gibt. Die üblichen Beilagen dienen als Sättigungsbeilage.

***Samgyetang*:** *Samgyetang* ist eine koreanische Spezialität die speziell im Zeitraum der heißen Sommermonate zwischen Juli und August, also der Zeit der Weltmeisterschaft, gegessen wird. Koreaner essen dieses Gericht in dieser Zeit besonders gern, weil sie glauben, dass es ihnen viel Energie spendet. Energie, die dem Körper durch die Hitze und durch das viele Schwitzen verloren geht. Bei *Samgyetang* handelt es sich um ein ganzes Huhn, welches mit Zwiebeln, Reis, Datteln und natürlich Ginseng gekocht wird. *Samgyetang* ist sehr mild im Geschmack und sehr sättigend und nahrhaft. Manchmal wird zum Gericht auch ein Ginseng-Schnaps serviert, dieser ist allerdings optional.

Samgyetang mit Ginseng-Wurzel links

Zu sehen ist die traditionelle Variante mit Ddeok und roter Bohnen Paste

***Patbingsu*:** Ein sehr beliebtes Sommer-Dessert ist *Patbingsu*, welches es in Korea angeblich schon seit Jahrhunderten gibt. Die Eisbasis des *Patbingsu* besteht aus Eisspänen und gezuckerter Kondensmilch. Oben auf kommen kleine Stücke aus Reiskuchen (dem *Ddok*), Getreidepulver und dem *Pat*, der gesüßten rote Bohnen Paste als „Topping". Neben dieser traditionellen Variante, gibt es unzählig viele Varianten mit verschiedenen Früchten, wie zum Beispiel Erdbeeren, Mango oder Melone. Auch beliebt sind Versionen mit Keksen und anderem Gebäck. Die Beliebtheit von *Patbingsu* zeigt sich vor allem auch durch den Aufstieg der *Patbingsu*-Franchise-Kette *Sulbing*, mehrfach zu finden in jeder Stadt.

***Ddeok* in all seinen Formen und Farben**

***Ddeok*:** Eine weitere traditionelle Süßspeise ist der bereits erwähnte *Ddeok*, einem aus Klebe-Reismehl hergestellter Reiskuchen (siehe Bild oben). *Ddeok* wird vor allem an den traditionalen Feiertagen, Neujahr (nach chinesischem Mondkalender; zwischen 21. Januar und 20. Februar), sowie dem Erntedankfest (15. Tag des achten Mondmonats; in 2019 am 13. September) gegessen, aber darüber hinaus, auch das ganze Jahr über als Dessert gereicht.

Ddeok gibt es in vielen verschiedenen Varianten, die teilweise neben der gleichen Basisrezeptur, kaum Ähnlichkeit miteinander haben.

c) Klassische Getränke

***Soju*:** Der koreanische Reisschnaps *Soju* ist das Nationalgetränk Koreas. Der wie „wässriger Wodka" schmeckende 20 prozentige Schnaps ist schon seit Jahrhunderten die beliebteste Spirituose des Landes. Das liegt heutzutage vor allem auch an den niedrigen Preisen (im Restaurant etwa 2 € pro Flasche, im Supermarkt ca. 1 €), sowie der Neigung vieler Koreaner beim Essen in geselliger Runde, die ein oder andere Flasche *Soju* zu trinken. Dabei wird der Schnaps auch gerne mit Bier und anderen Spirituosen gemixt, man spricht von „Bombencocktails". Mittlerweile wird neben der klassischen Version auch *Soju*-Mixgetränke angeboten und die *Soju*-Hersteller zielen mit verstärktem Marketing und Werbung mit bekannten Sängern und Schauspielern, vor allem auf jüngere Konsumenten. *Soju* ist allerdings mit Vorsicht zu genießen, da der Genuss mit einem ausgeprägten Kater in Verbindung gebracht wird.

***Makoelli* stilecht im Krug mit Schöpfkelle**

***Makeolli*:** Eine weiteres traditionelles Getränk ist der *Makeolli*, ein traditionell aus Reis hergestellter trüber Reiswein, der heutzutage auch häufig auf Weizenbasis hergestellt wird. Mit der trüben Färbung, einem Alkoholgehalt von 5 bis 8% Alkohol und einen süßlichen Geschmack, ähnelt *Makeolli* trüben Weizenbier in der Tat ein wenig. *Makoelli* wird stilecht in kleinen Blechkannen oder in Krügen serviert und aus kleinen Schalen getrunken. Das ist vorteilhaft, wenn man den

Makeolli umrühren will, was wichtig ist, um einen Absatz zu vermeiden. *Makeolli* wird oft in Kombination mit *Pajeon* getrunken.

***Saida*:** *Saida* (abstammend von dem englischen „Cider“) ist das koreanische Äquivalent zur westlichen Sprite, demnach also kein alkoholisches Getränk. Im Gegensatz zu Sprite ist bei *Saida* der limonadige Geschmack weniger stark ausgeprägt, daher kommt das Getränk einem klassischen Sodagetränk nahe. Trotz der Ähnlichkeit beider Getränke, bekennen sich viele Koreaner zu ihrem *Saida*, was ihn in dieser Sparte national zum Marktführer macht.

***Sikhye*:** *Sikhye* ist ein traditionelles koreanisches Erfrischungsgetränk auf Reisbasis. *Sikhye* wird aus Malzwasser und gekochtem Reis hergestellt. Trotz der natürlichen Süße des Getränkes wird *Sikye* in der industriellen Herstellung oft noch mit zusätzlichem Zucker gesüßt. Neben dieser industriellen Variante wird weniger süßer, hausgemachter *Sikhye* oft in Saunas oder auch auf dem Straßenmarkt in Plastikflaschen angeboten. Gut gekühlte *Sikhye* eignet sich speziell in den heißen Sommertagen, als erfrischender Nachtisch.

***Sikye* mit feinem Eis, Pinienkernen und getrockneten Dattelstücken**