

## Vedetele verii: Pui cu ginseng (Samgyetang) (I)

Pentru zilele calduroase de vara coreenii au cateva remedii gastronomice. Unul dintre acestea este supa de pui cu ginseng, care se crede ca alunga oboseala din zilele toride de vara si revigoreaza organismul. De altfel pentru coreeni "a manca sanatos" este un stil de viata; exista un proverb care spune: ceea ce mananci in fiecare zi este un medicament care te



Ginsengul,

exista in doua variante in Coreea: una din ele, cunoscuta sub denumirea de **insam**, o a doua de **sansam** (ginseng salbatic sau de munte, considerat a fi atat de benefic incat are proprietati curative chiar si pentru cancer, poate si pentru faptul ca este extrem de greu de procurat).

invigoreaza.



Coreenii au cultivat asadar soiul numit insam (ginseng), folosit adesea pentru recapatarea energiei sau pentru a se recupera dupa anumite boli.



Insam-ul este folosit pe scara larga astazi in Coreea, putand fi gasite o multitudine de categorii de

produse avand la baza acest elixir al tineretii, de la zeci de tipuri de bauturi energizante pe baza de insam in orice farmacie sau supermarket pana la produse cosmetice foarte cautate, insamul fiind unul dintre putinele ingrediente recunoscute pentru efectele benefice asupra pielii.



Dar, sa revenim la supa revigoranta de pui, usor de preparat! Iata ingredientele de care aveti



nevoie:

1 pui intreg, bine curatat, sare, usturoi, ceapa verde, orez cu bobul mic -- 1 bucata ginseng, 6 jujube, 3 castane **Mod de preparare:** Se pune orezul la inmuiat circa 2 ore, timp in care se curata puiul de organele interne. Se umple puiul cu jumătate din orezul pregatit, usturoi, 3 jujube, castanele si se leaga totul pentru a nu iesi umplutura. Se aseaza puiul umplut intr-o oala si se acopera cu apa in care se pun restul de jujube, ginsengul, usturoiul si restul de orez. Se lasa sa fiarba la foc mare cca 30 de minute, adaugandu-se sare dupa gust, dupa care se lasa la foc mediu timp de o ora. Se presara ceapa verde maruntita si se serveste.