

Jjimjilbangs – Spa-ul coreean (III)



Coreenii

frecventeaza jjimjilbangs indiferent de anotimp, fie ca afara este frig sau foarte cald. Se spune ca iubesc foarte mult caldura si de aceea prefera baile foarte fierbinti si sauna calda. Hanjeungmak, pe langa beneficiile pe care le aduce organismului, este folosita si pentru ingrijirea pielii. Din acest motiv, dupa iesirea dintr-o astfel de incapere, este foarte importanta hidratarea, consumul de lichide. In majoritatea jjimjilbangs se gasesc la vanzare bauturi racoritoare, fructe si oua fierte. Sikhye (denumita ocazional si dansul sau gamju) este o bautura traditionala coreeana, dulce, revigoranta, fabricata din orez fiert, aromatizata cu jujube si ghimbir. Sikhye, de obicei, este servita ca un desert, dar si dupa timpul petrecut intr-o sauna.



In afara de ingredientele mentionate mai sus, aceasta bautura obtinuta prin fermentatie mai contine: malt de orz si nuci de pin, in unele cazuri. De fapt lichidul din Sikhye rezulta din adaugarea peste orezul fiert a apei obtinute dupa inmuiera maltului de orz. Aceasta compozitie se lasa la fermentat cel putin o zi, iar apoi se fierbe impreuna cu ghimbirul si jujubele. Shikhye se consuma rece, ajuta la digestie si la circulatia sangelui.



lata si modalitatea de preparare: <http://www.youtube.com/watch?v=neLyt1h5-1o> Despre Jjimjilbangs gasiti mai multe informatii in prima si a doua parte a recenziei:
<http://koreafilm.ro/blog/2010/09/jjimjilbangs-spa-ul-coreean-i-23619/>
<http://koreafilm.ro/blog/2010/09/jjimjilbangs-spa-ul-coreean-ii-23805/>