

## Actividad

La actividad de las cartas Bokado tiene como objetivo que **los estudiantes se conecten con los alimentos de una manera más profunda**, explorando cómo estos pueden relacionarse con sus cinco sentidos y los beneficios que aportan a la salud.

Para esto, deberán hacer uso de los sobre con cartas, un marcador borrrable y la guía/manual de la actividad.



## Actividad

La actividad debe llevarse a cabo antes de la preparación del plato, y al finalizar la degustación, la actividad tiene un tiempo estimado de 15 minutos cada uno. Se entrega un sobre y marcador por persona.

## Gastronomía

### Sur Coreana

La gastronomía surcoreana se caracteriza por ingredientes frescos, especias y **banchan**, sus famosas **guarniciones**. La **fermentación**, como en el kimchi, es clave en muchos platos. Hoy prepararemos **Bibimbap** un platillo de arroz y vegetales lleno de sabor y la refrescante ensalada **Oi Muchim**.

Algunos de los beneficios para la salud del Bibimbap:



Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

Mejora la digestión

Beneficia el sistema cardiovascular

Aumenta la energía

Favorece el sistema nervioso

## Ingredientes

### Vegetales

2 Espinacas 3 Zanahorias 1 Champiñones  
3 Pepinos 1 Brote de Soja 1 Ajo entero  
1 Cebolla Cabezona 1 Cebolla Larga

### Proteínas

1Kg Carne de res molida 10 huevos

### Salsas y condimentos

Gochujang Vinagre de Arroz Salsa de Soja  
Gochugaru Aceite de sésamo Azúcar  
Sal Aceite

### Otros(s)

Arroz Semillas de sésamo

### Utensilios

Cuchillos Tabla de picar Bowls  
Sartén Olla arrocera Utensilios varios

## ¡Bienvenido al taller Bokado!

Esta cartilla es tu guía para los talleres Bokado en su **versión coreana**. Aquí te cuento todo lo que necesitas saber para poner en marcha el taller: desde los pasos, materiales y objetivos hasta datos curiosos sobre la cocina coreana. Así podrás organizar el taller Bokado sin perderte ningún detalle y disfrutar al máximo de esta experiencia.

### ¡pero espera!

Antes de empezar, aquí te dejo algunos datos que te ayudarán a llevar el taller de la mejor manera.



Personas por taller: 10 (máximo)



Debe haber un docente o ayudante de cocina



Platillos: Bibimbap y ensalada Oi Muchim



Tiempo estimado: 2 horas



Cocina grande o laboratorio

## Receta

### Bibimbap

Tiempo de Preparación: 50-60 minutos

#### 1 Marinar la carne

Agrega un poco de ajo picado, cebolla larga, salsa de soja, azúcar y aceite de sésamo. Mezcla y deja marinar durante al menos 20-30 minutos para que absorba los sabores.

#### 2 Cocinar el arroz

A diferencia del arroz convencional, el arroz asiático es glutinoso; para lograrlo, lava muy bien el arroz y agrega un poco más de agua de lo habitual; no agregues cebolla, ni aceite.

#### 3 Prepara los vegetales

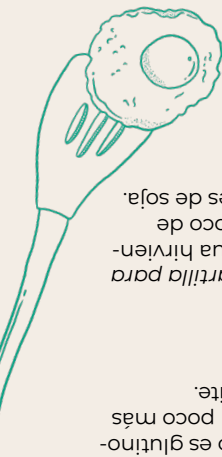
Pela y corta los vegetales (*revisa el reverso de la cartilla para más info*); cocina por un minuto la espinaca en agua hirviendo y corta la cocción con agua con hielo; con un poco de aceite, sofríe la zanahoria, champiñones y los brotes de soja.

#### 4 Cocinar la carne

#### 5 Cocinar los huevos

Fríelos con poco aceite y deja la yema poco cocida.

\*Para mayor información sobre la preparación, abre y volteá este librito.



#### 6 Prepara la salsa

Para la salsa, mezcla gochujang con un poco de vinagre de arroz, aceite de sésamo y azúcar al gusto. Ajusta las proporciones según tu preferencia.

#### 7 Montar el Bibimbap

En un tazón grande, coloca una porción de arroz en la base. Luego, distribuye los vegetales cocidos y la carne en la parte superior, de manera decorativa creando un círculo; por último agrega el huevo en la mitad de tu platillo. ¡Disfrutá!

### Oi Muchim

Tiempo de Preparación: 5-15 minutos

#### 1 Corta los pepinos

Corta los pepinos en rodajas finas, encuentra más info. en el reverso de la cartilla.

#### 2 Prepara la marinada

Mezcla en un tazón ajo picado, cebolla larga finamente picada, salsa de soja, vinagre de arroz, azúcar, gochugaru, aceite de sésamo y semillas de sésamo.

#### 3 Mezcla y prueba

Añade los pepinos a la marinada y mezcla bien. Puedes ajustar el nivel de picante y dulzor a tu gusto.

## ¿Conoces los Beneficios del Oi Muchim?

Aquí te lo cuento

Rico en antioxidantes

Apoyo al sistema inmunológico

Bajo contenido calórico, (54 Kcal/100gr)

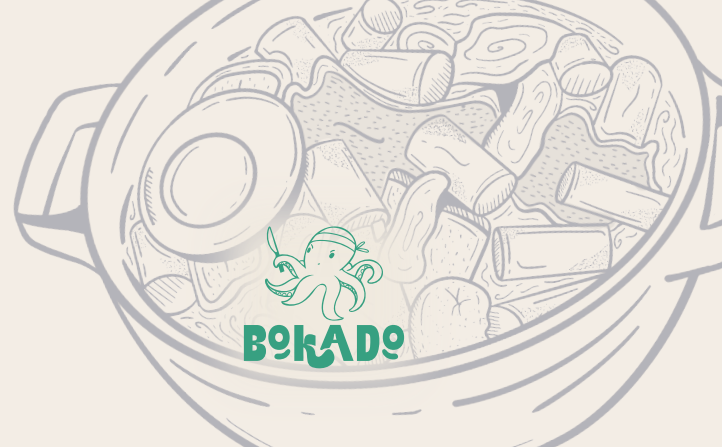
Propiedades digestivas

Hidratación natural



## Guía rápida TALLER BOKADO KOREAN VER.

(Versión Corea del sur)



**BOKADO®**

# PREPARACIÓN DE INGREDIENTES



Zanahoria  
Corte: Tiras **Extra Delgadas**



Brotejes Soja /  
Raíces Chinas



**Cocinar en agua  
hirviendo por 1 minuto**



Espinaca



Pepino en Rodajas  
Extra finas



Cebolla Cabezona Corte:  
**Tiras delgadas**



Champiñones en  
**rodajas**

---

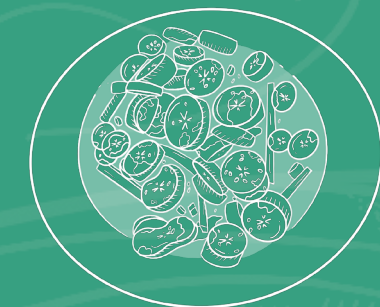
## Ensalada Oi Muchim



Lava y corta 1 pepino grande en rodajas pequeñas; deben quedar estar lo más finas y delgadas posible.



En un bowl agrega ajo picado, cebolla larga picada, salsa de soja, vinagre de arroz, azúcar, gochugaru, aceite de sésamo, semillas de sésamo y las rodajas de pepino. Mezclalo hasta incorporar bien.



¡Pruébalo y disfruto!