



酒酒

서대포집
본점 733-7752

서대포집
→

정원집
칼매기
살

산오징어
문어
죽

산

GRAND MEDIAN EVENT
02 207 82820
GRAND MEDIAN EVENT
02 207 82820

KIMCHI

AE JIN HUYS



AE JIN HUYS

KIMCHI

GEZOND KOKEN MET
GEFERMENTEERDE GROENTEN



Korean cuisine is a buried gem

Examining the world from a Eurocentric viewpoint, the location of Korea seems vague and its cuisine even more so. People know of the existence of 'Samsung' mobile phones but cannot pinpoint where it was made.

Whenever Korea is brought up in the news or in conversation, it is often regarded as a newly-independent nation, located in the corner of China, or part of a Japanese state.

Korean cuisine is treated with the same lack of understanding, cooked from the cauldron of a strange, unfamiliar hand. People have only glimpsed at the abundance Korea has to offer: an elegant, storied language, rich cultural practices, and a complex cuisine tied to the diverse landscape, and yet, most people's first reaction to hearing the word 'Korea' will be to imagine 방탄소년단 (BTS) and other stars of the Hallyu Wave.

Korean food is dynamic, following the elegance of a curve but also capable of unexpected turns.

Looking at many eateries in Seoul, one can see that is willingly fusing with foreign cuisines. There are even gourmet establishments, listed in the Michelin Guide even though few in this country care to read it.

Even so, Korea is a paradise for streetfood lovers, and not all of it is unhygienic. Words are insufficient in describing what Korean cuisine really is. Perhaps its inability to be defined is what makes it so attractive: a cuisine that grows autonomously by disregarding the bounds of its tightly-held cultural traditions.

Ae Jin was born in this free-wheeling country, and she is surely absorbing it all. Perhaps she'll make a lot of money from Korean food, because it's tasty, tasty, tasty.

PARK CHAN IL,
columnist, kookboekenauteur, chef

INHOUD

voorwoorden

Park Chan Il	5
Frederik Sioen	10
Ae Jin Huys	13

Koreaanse foodfilosofie	14
----------------------------	----

Koreaanse smaakmakers	18
--------------------------	----

Fermentatie en kimchi	32
-----------------------	----

Kimchi en gezondheid	34
----------------------	----

Kimjang	51
---------	----

Het huis van nampa	52
--------------------	----

Kimchi vanuit micro- biologisch standpunt	86
--	----

De pro's en contra's van kimchi	88
------------------------------------	----

6 7 Regionale kimchi's	126
------------------------	-----

De wassende maan	150
------------------	-----

Abuleisuna	170
------------	-----

Koh eunjeong	172
--------------	-----

Park Chan Il	186
--------------	-----

Cheongamsa- tempelkeuken	194
-----------------------------	-----

BASIS- RECEPTEN

YUKSU 28	basis bouillon
-----------------	----------------

YACHAEYUKSU 28	groentebouillon
-----------------------	-----------------

PUL 29	rijstmeelpap
---------------	--------------

BAP 29	rijst
---------------	-------

SSAMJANG 30	dipsaus van chili- en sojabonenpasta
--------------------	---

CHOGOCHUJANG 30	chilidipsaus met azijn
------------------------	------------------------

DADAEKI 30	sojadipsaus met chili
-------------------	-----------------------

CHOGANJANG 31	sojadipsaus met azijn
----------------------	-----------------------

YANGNYEOMJANG 31	sojadipsaus
-------------------------	-------------

KIMCHI- RECEPTEN

OI SOBAGI 38	gevulde komkommer- kimchi
---------------------	------------------------------

DAEPAKIMCHI 40	preikimchi
-----------------------	------------

GAJIKIMCHI 41	auberginekimchi
----------------------	-----------------

HOBAK KIMCHI 42	pompoenkimchi
------------------------	---------------

PA KIMCHI 44	lente-uikimchi
---------------------	----------------

CHAESO GEOTJEORI 46	kimchisalade
----------------------------	--------------

MOJABAN KIMCHI 48	bessenwierkimchi
--------------------------	------------------

KKAKDUKI 49	koolrabikimchi
--------------------	----------------

CHEOPSALL KKAKDUKI 49	koolrabikimchi met gierst
----------------------------------	------------------------------

BAEK KIMCHI 54	witte kimchi van chinese kool
-----------------------	----------------------------------

BAECHU KIMCHI 58	kimchi van chinese kool
-------------------------	----------------------------

MAK KIMCHI 62	eenvoudige kimchi
----------------------	-------------------

KKAENIP KIMCHI 63	perillakimchi
--------------------------	---------------

OI KIMCHI 64	komkommerkimchi
---------------------	-----------------

CHAESIK BAECHU KIMCHI 66	vegan kimchi van chinese kool
-------------------------------------	----------------------------------

MUSAENGCHAE 68	fijne daikonkimchi
-----------------------	--------------------

YANGBAECHU SAENGCHAE 70	fijne wittekoolkimchi
------------------------------------	-----------------------

GANJANG BAEK KIMCHI 71	kimchi met sojasaus
-----------------------------------	---------------------

YANGBAECHU KIMCHI 72	wittekoolkimchi
-----------------------------	-----------------

NABAK KIMCHI 76	waterkimchi van versneden groenten
------------------------	---------------------------------------

DONGCHIMI 77	waterkimchi van daikon
---------------------	---------------------------

BEET MULKIMCHI 80	waterkimchi van rode biet
--------------------------	---------------------------

EOLGARI BAECHU MULKIMCHI 81	paksoiwaterkimchi
--	-------------------

RADISH WATERKIMCHI 82	radijswaterkimchi
----------------------------------	-------------------

KIMCHI- GERECHTEN

KIMCHI MANDU 90	kimchidumplings
------------------------	-----------------

CHAESIK KIMCHI MANDU 94	vegan kimchidumplings
------------------------------------	-----------------------

KIMCHI MANDUSOEP 95	kimchidumplingsoep
----------------------------	--------------------

HOBAK KKOTJEON 96	gevulde courgette- bloemen met kimchi
--------------------------	--

DWAEJI GALBI KIMCHI JJIM 98	kimchi varkensribsoep van Marcelo Ballardín
--	--

KIMCHI JJIGAE 102	kimchistoefpotje
--------------------------	------------------

CHAESIK KIMCHI JJIGAE 104	vegan kimchistoefpot
--------------------------------------	----------------------

KIMCHI SOONDUBU JJIGAE 104	kimchistoefpot met zijdetofoe
---------------------------------------	----------------------------------

DWAEJI SUYUK 106	buikspek met kimchi
-------------------------	---------------------

HOBAK KIMCHI JJIGAE 108	stoefpotje van pompoen- kimchi
------------------------------------	-----------------------------------

KIMCHI BIBIM GUKSU 109	noedels met kimchi
-------------------------------	--------------------

KIMCHI JEON 110	kimchipannenkoek
------------------------	------------------

KIMCHI GIMBAP 112	zeewierrol met kimchi
--------------------------	-----------------------

BINDAETTEOK 114
pannenkoek van
mungbonen en kimchi

**CHAESIK
BINDAETTEOK** 116
vegan pannenkoek van
mungbonen en kimchi

**KIMCHI BOKKEUM
BAP** 118
gebakken rijst met kimchi

**KKAKDUKI
MINSTRONE** 120
minestrone met koolrabi-
kimchi

**MUSAENGCHAE
CROQUE MONSIEUR** 122
tosti met versneden
daikonkimchi

BULGOGI PIZZA 124
pizza met rundvlees en
kimchi

KKAKDUKI SALSA 124
tomatensalsa met
daikonkimchisap

BAJIRAKJUK 128
rijstpap met schelpjes

KOREAANSE GERECHTEN

**BAJIRAK
KALGUKSU** 130
handgesneden
noedelsoep met kokkels

DAK KALGUKSU 131
handgesneden
noedelsoep met kip

SUJEBI 134
handgeplukte noedelsoep

JAPCHAE 136
gebakken glasnoedels

PAJEON 138
pannenkoek van lente-ui

JANGTTEOK 140
groentepannenkoek
met gefermenteerde
sojabonenpasta

KULJEON 142
gepaneerde oesters

MOJABAN MUCHIM 144
zeewiersalade

**GANJANG YACHAE
JANGAJJI** 146
gepekelde groente in
sojasaus

**OI JANGAJJI
MUCHIM** 146
salade van gepekelde
komkommer

DANMUJI 148
gepekelde daikon

KONGIEP JANGAJJI 154
gepekeld bonenblad

BIBIMBAP 156
gemengde rijst met
groenten

**MODEUM
JUMEOKBAP** 158
rijstballetjes

SSAMBAP 160
gepekelde rijstrolletjes

**MEMIL
BAECHUJEON** 162
boekweitpannenkoek
met chinese kool

GAMJAJEON 164
aardappelpannenkoek

YUKJEON 165
gepaneerde runderlapjes

GAMJA ONGSIMI 171
aardappelknodel-
soep

DOENJANG JJIGAE 174
gefermenteerde
sojabonensoep

**BAJIRAK DOENJANG
JJIGAE** 174
gefermenteerde
sojabonensoep met
schelpjes

**GOCHUJANG JEYUK
BOKKEUM** 176
gebakken varkenslapjes
met gefermenteerde
chilipasta

UEONG GUI 177
gebakken schorseneren

SSAMMU 178
gepekelde koolrabi

PAJORI 180
preisalade

SIGEUMCHI NAMUL 181
geblancheerde spinazie

**GAJI YANGNYEOM-
DECHIM** 182
gestoomde aubergine

MU JORIM 184
gestoofde daikon in
sojasaus

DWAEJI GUKBAP 187
rijstsoep met
varkensvlees

KUL MANEUL 188
gefermenteerde
knoflook in honing

GYERAN JJIM 190
gestoomd ei

LOTUSROOT CHIPS 192
lotuswortelchips

YEONJAJUK 196
pap van lotuszaad

YEONIEPBAP 198
gestoomde rijst in
lotusblad

YEONGEUN KIMCHI 200
lotuskimchi

**DOTORIMUK
MUCHIM** 202
salade van
eikelzetmeel

dankwoord 209





Kinderen van het lot

Niet toevallig zaten we in de keuken. Het lot sloeg toe op een verrassende en positieve manier. Ae Jin en ik waren ongeveer een jaar een koppel, toen ik via het internet ontdekte dat een van mijn songs, 'Cruisin', via een reclamefilmje bekend was geworden in Zuid-Korea. Van alle landen in de wereld toevallig in het geboorteland van mijn geliefde.

Als bij toeval werd Zuid-Korea ons tweede thuis, en we omarmden de unieke samenkomst van onze beide verhalen. En vooral, Ae Jin was terug op de plek waar ze was opgegroeid. Na de dood van haar Koreaanse vader werd ze op vierjarige leeftijd door haar stiefmoeder naar een weeshuis gebracht en een jaar nadien door een Belgisch koppel geadopteerd. En nu, zovele jaren later, wekten de specifieke geuren in de straten van Seoel en de smaken van het eten herinneringen op uit haar jeugd. Een intens nieuw hoofdstuk was aangebroken.

In Zuid-Korea leerde ik Ae Jin pas echt kennen. En zij zichzelf. Met de Koreaanse keuken als mechanisme voor het ontluiken van haar identiteit. Ik merkte hoezeer haar karakteristieken en gedragingen overeenstemden met die van onze Koreaanse vrienden, hoe krachtig de genen zijn. Tijdens ontmoetingen met andere chefs legde ze op zo'n spontane en natuurlijke wijze contact en bij haar onderzoek naar de filosofie en de oorsprong van de Koreaanse keuken merkte ik een oneindige interesse en passie.

De naam 'Ae Jin' betekent 'ware liefde', en die liefde bleef groeien. De liefde voor elkaar en voor Korea. De liefde voor de cultuur, voor de stad Seoel en haar contrasten tussen oud en nieuw, het platteland en de natuur van Jirisan, Gangwon-do en Jeju, de gastvrije vriendelijke mensen, de oneindig gevarieerde keuken... en we genoten. Als kinderen van het lot.

FREDERIK SIOEN,
muzikant







Het was de herkenning van geuren en smaken die me terugkatapulteerde naar lang vervlogen tijden. Begeesterd trok ik richting Korea, het land van mijn roots. Ik leerde er koken dankzij de familierecepten van moeders en grootmoeders, chefs en hun signatuurgerechten, producenten die me inspireerden met hun regionale specialiteiten, boeddhisten die me inwijdden in hun pure keuken en filosofie. De meest memorabele gerechten waren niet per se bereid door de meest gerenommeerde chefs. Ze smaakten niet noodzakelijk beter in een stijlvol kader. Soms zijn het de zorgzame handen die smaak en troost in een gerecht kunnen toveren, die de kracht hebben om je nostalgisch te laten verlangen naar bepaalde gerechten, momenten, personen. Kun je de smaak van handen proeven die het voedsel bereid hebben? Ik geloof van wel. '손맛', 'sonmat', betekent letterlijk 'handsmaak'. Het is een bekende keukenterm in het Koreaans.

AE JIN HUYS

KOREAANSE FOODFILOSOFIE

정 JEONG

Koreanen beschouwen een maaltijd als een van de belangrijkste uitingen van vriendschap. Voedsel delen helpt om sterkere banden te smeden, die een dieper inzicht geven in de Koreaanse gemeenschap en 정 of jeong. In tegenstelling tot emoties zoals vreugde, liefde en troost is jeong moeilijk definieerbaar en zelfs voor Koreanen moeilijk onder woorden te brengen. Jeong is een gewaarwording. Soms heel solitair, waarbij je behoefte hebt aan geborgenheid bij een ander. Soms is het een duidelijk collectief gevoel, het gevolg van een gemeenschappelijke ervaring of een gedeeld gemoed. Aan tafel vertaalt het zich vaak als een moment waarbij je samen toost en drinkt. Het verschil met het westerse 'toost-ritueel' is dat Koreanen het tijdens de maaltijd verschillende keren herhalen. Jeong is een stukje dagelijkse therapie, een viering van kleine, vreugdevolle momenten samen.

약식동원 YAKSIKDONGWON

Yaksikdongwon is een filosofie die zegt dat 'geneeskunde en voeding fundamenteel hetzelfde zijn'. Sinds lang geloven Koreanen dat voedsel in staat is om het lichaam te genezen door het te voorzien van voedingsstoffen. Dat is ook waarom veel Koreaanse gerechten het woord yak (medicijn) bevatten. Yaksik, yakgwa, yakpo en jeonyak zijn maar enkele voorbeelden. Zelfs yakju hoort thuis in de lijst, want ooit dacht men van alcohol dat het goed was voor het lichaam. Hippocrates wist zo'n 2500 jaar geleden ook al dat voedsel erg belangrijk is als medicijn zijn voor de mens. 'Laat voedsel uw medicijn zijn en het medicijn uw voedsel', klonk het in zijn woorden.

시원한맛 SIWONHANMAT

Siwonhanmat beschrijft de sensatie van het lichaam, en meer specifiek die van de maag en darmen, tijdens het eten. Eten is meer dan de gewaarwording van de vijf zintuigen. Hoewel geur en smaak een belangrijke rol spelen bij de beleving van voedsel, is het ook van cruciaal belang wat je lichaam kan ervaren door te eten. Siwonhanmat is het gevoel dat je krijgt wanneer je maaltijd begint te verteren.

시절식 SIJEOLSIK

De Koreanen hebben een nauwe band met de seizoenen. Korea heeft een landbouwfilosofie ontwikkeld op basis van de maansverduistering, waarbij allerlei ceremoniële gelegenheden horen. De traditionele cultuur stond dicht bij de natuur en dat weerspiegelt zich vandaag nog in de voedselcultuur. De natuur aanvaarden is voor de Koreaan ook proeven van voedsel dat bereid is volgens de seizoenen.

오방색 OBANGSAEK

Uit de energie van yin en yang ontstonden vijf elementen: metaal, water, hout, vuur en aarde. Die vijf-dimensionale ideologie beïnvloedde de Koreaanse gedachte, geneeskunde, ambacht, architectuur en voeding op een heel tastbare manier. Obangsaek is de filosofie van vijf kleuren die overeenstemmen met de vijf elementen. De symboliek van elke kleur vindt zijn vertaling in verschillende ingrediënten:

白 wit: rijst, lotuswortel, tofoe, knoflook, daikon

黑 zwart: zeewier, zwarte rijst, zwarte bonen, ansjovis

青 groen: komkommer, courgette, lente-ui, bieslook, perilla

赤 rood: chili, daeju (Koreaanse dadels), paprika

黃 geel: pompoen, zoete aardappel, sojabonen, gember

Enkele gerechten die de filosofie van obangsaek vertegenwoordigen zijn bibimbap, gujeolpan en na-bak kimchi.

한식 HANSIK

Dagelijkse kost was in het traditionele Korea geen snelle hap of bereiding waar je je maag mee vulde. Wat op tafel kwam, was een weloverwogen selectie aan gerechten gebaseerd op hun voedingswaarde en de gebruikte bereidingstechnieken, altijd in synergie met de elementen yin en yang.

Het Koreaanse dieet vond zijn oorsprong in het confucianisme en wordt beschouwd als een uitdrukking ervan. Een Koreaanse maaltijd bestaat uit bap (gekookte rijst), guk (soep) en verschillende banchan (bijgerechten), waarvan kimchi een vaste waarde is bij elke maaltijd. Het belangrijkste aspect daarbij is de verhouding van ingrediënten, met overvloedig veel groenten, veel peulvruchten en vis, en een minimum aan rood vlees.



'It would be a shame if the traditional fermented foods disappear under the guise of development. That is why I produce maeju and jang in the traditional way, filled with the desire to preserve our traditions.'

LEE GIL WOO, *artisanal producer*



오이소박이

OI SOBAGI

gevulde komkommerkimchi

Kimchi van komkommers is heerlijk in het voorjaar dankzij hun lichte, knapperige textuur en verfrissende smaak.

INGREDIËNTEN

2 dunne komkommers (400 g)
1/2 eetlepel zout
1/4 ui
1/2 wortel
1/2 rode puntpaprika
20 g bieslook

MARINADE

1 theelepel gepureerde knoflook
1 1/2 eetlepel gochugaru
1/2 theelepel suiker
1/2 eetlepel vissaus

BEREIDING

Was de komkommers en dep ze droog met een schone handdoek. Snijd ze in hapklare stukken van 3 centimeter. Snijd de stukken in kwartjes tot 2,5 centimeter diep. Schik de komkommers in een schaal met de opening naar boven. Sprenkel het zout gelijkmatig over de komkommers en laat 20-30 minuten pekelen. Snijd de groenten in slierten van maximaal 2 millimeter dik en 4 centimeter lang. Meng de ingrediënten van de marinade samen met de versneden groenten en het bieslook. Laat alle smaken even versmelten (10 minuten). Verdeel de vulling over de komkommers.

Bewaar afgesloten op kamertemperatuur gedurende 24 uur. Breng over naar de koelkast, of serveer meteen als lunch met rijst en soep.

TIP

Komkommers haal ik meestal bij de Turk om de hoek. Het verschil met de komkommers uit de reguliere supermarkt is dat 'Turkse komkommers' dunner zijn en minder vocht bevatten. Hoe dunner hoe beter voor een knapperige kimchi.



김치찌개

KIMCHI JJIGAE

kimchistoofpotje

Voor de beste kimchi jjigae wordt kimchi gebruikt die lang gefermenteerd is en een diepe rijke smaak bevat.

Afhankelijk van de fermentatieduur is er bvb **묵은김치** (mugeunkimchi of oude kimchi) en **신김치** (sinkimchi, letterlijk zure kimchi) van enkele maanden oud.

Laat je kimchi enkele maanden staan en gebruik het voor de heerlijkste stoofpotjes, soepen, kimchipannenkoeken en gebakken rijst met kimchi.

INGREDIËNTEN

200 g buikspek
1/2 ui
250 g oude, zure kimchi (koolrabikimchi p. 49 of kimchi van Chinese kool p. 58)
2 eetlepels soju
1 eetlepel gochugaru
1/2 eetlepel doenjang
2 theelepels vissaus
2 theelepels gepureerde knoflook
500 ml yuksu (zie recept p. 28)
5 eetlepels kimchivocht
1 groene chilipeper (optioneel)
100 g tofoe
2 stengels lente-ui
zout
peper
1/2 eetlepel suiker (optioneel)
sesamolie (optioneel)

BEREIDING

Spoel het buikspek in koud water. Blancheer het in kokend water tot het vlees licht verkleurt. Dep droog met keukenpapier. Snijd het vlees in plakken van 1 centimeter dik en bak het bruin in een hete stoofpot. Snijd zowel de ui als de kimchi in grove stukken (3 bij 3 centimeter) en voeg ze toe aan het vlees. Voeg de resterende ingrediënten toe: soju, gochugaru, doenjang, vissaus, knoflook, yuksu en kimchivocht. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot het buikspek gaar is. Zet het vuur op de laagste stand. Voeg enkele schijfjes groene chilipeper (optioneel) toe en plakken tofoe van 1,5 centimeter dik. Kruid af naargelang je smaak met zout, peper, suiker en sesamolie. Serveer warm met fijngesneden lente-ui.



채식 김치찌개

CHAESIK KIMCHI JJIGAE vegan kimchistoofpot

INGREDIËNTEN

150 g daikon
5 kastanjechampignons

BEREIDING

Zie recept p. 102.
Vervang het vlees door daikon en champignons die in hapklare blokjes gesneden zijn. Breng op smaak met sojasaus in plaats van vissaus.

김치순두부찌개

KIMCHI SOONDUBU JJIGAE kimchistoofpot met zijdetofoe

INGREDIËNTEN

5 gamba's
15 kokkels of schelpjes
1/2 ui
125 g oude, zure kimchi (koolrabikimchi p. 49 of kimchi van Chinese kool p. 58)
1 eetlepel gochugaru
2 theelepels vissaus
2 theelepels gepureerde knoflook
500 ml yuksu (zie recept p. 28)
5 eetlepels kimchivocht
1 pakje zijdetofoe
1 stengel lente-ui
1 ei (optioneel)
100 g enokipaddenstoelen
zout
peper
suiker (optioneel)
1 rode chilipeper (optioneel)

BEREIDING

Verwarm de bouillon samen met de versneden ui en kimchi, kimchivocht, gochugaru, vissaus en knoflook. Op het kookpunt voeg je er de gamba's, schelpjes en brokjes zijdetofoe bij. Laat even pruttelen, breng het vervolgens op smaak.
Breek een ei los en laat het enkele minuten garen.
Garneer met de enokipaddenstoelen, serveer met rijst.



www.mokja.be

MOKJA! 먹자! LET'S EAT!

Ae Jin brengt de Koreaanse keuken
via catering, workshops en popups.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we
sturen u regelmatig een nieuwsbrief
met informatie over nieuwe boeken
en met interessante, exclusieve
aanbiedingen.

TEKST: Ae Jin Huys

FOTOGRAFIE: Kim Jin Ho en
Yolanta Chung Sze Siu

FOODSTYLING: Jang Bo Hyun

GRAFISCHE VORMGEVING:

Katrien Van De Steene - Whitespray
Ae Jin Huys

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan
kunt u contact opnemen met onze
redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019
D/2019/45/533 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 6258 7

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand en/
of openbaar gemaakt in enige vorm of op
enige wijze, hetzij elektronisch, mecha-
nisch of op enige andere manier zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.

