

Onze Koreaanse keuken

**'Boeiend, authentiek en prachtig geschreven. Ik ben lange tijd
niet meer zo enthousiast geweest over een kookboek.'**

Skye Gynell

Onze Koreaanse keuken

음식은 나누어 먹을 때 더 맛있다

—

Jordan Bourke & Rejina Pyo

Fotografie Tara Fisher

W&N
WEIDENFELD & NICOLSON



Inleiding 7

De Koreaanse maaltijd 10

De Koreaanse voorraadkast 13

Bouillon 19

Menusuggesties 20

—

⁰¹ Rijst & hartige pap 23

⁰² Soepen & stoofschotels 55

⁰³ Groenten, ingemaakte gerechten
& bijgerechten 93

⁰⁴ Pannenkoeken, hapjes & tofu 133

⁰⁵ Noedels 155

⁰⁶ Vis 181

⁰⁷ Vlees 207

⁰⁸ Nagerechten 243

—

Leveranciers 265

Register 266

Dankbetuiging 271



Inleiding

소개

Onze Koreaanse keuken bevindt zich niet in Korea, maar in Londen en er staat slechts één echte Koreaanse aan het roer: mijn vrouw Jina, een modeontwerpster met een passie voor het voedsel uit haar geboorteland. En ik ben haar rechterhand: een Ierse chef-kok die niet alleen verliefd werd op een meisje uit Korea, maar ook op het eten en de cultuur van dit land aan het andere eind van de wereld.

Ik ben nog altijd dol op de klassieke en mediterrane gerechten waarmee ik ben opgegroeid, die ik tijdens mijn opleiding heb geleerd en die ik als chef-kok dagelijks bereid. Toch moet ik eerlijk bekennen dat de geweldige Koreaanse gerechten die Jina thuis kookt en het voedsel uit haar geboorteland zo veel indruk op mij hebben gemaakt dat de Koreaanse keuken binnen een jaar of tien al een gelijkwaardige plaats heeft verworven in mijn culinaire universum. Onze liefde voor de Koreaanse keuken heeft Jina en mij ook dichter bij elkaar gebracht en was de aanleiding voor talloze spannende en langdurig queestes in Korea: Jina op zoek naar haar roots, het voedsel uit haar jeugd en het leven dat zij tot ongeveer haar vijfentwintigste leidde in Korea, en ik, werkend in restaurants terwijl ik van alles leerde over deze fantastische en opwindende keuken van chef-koks en culinaire experts, van wie Jina's ouders de belangrijkste waren.

Jaren geleden, toen Jina mij voor het eerst echt Koreaans eten liet proeven, was ik verbijsterd dat ik tot dan toe zo weinig van de Koreaanse keuken wist. Ik kon haast niet begrijpen dat zulk fantastisch eten en zo'n geweldige cultuur zo relatief onbekend waren. Zeker in vergelijking met Korea's buurlanden China en Japan, waarvan iedereen de traditionele gerechten kent. Jina was ook verbijsterd, maar om een andere reden. Ze had verlangd naar de smaak van echt westers voedsel, maar het eerste jaar dat ze in Londen woonde,

realiseerde zij zich plotseling wat een geluk ze heeft gehad om op te groeien in een cultuur waarin goedkoop, gezond en verrukkelijk eten overal verkrijgbaar was, van scholen en ziekenhuizen tot kraampjes op straat en supermarkten, en natuurlijk thuis.

Lekker eten en koken zijn in de Koreaanse cultuur zo verweven met het dagelijks leven dat zelfs de standaardbegroeting iets te maken heeft met voedsel. Als je in Korea wilt weten hoe het met iemand gaat, vraag je: 'Bab mogosoyeo?' Dit betekent: 'Heb je gegeten?' of letterlijk 'Heb je rijst gegeten?' De gedachte daarachter is dat het goed met je gaat als je goed hebt gegeten. En dus vragen Koreanen het maar op de man af.

In onze eigen Koreaanse keuken in Londen, op 9000 kilometer afstand van Korea, houden we de gedachte aan de cultuur en keuken van dit land levend met behulp van een koelkast vol gefermenteerde chilipasta's, zelfgemaakte kimchi en ingemaakte groenten. Dat doen we niet louter uit heimwee naar het heerlijke voedsel dat we in Korea aten, maar vooral omdat we van lekker eten houden en de Koreaanse keuken is gewoon een van de beste die we kennen.

Sinds Jina voor het eerst Koreaans voor mij heeft gekookt, is er gelukkig veel veranderd. De laatste jaren zie je steeds vaker Koreaanse foodtrucks, schieten Koreaanse restaurants als paddenstoelen

uit de grond en zijn Koreaanse producten steeds beter verkrijgbaar. De Koreaanse keuken verovert langzaam de wereld. Steeds meer mensen worden gegrepen door de robuuste, complexe en subtiele smaken. En wat ooit de 'geheime' Aziatische keuken was, is misschien binnenkort wel de populairste Aziatische keuken van allemaal.

Je zou dit boek een reis langs de populairste en authentiekste Koreaanse gerechten kunnen noemen. Deze gerechten worden soms al eeuwenlang gekookt door Koreaanse families en hebben nu hun weg gevonden naar onze keuken in Londen. We hebben uiteraard onze eigen versies ervan gemaakt, maar we hebben daarbij ook geprobeerd vast te houden aan de traditionele en authentieke ingrediënten en kooktechnieken van de Koreaanse keuken. Dit is belangrijk voor ons, want tot op heden is er namelijk vrij weinig geschreven over de Koreaanse keuken en dus voelen wij extra druk om het goed te doen. We willen recht doen aan het fantastische eten van Jina's geboorteland, van haar familie en van de talloze geweldige chef-koks en culinaire experts van wie we zo veel hebben mogen leren. Natuurlijk kun je gerust de recepten hier en daar aanpassen. Vervang de ene groente eens door een andere of gebruik minder chilipasta als je van mild eten houdt. Het is ons streven om je in elk geval een zo traditioneel en authentiek mogelijk uitgangspunt te geven.

De Koreaanse keuken is interessant vanwege de ongelofelijke hoeveelheid gerechten die stuk voor stuk uniek zijn en elk van deze gerechten kent op zijn beurt weer talloze regionale varianten. Zeker met het oog op de roerige geschiedenis van Korea is dit indrukwekkend te noemen. Als je in het historische maar ultramoderne en mondaine centrum van Seoul staat, kun je je maar moeilijk voorstellen dat Korea in het verleden regelmatig is verwoest, opnieuw is opgebouwd en vervolgens weer is weggevaagd door zijn expansionistische buurlanden China en Japan. Zelfs in de jaren vijftig van de vorige eeuw was Korea nog een verscheurd en straatarm land vanwege de Korea-oorlog tussen het communistische noorden en het kapitalistische zuiden.

Deze burgeroorlog is ook de reden dat het voormalige Korea tegenwoordig bestaat uit Noord- en Zuid-Korea. Deze twee landen hebben eigenlijk nauwelijks iets gemeen: Zuid-Korea is in een tijdspanne van slechts tientallen jaren veranderd van een verwoeste, naoorlogs natie in een van de welvarendste landen ter wereld, met een zinderende, kosmopolitische hoofdstad waarnaast zelfs New York verbleekt tot een boerendorp.

Ondanks de bewogen geschiedenis en lange perioden van bezetting onderscheidt de Koreaanse keuken zich duidelijk van die van de omringende landen. Het meest opvallende aan de Koreaanse keuken zijn de technieken die worden gebruikt om producten in te maken en te fermenteren en die zorgen voor unieke smaakcombinaties. Misschien vanwege hun verleden zijn Koreanen onvoorstelbaar fanatiek als het gaat om hun nationale gerechten en zijn ze ook zeer recht in de leer over hoe bepaalde gerechten moeten worden gegeten en geserveerd. Een kleine afwijking van de geldende regels kan al leiden tot hevig protest en verhitte discussies, waarbij iedereen vindt dat zijn of haar manier van koken de beste is.

Maar als je vervolgens vraagt hoe hun versie dan precies moet worden gemaakt, dan is het plotseling een en al vaagheid: 'Een beetje van dit en dan nog iets van dat'. Koreanen koken namelijk het liefst op gevoel en gebruiken recepten die van generatie op generatie zijn doorgegeven. Ze laten zich tijdens het koken leiden door de kenmerkende smaken waarmee ze zijn opgegroeid. Het is zinloos om Koreanen te vragen naar exacte hoeveelheden, je kunt het best gewoon leren door te kijken hoe ze koken tot je op een gegeven moment precies weet wat hun smaak is.

Vanzelfsprekend heeft niet iedereen een briljante Koreaanse kok bij de hand om van te leren. Daarom hopen we dat dit boek een goed alternatief is, waarmee je de basis van de authentieke Koreaanse keuken onder de knie kunt krijgen.



Rijst met groenten & rundvlees

bibimbap



400 gr ronde witte rijst

Gemarineerd rundvlees

300 gr runderlende,
in heel dunne plakjes
2½ eetl. sojasaus
2 theel. geroosterdesesamolie
3 teentjes knoflook, geperst
3 lente-uien, fijngenhakt
½ theel. gemalen zwarte peper

Toppings

150 gr wortel, in dunne reepjes
300 gr courgette, in de lengte
in vieren en daarna in dunne
plakjes
150 gr komkommer, zaadlijsten
verwijderd, in halve schijfjes
150 gr daikon, geschild,
in dunne reepjes
150 gr taugé
200 gr shiitakes, in plakjes
300 gr spinazie
4 eieren
geroosterdesesamolie,
als smaakmaker
zonnebloem- of andere
plantaardige olie,
om te bakken
sojasaus, als smaakmaker
geroosterde sesamzaadjes,
als garnering
wat takjes cress, als garnering

Gochujangsaus

3 eetl. Koreaanse chilipasta
(gochujang, pag. 14)
1 eetl. sojasaus
1 eetl. geroosterdesesamolie
2 teentjes knoflook, geperst
1 eetl. suiker of ahornsiroop

Het is haast onmogelijk om *niet* als een blok te vallen voor bibimbap. Parelwitte rijst versierd met een topping van kleurrijke groenten en rundvlees en als stralend middelpunt een ei: het heeft bijna iets hypnotiserends. Net als bij veel andere Koreaanse gerechten worden de afzonderlijke ingrediënten eerst mooi gepresenteerd, daarna kun je enthousiast alles zelf mengen. De mogelijkheden voor toppings zijn oneindig, dus laat je fantasie de vrije loop en kies ingrediënten die je lekker vindt.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kom en zet deze weg. Meng de ingrediënten voor de marinade in een andere kom en voeg het vlees toe. Dek de kom af en laat het vlees 30-60 minuten marineren.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking of als het recept op pagina 26. Houd de rijst warm. Breng ondertussen in een grote pan water aan de kook. Blancheer de groenten afzonderlijk: de wortels, courgette, komkommer en daikon 1 minuut, de taugé 2½ minuut. Haal de groenten met een schuimspaan of zeef uit het water en laat ze goed uitlekken. Breng ze elk afzonderlijk op smaak met ½ theelepel sesamolie en ½ theelepel sojasaus. Meng de verschillende soorten groenten niet, maar houd ze apart!

Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een pan. Doe de shiitakes erbij en roerbak ze 4-5 minuten op hoog vuur tot ze zacht zijn. Schep ze uit de pan en breng ze op smaak met ½ theelepel sesamolie en ½ theelepel sojasaus.

Doe de spinazie in dezelfde pan en sprenkel er 2 theelepels water over. Roerbak de spinazie een paar minuten op hoog vuur tot hij is geslonken. Haal de spinazie uit de pan, knijp het overtollige vocht eruit en breng de spinazie op smaak met ½ theelepel sesamolie en ½ theelepel sojasaus. In Korea worden de groenten op kamertemperatuur geserveerd, dus je hoeft ze niet warm te houden.

Doe het vlees met de marinade in dezelfde pan. Roerbak het vlees 3-5 minuten op hoog vuur tot de saus is ingekookt en het vlees gaar is. Bak in een schone koekenpan de eieren naar wens.

Schep de warme rijst in vier kommen. Leg de eieren boven op de rijst en verdeel de groenten en het vlees eromheen. Strooi wat sesamzaadjes en cress over het gerecht en serveer het met de gochujangsaus. Schep er een paar lepels saus bij en meng alles goed door elkaar. Voeg naar smaak extra saus toe.



Rijst- & zeewierrolletjes

kim-bap

Rijst

400 gr ronde witte rijst
½ theel. zout
1 eetl. geroosterdesesamolie

Gemarineerd rundvlees

1½ theel. sojasaus
1½ theel. honing
1 lente-ui, fijngehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
1½ theel. geroosterdesesamolie
180 gr runderlende, in reepjes van 0,5 cm dik
zout en versgemalen zwarte peper

Vullingen

2 eieren
3 theel. plantaardige olie
300 gr spinazieblaadjes
1½ theel. geroosterdesesamolie, plus wat extra
1 theel. geroosterde sesamzaadjes
70 gr wortel, julienne
5 vellen knapperig geroosterd zeewier
70 gr komkommer, zaadlijsten verwijderd, in dunne reepjes
180 gr gele ingemaakte radijs, in dunne reepjes (desgewenst) (verkrijgbaar in Aziatische supermarkten)
sojasaus, voor erbij
ingemaakte knoflook (pag. 108) of ingemaakte gember, voor erbij (desgewenst)
zout en versgemalen zwarte peper

Kim-bap brengt bij ons altijd mooie herinneringen naar boven aan tochten en picknicks in Korea, waar deze rolletjes immens populair zijn als lunch voor onderweg. Veel mensen omschrijven kim-bap als Koreaanse sushi, maar toch zijn de rolletjes anders dan hun Japanse tegenhanger: ze bevatten bijna nooit vis, ze worden dunner gesneden en ze smaken voller en rijker dankzij de geroosterdesesamolie. Je kunt de rolletjes dippen in sojasaus of wasabi, maar de meeste Koreanen eten ze zonder dip.

Spoel de rijst goed in koud water tot het water helder blijft. Doe de rijst in een pan met een deksel, giet er 600 milliliter water bij en laat de rijst 30 minuten weken. Zet de pan op hoog vuur en breng het water aan de kook. Zet dan het vuur direct zo laag mogelijk en laat de rijst afgedekt 20-25 minuten zachtjes koken tot het meeste vocht is opgenomen. (Haal de deksel niet van de pan anders ontsnapt er te veel stoom.) Haal de pan van het vuur en laat de rijst afgedekt 15 minuten nastomen.

Schep de rijst uit de pan en spreid hem uit over een grote houten (snij) plank. Breng de rijst op smaak met het zout en de sesamolie. Gebruik een ventilator om de rijst zo snel mogelijk af te koelen en schep hem daarbij goed om met een houten lepel of spatel.

Meng de ingrediënten voor de marinade in een kom en voeg het vlees toe. Laat het vlees marineren terwijl je aan de slag gaat met de overige vullingen.

Breek de eieren boven een kom, voeg een flinke snuf zout toe en klop ze lichtjes los. Verhit 2 theelepels plantaardige olie op matig vuur in een pan met antiaanbaklaag. Zodra de olie heet is, voeg je de eieren toe. Bak ze 2 minuten zonder te roeren. Draai de omelet om en bak de andere kant ook 2 minuten of tot de omelet door en door gaar is. Leg hem op een snijplank en snijd hem in reepjes van 1 centimeter breed.

Was de spinazie. Zet een grote pan op hoog vuur, doe de spinazie met het aanhangende water erin en laat hem in een paar minuten volledig slinken. Laat de spinazie in een vergiet uitlekken en knijp het overtollige vocht er voorzichtig uit. Spreid de spinazie uit op een bord en breng hem op smaak met de sesamolie, de sesamzaadjes en zout en peper. Zet de spinazie weg.

Doe de overgebleven theelepel plantaardige olie in dezelfde pan en roerbak hierin de wortel 1 minuut op hoog vuur. Schep de wortel in een kom. Doe nu het vlees met de marinade in de pan en roerbak het 2-3 minuten tot het vlees door en door gaar is en de marinade stroperig.

