





**AE JIN HUYS**

# **KIMCHI**

GEZOND KOKEN MET  
GEFERMENTEERDE GROENTEN

**Lannoo**









# INHOUD

<b>voorwoorden</b>		<b>CHOGOCHUJANG</b> 32	<b>MAK KIMCHI</b> 62	<b>KIMCHI-GERECHTEN</b>
Park Chan Il	7	chilidipsaus met azijn	eenvoudige kimchi	
Frederik Sioen	12			
Ae Jin Huys	15			
Koreaanse foodfilosofie	16	<b>DADAEKI</b> 32	<b>KKAENIP KIMCHI</b> 63	<b>KIMCHI MANDU</b> 86
Koreaanse smaakmakers	20	sojadipsaus met chili	perillakimchi	kimchidumplings
Fermentatie en kimchi	34	<b>CHOGANJANG</b> 33	<b>OI KIMCHI</b> 64	<b>CHAESIK KIMCHI MANDU</b> 90
Kimchi en gezondheid	36	sojadipsaus met azijn	komkommerkimchi	vegan kimchidumplings
Kimjang	51	<b>YANGNYEOMJANG</b> 33	<b>MOJABAN KIMCHI</b> 65	<b>KIMCHI MANDUGUK</b> 91
Het huis van nampa	52	sojadipsaus	bessenwierkimchi	kimchidumplingsoep
Kimchi vanuit micro- biologisch standpunt	82	<b>KIMCHI- RECEPTEN</b>	<b>CHAESIK BAECHU KIMCHI</b> 66	<b>HOBAK KKOTJEON</b> 92
De pro's en contra's van kimchi	84		vegan kimchi van Chinese kool	gevulde courgette- bloemen met kimchi
6 9 Regionale kimchi's	120	<b>OI SOBAGI</b> 40	<b>MUSAENGCHAE</b> 68	<b>DWAEJI GALBI KIMCHI JJIM</b> 94
Abuleisuna	156	gevulde komkommer- kimchi	fijne daikonkimchi	kimchi varkensribsoep van Marcelo Ballardin
Koh eunjeong	158	<b>DAEPAKIMCHI</b> 42	<b>YANGBAECHU SAENGCHAE</b> 69	<b>KIMCHI JJIGAE</b> 98
Park Chan Il	170	preikimchi	fijne wittekoolkimchi	kimchistoofpotje
Cheongamsa- tempelkeuken	178	<b>GAJIKIMCHI</b> 43	<b>YANGBAECHU KIMCHI</b> 70	<b>CHAESIK KIMCHI JJIGAE</b> 100
		auberginekimchi	wittekoolkimchi	vegan kimchistoofpot
		<b>HOBAK KIMCHI</b> 44	<b>NABAK KIMCHI</b> 74	<b>KIMCHI SOONDUBU</b> 100
		pompoenkimchi	waterkimchi van versneden groenten	<b>JJIGAE</b>
		<b>PA KIMCHI</b> 46	<b>DONGCHIMI</b> 75	kimchistoofpot met zijdetofoe
		lente-uikimchi	waterkimchi van daikon	<b>HOBAK KIMCHI JJIGAE</b> 102
		<b>KKAKDUKI</b> 48	<b>BEET MULKIMCHI</b> 77	stoofpotje van pompoen- kimchi
		koolrabikimchi	waterkimchi van rode biet	<b>JAPCHAE</b> 103
		<b>CHEOPSSAL KKAKDUKI</b> 49	<b>RADISH MULKIMCHI</b> 78	gebakken glasnoedels
		koolrabikimchi met gierst	radijswaterkimchi	<b>KIMCHI JEON</b> 104
		<b>BAEK KIMCHI</b> 54		kimchipannenkoek
		witte kimchi van chinese kool		<b>KIMCHI GIMBAP</b> 106
		<b>BAECHU KIMCHI</b> 58		zeewierrol met kimchi
		kimchi van chinese kool		

**BINDAETTEOK** 108  
pannenkoek van  
mungbonen en kimchi

**CHAESIK  
BINDAETTEOK** 110  
vegan pannenkoek van  
mungbonen en kimchi

**KIMCHI BOKKEUM  
BAP** 112  
gebakken rijst met kimchi

**KKAKDUKI  
MINISTRONE** 114  
minestrone met koolrabi-  
kimchi

**MUSAENGCHAE  
CROQUE MONSIEUR** 116  
tosti met versneden  
daikonkimchi

**BULGOGI PIZZA** 118  
pizza met rundvlees en  
kimchi

**KKAKDUKI SALSA** 118  
tomatensalsa met  
daikonkimchisap

## KOREAANSE GERECHTEN

**BAJIRAKJUK** 122  
rijstpap met schelpjes

**BAJIRAK  
KALGUKSU** 124  
handgesneden  
noedelsoep met kokkels

**DAK KALGUKSU** 125  
handgesneden  
noedelsoep met kip

**SUJEBI** 127  
handgeplukte noedelsoep

**PAJEON** 130  
pannenkoek van lente-ui

**JANGTTEOK** 132  
groentepannenkoek  
met gefermenteerde  
sojabonenpasta

**KULJEON** 134  
gepaneerde oesters

**MOJABAN MUCHIM** 136  
zeewiersalade

**GANJANG YACHAE  
JANGAJJI** 138  
gepekeld groente in  
sojasaus

**OI JANGAJJI  
MUCHIM** 138  
salade van gepekeld  
komkommer

**KONGIEP JANGAJJI** 140  
gepekeld bonenblad

**BIBIMBAP** 142  
gemengde rijst met  
groenten

**MODEUM  
JUMEOKBAP** 144  
rijstballetjes

**SSAMBAP** 146  
gepekeld rijstrolletjes

**MEMIL  
BAECHUJEON** 148  
boekweitpannenkoek  
met chinese kool

**GAMJAJEON** 150  
aardappelpannenkoek

**YUKJEON** 151  
gepaneerde runderlapjes

**GAMJA ONGSIMI** 157  
aardappelknodel-  
soep

**DOENJANG JJIGAE** 160  
gefermenteerde  
sojabonensoep

**BAJIRAK DOENJANG  
JJIGAE** 161  
gefermenteerde  
sojabonensoep met  
schelpjes

**SSAMMU** 162  
gepekeld koolrabi

**PAJORI** 164  
preisalade

**SIGEUMCHI NAMUL** 165  
geblancheerde spinazie

**GAJI YANGNYEOM-  
DECHIM** 166  
gestoomde aubergine

**MU JORIM** 168  
gestoofde daikon in  
sojasaus

**DWAEJI GUKBAP** 171  
rijstsoep met  
varkensvlees

**KUL MANEUL** 172  
gefermenteerde  
knoflook in honing

**GYERAN JJIM** 174  
gestoomd ei

**YEONGEUN CHIPS** 176  
lotuswortelchips

**YEONJAJUK** 180  
pap van lotuszaad

**YEONGEUN KIMCHI** 182  
lotuskimchi

**DOTORIMUK  
MUCHIM** 184  
salade van  
eikelzetmeel

**dankwoord** 191









### **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 reclamefilmpje 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 ontluiten 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

# FERMENTATIE EN KIMCHI

14 15

Het World Institute of Kimchi bundelt alle kennis rond de kimchicultuur en gistingswetenschap. Als onderdeel van het Koreaanse ministerie van Wetenschap en ICT doet het instituut uitgebreid onderzoek naar kimchi en alles wat ermee te maken heeft. Het onderzoekt de effecten van kimchi op de gezondheid, het helpt de productie en distributietechnologie ervan te verbeteren en het bestudeert de filosofie achter de kimchicultuur. Alles om kimchi – niet voor niets een gerecht met de status van Unesco cultureel erfgoed – wereldwijd op de kaart te zetten.

Omdat landbouw eeuwenlang de belangrijkste bron van inkomsten was in Korea, ontstonden gefermenteerde voedingsmiddelen vooral als smaakmakers. Doenjang (sojabonenpasta), ganjang (sojasaus), gochujang (chilipasta) en sikcho (azijn) zijn waarschijnlijk de bekendste voorbeelden. Daarnaast ontstonden bijgerechten zoals kimchi, gezouten vis en alcoholische dranken op basis van granen.

Sojasaus, sojabonenpasta en chilipasta – samengevat als jang – geraakten snel in opmars als belangrijkste smaakmakers in de Koreaanse keuken. Die ingrediënten bepaalden de unieke smaak van de keuken in haar geheel. Daarnaast was er kimchi, die een even prominente plaats op het bord zou krijgen. Kimchi en jang klaarmaken was eeuwenlang een van de voornaamste taken van Koreaanse huisvrouwen, die op die manier zo veel mogelijk van hun oogst trachtten te bewaren om hun gezin het hele jaar eten te kunnen geven.

Oorspronkelijk was kimchi dus een middel om groenten te bewaren voor strenge winters. Het principe van groenten inmaken wordt in veel landen toegepast, al kreeg de Koreaanse variant een heel eigen vorm en smaak. Aanvankelijk werd kimchi bereid met aubergine, komkommer en radijs, en gepekeld met zout, sojasaus, rijstmeelpap etc. Het resultaat leek op wat je vandaag nog in China en Japan tegenkomt.



Tijdens de Goryeodynastie (918-1392 n.Chr.) kwam daar een nieuwe variant bij, 'waterkimchi'. Bij het begin van de Joseondynastie (1392-1897 n.Chr.) werd sokbakji-kimchi dan weer populair: een soort kimchi op basis van Chinese kool, radijs, gezouten vis, zeevruchten en chilipeper. De toen nog nieuwe handel in zeevruchten en de toevoeging van chili als nieuw ingrediënt maakten van deze versie een blijver. Naar het einde van de Joseondynastie toe deden tongaechu-kimchi (hele Chinese kool) en bossam-kimchi (zachtgegaard buikspek) hun intrede. Typerend voor deze kimchi zijn de smaakmakers die telkens tussen twee lagen koolbladeren toegevoegd worden.



# 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  
zout (2% gewicht van de komkommers)  
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.





# 배추김치

## BAECHU KIMCHI

### kimchi van Chinese kool

#### INGREDIËNTEN

4 Chinese kolen  
zout (10% gewicht van de kolen)  
water  
1 wortel  
4 stengels lente-ui  
1 bosje bieslook

#### MARINADE

500 g gochugaru  
1 ui  
125 g knoflook  
1/2 eetlepel gepelde gember  
125 g gezouten garnalen (saeujeot)  
80 ml vissaus  
1 peer  
snufje suiker  
1 liter yuksu (zie recept p. 30)  
250 ml pul (zie recept p. 31)

#### BEREIDING

Halveer de Chinese kolen in de lengte. Schik ze in een kom. Sprenkel een deel zout tussen de koolbladeren. Vul aan met water en zout tot de kolen onderstaan. Week de kool 6 tot 12 uur in het zoutbad.

Spoel de kool grondig om het zout goed uit te wassen. Laat het water eruit lekken.

Snijd de wortel in fijne slierten van 5 centimeter lang, of gebruik voor het gemak een papjaschiller. Snijd het bieslook en de lente-ui even lang.

Mix de ingrediënten voor de marinade samen met de yuksu tot een homogene pasta. Meng de marinade met de pul en versneden groenten. Breng de marinade aan op elk koolblad. Laat de kimchi gedurende een dag of twee trekken op kamertemperatuur. Zet hem dan in de koelkast om te laten rijpen.







