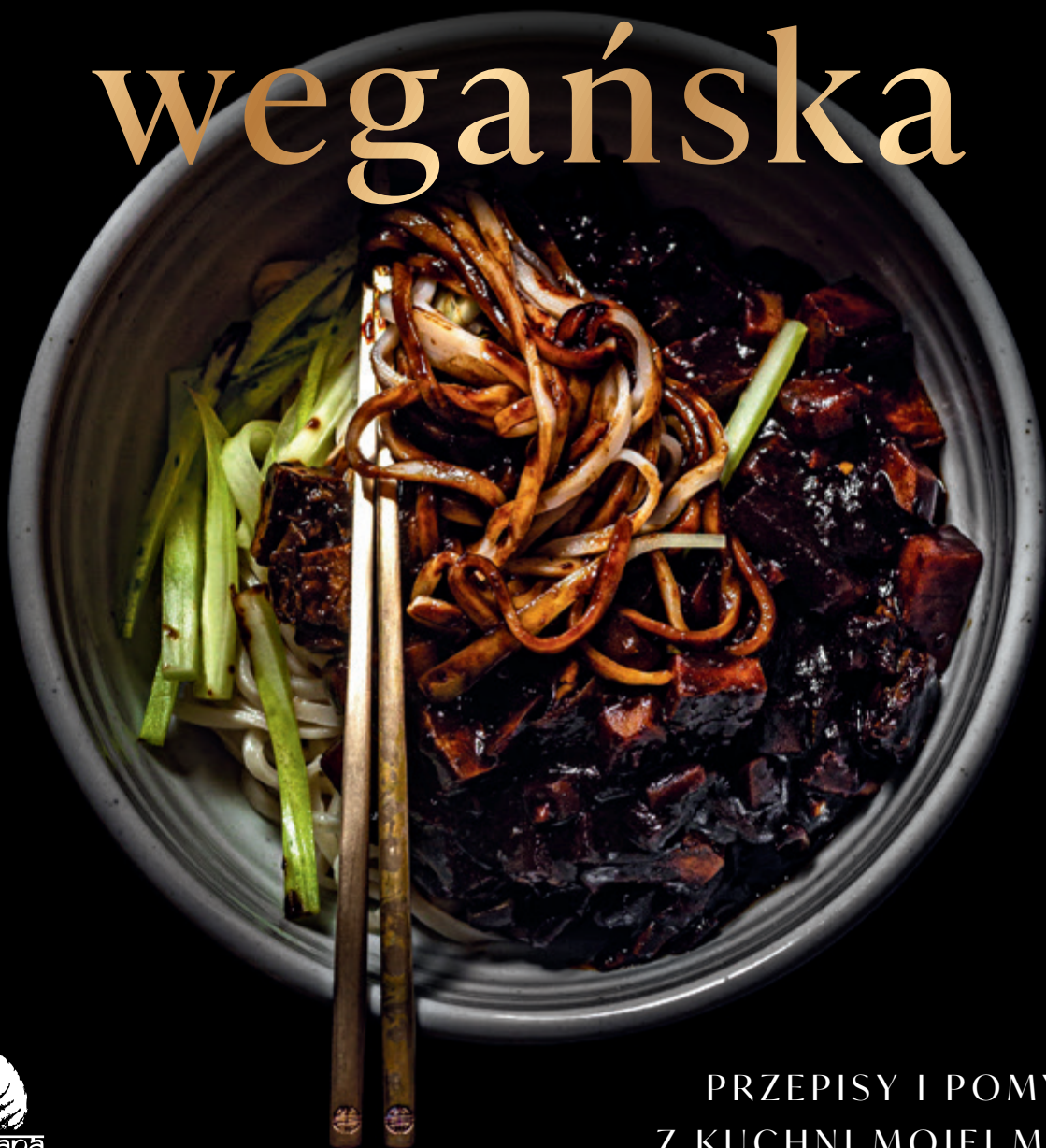


JOANNE LEE MOLINARO

Koreańska kuchnia wegańska



PRZEPISY I POMYSŁY
Z KUCHNI MOJEJ MAMY

Koreańska kuchnia wegańska







Koreańska kuchnia wegańska

Przepisy i pomysły
z kuchni mojej mamy

JOANNE LEE MOLINARO

Tytuł oryginału: *The Korean Vegan Cookbook*
Copyright © 2021 by Joanne Lee Molinaro

Projekt graficzny książki: Ashley Tucker
Zdjęcia: Joanne Lee Molinaro

Projekt okładki: Ashley Tucker
Zdjęcia na okładce: Joanne Lee Molinaro
Zdjęcie autorki na okładce: Geoff Martin Photography

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2021

Przekład: Krzysztof Światły

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Redakcja: Beata Wiesień
Korekta: Monika Mucha
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-58-6

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Wszelkie prawa zastrzeżone, w tym prawo do powielania
w całości lub w części, w dowolnej formie.
To wydanie zostało opublikowane w porozumieniu
z Avery, wydawnictwem Penguin Publishing Group,
oddziałem Penguin Random House LLC.

Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:
www.purana.com.pl





Dla 엄마 i Taty – których
historie są dla mnie prawdziwym
skarbem – i dla moich Babć.
Mam nadzieję, że jesteście
ze mnie dumni.





SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

KOREAŃSKO? NA WEGAŃSKO! 17

KOREAŃSKA SPIŻARNIA WEGAŃSKA 23

1 PODSTAWY 34

2 BBANG (빵 · pieczywo) 54

3 BANCHAN (반찬 · przystawki) 76

4 KIMCHI i SAŁATKI 109

5 ZUPY i POTRAWKI 141

6 NUDLE i MAKARONY 165

7 STREET FOOD
i BAROWE PRZEKĄSKI 194

8 DANIA GŁÓWNE 228

9 SŁODKOŚCI i DESERY 274

ILU LEE JEST W KOREI? 320

PODZIĘKOWANIA 325

INDEKS 329



WSTĘP

SIORBANIE

Ostrożnie, ale bez krztyny wstydu.

Mój ojciec zanurza łyżkę w wysłużonym *ddukbaegi** i po chwili słyszę, jak siorbie bulgoczące jeszcze *doenjang chigae***.

Kolację zawsze rozpoczyna brzęknięcie stalowych pałeczek taty o mały porcelanowy talerzyk z *banchan****, w którym w zależności od dnia znajduje się marynowana fasolka mung albo trochę kimchi. Brat i ja uderzamy łyżkami w boki stojących przed nami misek pełnych perłowego ryżu. Matka podnosi do ust jedną fasolkę z tego samego talerzyka, w który stukał ojciec, a brzęk srebrzystych pałeczek unosi się w kierunku niskiego kuchennego sufitu.

Słyszę też tupot bosych stóp Halmoni****, kiedy przechodzi od kuchenki do *bapsang* (nakrytego stołu) i kładzie na nim kosz świeżych *kennip******, papryczek chili i najróżniejszych dyni z przydomowego ogrodu, a także talerz z upieczoną w całości rybą i dzban ciemnobursztynowej, lodowatej herbaty kukurydzianej. Stary stół, wokół którego siedzimy, ma kształt elipsy i choć jest pomazany kredkami, a od spodu „zdobią go” przyklejone gumy do żucia, na jego blacie stoi kilkanaście kolorowych *banchan*!

* Tradycyjne ceramiczne naczynie [przyp. tłum.].

** Tradycyjne danie kuchni koreańskiej, gęsta potrawka na bazie papryki i pasty sojowej [przyp. tłum.].

*** Przystawki [przyp. tłum.].

**** Halmoni – Babcia [przyp. tłum.].

***** Przyprawione liście sezamu [przyp. tłum.].



Halmoni

Moja łyżka i pałeczki leżą jednak na stole. Nie kusi mnie żadna potrawa. Ani *doenjang chigae*, ani papryczki, które zerwałam rano na prośbę Halmoni, ani uwielbiane przez rodziców fasolki mung. Nic nie wygląda tak jak w telewizji ani nie przypomina tego, co koledzy i koleżanki jedzą w swoich domach. Dlaczego Babcia nie może czasem zrobić spaghetti?!

Z grymasem na twarzy Halmoni siada w końcu koło mnie i daje odpocząć swoim sztywnym stawom. Sięga po *kennip*, tak ciemne, że niemal niebieskie, bierze liść i kładzie go na swojej otwartej dłoni. Czubkami pałeczek nabiera niewielką ilość pasty *ssamjang*, dodaje łyżkę ryżu i zawija składniki w liść, jakby sama pakowała sobie prezent. Następnie odwraca się do mnie, wciąż przeżuając, i wzrokiem pyta:

– Czemu nie jesz?

Po chwili Babcia bierze kolejny liść, tak wielki, że zakrywa jej dłoń. Znowu rozprowadza na środku odrobinę *ssamjang*, nakłada parujący ryż, delikatnie zawija, ale tym razem kieruje zawiniątko w moją stronę.

Otwieram usta.

Brzęki, szuranie, gryzienie i siorbanie – wszystko trwa kwadrans, może 20 minut. Pieprzyk na brodzie Halmoni zdaje się pulsować, gdy przeżuwa kolejną porcję sezamowego gołąbka. Błada, kanciasta twarz mojej matki pozostaje bez wyrazu, a jej oczy skupiają się na kolejnej łyżce ryżu wędrującej ku jej wąskim ustom. Mój ojciec je i przymyka oczy, a policzki brata ledwo wystają poza miskę.

Nasze codzienne rodzinne kolacje niewiele się od siebie różniły, a znajome dźwięki przydawały im spokoju. Moi rodzice byli dziećmi wojny. Przywykli do głodu i niedostatku na długo przed tym, zanim zaczęłam narzekać, że nie stołujemy się w McDonalddie. Jedzenie było dla nich poważnym, wymagającym pełnej uwagi rytuałem, dlatego niechętnie odnosili się do rozmów przy stole. Nie pamiętam, by ktoś pytał mnie, jak było w szkole, a rodzice nie mówili do siebie:

– Co tam w pracy, kochanie?

Podczas posiłku paplanie zastępowaliśmy siorbaniem.

Czasami pomagałam Halmoni przyrządzać przystawki. Siadałyśmy wówczas na podłodze w przedpokoju, rozkładałyśmy wczorajsze gazety taty, a między nami piętrzyła się góra surowych fasolek mung.



*Od lewej: mój ojciec,
Halmoni i wujek*



*Od lewej: moja ciocia,
Halmoni, mój najmłodszy
wujek i drugi wujek*

Ogonki strączków przypominały splątane blond włosy leżące na czarno-białym dywanie z przebrzmiałych wiadomości, a srebrny ząb babci łapał raz po raz promienie słońca wpadające przez drzwi z siatki.

Pewnego razu nieśmiało odliczyła obierane fasolki po japońsku: *ichi, ni, san, shi*, a ja zaraz zaczęłam ją naśladować. Kiedy doliczyła do dziesięciu, natychmiast przestała i surowym głosem powiedziała:

– Niedobrze jest mówić po japońsku. Niedobrze i niebezpiecznie.

To właśnie wtedy po raz pierwszy zorientowałam się, że nasza rodzina jest pełna skrywanych tajemnic, na tyle groźnych, że Halmoni bała się mówić o nich na głos.

Dopiero po latach dowiedziałam się, że moi rodzice urodzili się w Korei Północnej, choć w czasach ich narodzin był to po prostu północny region koreańskiego państwa. Dziadek ze strony ojca osiadł na północy jako nastolatek, po tym jak w wieku 13 lat uciekł z domu przed aranżowanym małżeństwem z dziewczyną z zamożnej rodziny. Udało mu się przekroczyć pasmo górskie Maebong i dotrzeć do leżącego ponad 400 kilometrów od domu ojca Hamhŭng, gdzie w końcu znalazł pracę jako górnik. Rodzinna legenda głosi, że po drodze spotkał tygrysa – mityczną figurę koreańskiego folkloru.

Po krótkiej pracy w kopalni dziadek zaciągnął się do japońskiej cesarskiej policji, a praca dla Japończyków pozwoliła mu cieszyć się czystym domem, suto zastawionym stołem, a nawet pozorami szacunku. Korea przez dziesięciolecia cierpiała jednak pod brutalnym uciskiem Japonii, dlatego wiele osób, widząc mojego dziadka w mundurze wroga, traktowała go jak zdrajcę.

To, co na początku było jedynie szeptami, przerodziło się w ostentacyjne szyderstwa pod koniec II wojny światowej, kiedy dni japońskiego przyczółka w Korei były już policzone.

W nocy poprzedzającej tak zwany Dzień Zwycięstwa nad Japonią, mój dziadek wymknął się z domu, zostawiając babcię i mojego nowo narodzonego ojca i ukrył się w ciężarówce wiozącej dziesiątki japońskich policjantów do Seulu. Pozostanie na północy oznaczałoby dla



KOREAŃSKO? NA WEGAŃSKO!

W 2016 ROKU ZACZĘŁAM PISAĆ BLOGA, aby dzielić się pasją do kuchni koreańskiej w wersji wegańskiej. Zależało mi na tym, aby moje przepisy zachowały jej ducha i – w przeciwieństwie do obecnych w sieci uproszczonych wersji – złożoność. Przykład? Moja ciotka opracowała specjalną choreografię marynowania kapusty na kimchi, której próżno szukać na innych blogach kulinarnych czy filmach na YouTubie. Nauczyłam się jej, zadając pytania:

- Dlaczego wbijasz nóż w kapustę zamiast kroić ją na desce?
- Dlaczego składasz górny liść?
- Dlaczego to, skąd bierzesz kapustę, ma aż tak duże znaczenie?

To właśnie ulotne tajemnice, które potrafią tchnąć życie w dobry przepis.

W 2017, mniej więcej rok po założeniu bloga, zaczęłam dzielić się na jego łamach imigranckimi doświadczeniami mojej rodziny, ponieważ zdałam sobie sprawę, że moja miłość do koreańskiego jedzenia była nierozdzielnie związana z emigracją do Stanów Zjednoczonych.

Jako dziecko nie znałam historii rodziców, ale w miarę dorastania coraz bardziej docierało do mnie, że podobnie jak kuchenne tajniki muszę zbierać je i włączać do jednej, wielkiej kroniki.

Wszystkie przepisy, które znajdziesz w książce i na mojej stronie, bazują na roślinach.

Weganizm to rzadkość w koreańskiej kulturze kulinarnej, ale po 37 latach jedzenia mięsa, nabiału i jajek podjęłam decyzję o wykluczeniu wszelkich produktów odzwierzęcych z mojej diety. Niektórym przychodzi to łatwo, ale dla mnie było wielkim wyzwaniem. Wiele



potraw, które znałam i lubiłam – *samgyupsahl* (grillowany boczek wieprzowy), *jjajangmyun* (makaron z czarnej fasoli) czy *bulgogi* (grillowana wołowina) – to najmniej wegańskie dania, jakie można sobie wyobrazić.

I choć nigdy nie jadłam dużo mięsa, czułam, że te potrawy są częścią mnie, a ich odrzucenie oznacza utratę mojej „koreańskości”.

A jednak przez całe dzieciństwo miałam pod dostatkiem świeżych warzyw. Halmoni z Seulu zamieniła nasz typowy przedmiejski ogródek w małą farmę pełną pomido-

rów – dorodnych i wielkich jak pucułowata twarz miłośnika ramenu – i limonkowozielonej koreańskiej dyni [hobak]. Rosnące w rzędki małe sadzonki chili wyznaczały granice naszego podwórka, a kiedy zbieraliśmy papryczki, ściskaliśmy je tak mocno, że dłonie piekły nas od nasion. We wrześniu wspinaliśmy się na wielką gruszę, zbieraliśmy wszystkie owoce, które były w zasięgu naszych rąk, i wracaliśmy do domu z palcami i ustami lepkimi od smaku jesieni. Na drugim końcu ogrodu znajdowała się z kolei duma i radość babci, czyli dzie-

siątki wysokich, pełnych wdzięku sezamowych pachnotek, które obracały swoje przypominające serca liście do słońca niczym trupa zdolnych baletnic.

Czasami zdarzało nam się jeść ryby, jednak nasze posiłki składały się przede wszystkim z ryżu, przydomowych warzyw i małych bezmięsnych przekąsek *banchan* przyrządzanych przez babcię. Mięso bardzo rzadko trafiało na stół, a Halmoni uważała je za zbędny luksus zarezerwowany wyłącznie na specjalne okazje.

Podobnie jak wiele osób z jej pokolenia, dorastała w głodzie i liczyła każde ziarno ryżu.

W czasie wojny koreańskiej widziała, jak twarze jej dzieci, mojej mamy i jej siostry, szarzeją z niedożywienia. Kraj płonął i wydawało się, że na talerz może trafić jedynie popiół. Żyjąc w biegu, nie była



Pustelnia Chunjinam



KKENIP BUCHIMGAE

(깻잎 부침개 • naleśniki z liśćmi pachnotki)

12–16 ŚREDNICH NALEŚNIKÓW

POZIOM TRUDNOŚCI: niski

ALERGENY: GFO, NF

- 2 szklanki uniwersalnej mąki (patrz: Uwagi)
- ½ szklanki skrobi ziemniaczanej
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki cebuli w proszku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego, świeżo zmielonego
- ½ koreańskiej dyni lub zwykłej cukinii, pociętej w cienkie paseczki
- 1 marchew, pocięta w cienkie paseczki
- 4–5 liści pachnotki, pociętych w cienkie paseczki
- 1½ szklanki lodowatej wody
- 12–16 małych liści pachnotki (w całości)
- 4–5 dymek, pociętych w cienkie paseczki
- olej roślinny, do smażenia
- pikantny dressing na bazie sosu sojowego (patrz: strona 49), do podania

Kiedy oznajmiłam rodzinie, że przechodzę na weganizm, najbardziej zmartwiła się moja mama. Bała się, że – niespodzianka! – w moim nowym jadłospisie zabraknie białka. Zastanawiała się, czy to dlatego, że zawsze próbuję schudnąć (coż, tu miała trochę racji), i zachodziła w głowę, jak zamierzam trenować bieganie, jedząc wyłącznie warzywa. Najbardziej jednak martwiło ją to, co do diaska będzie gotować, kiedy wpadnę do niej z wizytą.

Mama bardzo szybko przekonała się, że *buchimgae*, naleśniki, które zwykle robi się z owocami morza, można usmażyć bez krewetek i ostryg. Wystarczy mieszać wodę z mąką i wkroić do tego trochę warzyw! Za każdym razem, gdy ją odwiedzamy, Omma smaży mnóstwo naleśników i mrozi część z nich, gdybyśmy kiedyś przyjechali bez zapowiedzi. Podpatrzyłam to u niej i w mojej zamrażarce też piętrzą się naleśniki, czekające tylko na niespodziewany atak głodu tuż przed północą!

1. W dużej misce wymieszaj mąkę i skrobię ziemniaczaną z czosnkiem w proszku, cebulą w proszku, solą, pieprzem, dynią, marchwią i pociętymi na paseczki liśćmi pachnotki. Nie dodawaj jeszcze dymek i całych liści.

2. Dolej zimną wodę i zamieszaj. Ciasto powinno być dość zwarte, ale niezbyt gęste, dlatego jeśli widzisz, że powinno być rzadsze, dolewaj po 1 łyżce zimnej wody aż do momentu, w którym osiągniesz konsystencję nieco gęstszą niż na zwykłe naleśniki, ale nie tak gęstą jak na ciasto biszkoptowe.

3. Na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu rozgrzej na średnim ogniu tyle oleju, aby zakrył całe dno. Zanim wlejesz

kontynuacja →



BAECHU KIMCHI

(배추김치 • kimchi z kapusty pekińskiej)

DWULITROWY SŁOIK KIMCHI

POZIOM TRUDNOŚCI: wysoki

ALERGENY: GFO, NF

2 duże główki kapusty
pekińskiej
½ szklanki soli koszernej
lub gruboziarnistej soli
morskiej

PASTA

2 łyżki mąki ryżowej
z ryżu kleistego
2 łyżki syropu z brązowego
ryżu lub syropu klonowego
(ja wolę syrop ryżowy)
¼ szklanki czosnku, drobno
posiekanego
1 kawałek świeżego imbiru,
pokrojony w plastry
½ cebuli, grubo posiekanej
¼ szklanki purée z persymony
(patrz: strona 285)
lub koreańskiej gruszki lub
jabłka, grubo posiekanych
¼ szklanki sosu bezrybnego
(patrz: strona 47) lub sosu
sojowego
1 łyżka sproszkowanych
glonów dashima
(patrz: Uwagi)
1 szklanka gochugaru
(patrz: strona 28)

Moja *wehsoongmoh* (żona mojego wuja) pochyliła się nad srebrną misą, tak szeroką, że nie objęłaby jej rękami. Wyłowiła z niej szkarłatny kawałek i zaczęła zawijać go jak małą paczuszkę.

– Sun Young, pamiętaj, żeby nie pozwalać wydobyć się gazom, bo to dzięki nim kimchi będzie pyszne! Musisz ciasno zawijać ćwiartki kapusty w największy liść – powiedziała, pokazując mi zawiniątko, które zbytnio przypominało bijące serce, abym mogła się skupić.

– Skąd o tym wiesz? Kto cię tego nauczył? – spytałam, myśląc o wszystkich filmikach o kimchi, które widziałam na YouTube, z których żaden nie wspominał o tej technice.

– Wiesz... straciłam mamę, kiedy byłam bardzo mała. Kiedy żyła, przyglądałam się jak gotuje, a kiedy zmarła, tak za nią tęskniłam, że wszystkie te wspomnienia od razu do mnie wróciły.

1. Oplucz obie główki kapusty pod zimną wodą, a następnie je osusz. Odetnij głąby z dołu kapusty. Za pomocą dużego ostrego noża, zaczynając od główki, wytnij pięciocentymetrową szczelinę pośrodku. Włóż dłoń do szczeliny i oderwij resztę główki, dzieląc kapustę na pół. Jeśli przerwiesz kapustę, nie używając noża, zachowasz piękny kształt wewnętrznych liści.

2. Analogicznie natnij połówki kapusty, ale jeszcze ich nie rozrywaj (zrobisz to później).

3. Ponownie przepłucz liście kapusty tak, aby były wilgotne, a następnie je posól. Połóż połówki kapusty tak, żeby wewnętrzne liście były skierowane do góry. Zaczynij od posypania solą wierzchniego liścia, a następnie delikatnie unieś go, aby odsłonić ten znajdujący się pod nim. Idąc w głąb, zwiększaj ilość soli

kontynuacja →



„Joanne Lee Molinaro przypomina nam, że najlepszą częścią każdego przepisu jest historia, która się za nim kryje. W swojej debiutanckiej książce kucharskiej dzieli się nie tylko wieloma wspaniałymi wegańskimi daniami koreańskimi (nie mogę się doczekać, aż ugotuję kolejne!), lecz także pokazuje samą siebie i swoich bliskich. Dzięki temu nie tylko lepiej gotujemy, ale też po prostu stajemy się lepsi”.

JULIA TURSHEN, autorka bestsellera „The New York Times” *Simply Julia*, podcastu *Keep Calm i Cook On* oraz założycielka *Equity at the Table*

„Koreańska kuchnia wegańska to nie tylko źródło świetnych przepisów, które od razu chce się wypróbować, ale i pasjonująca, wciągająca lektura. Obok kreatywnych pomysłów na dania z makaronu, przystawki (*banchan*) czy bajgle znajdziemy w niej rodzinne historie, które raz bawią, a innym razem wzruszają do łez”.

JEANINE DONOFRIO, autorka książki kucharskiej *Love and Lemons*

