

Magdalena Tomaszewska-Bolalek

Tradycje kulinarne Korei



Konsultacje

dr hab. prof. UR Łukasz Łuczaj
dr Jarosław Pietrow
mgr Olgierd Uziembło

Recenzenci

dr hab. prof. UW Romuald Huszcza
dr hab. prof. UR Łukasz Łuczaj

Redakcja

Marta Wróbel
Radosław Bolałek

Korekta

Ágnes Karczewska
Marta Wróbel

Wydrukowano na Arctic Silk+ 115 g/m²

**Projekt okładki i zdjęcie na okładce**

Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Liternictwo i DTP

Hanami
Magdalena Tomaszewska-Bolałek

Druk i oprawa

LCL Dystrybucja Sp. z o. o., Łódź

ISBN 978-83-60740-90-3

Wydawca

Hanami®
<http://www.wydawnictwo.hanami.pl>
e-mail: wydawnictwo@hanami.pl

Spis treści

WSTĘP	7
OGÓLNE INFORMACJE GEOGRAFICZNE.....	11
KALENDARZ KOREAŃSKI.....	13
HANSIK, CZYLI KUCHNIA KOREAŃSKA	14
KUCHNIA KOREAŃSKA W ŹRÓDŁACH PISANYCH.....	32
POCZĄTKI KUCHNI KOREAŃSKIEJ	40
KUCHNIA DWORU KRÓLEWSKIEGO JOSEON.....	61
WSPÓŁCZESNA KUCHNIA KOREAŃSKA	68
PRODUKTY ZBOŻOWE I ROŚLINY STRĄCZKOWE.....	76
Bap	116
Garaetteok	117
Bibimbap	118
Gimbap	120
Jatjuk	122
Hobokjuk	124
Milmyeon	126
Guksu jangguk	128
PRZYPRAWY, DODATKI I PRODUKTY LECZNICZE.....	130
WARZYWA, GRZYBY, WODOROSTY I OWOCE	144
Tongbaechu kimchi.....	174
Baek kimchi	176
Dongchimi	178
Kkakdugi	180
Haemul pajeon	182
Hobakjeon	184

MIĘSO, RYBY, OWOCE MORZA I JAJA	186
Bulion	218
Jidan	219
Mu malgeunjangguk	220
Tteokguk	222
Kimchi jjigae	224
Bulgogi	226
SŁODYCZE.....	228
Hobak sirutteok	248
Yakgwa.....	250
HERBATA, KAWA I NAPOJE BEZALKOHOLOWE.....	252
ALKOHOLE	263
KUCHNIA, STÓŁ I ZASTAWA.....	272
ZASADY ETYKIETY STOŁOWEJ.....	280
ZAKOŃCZENIE.....	283
TRANSKRYPCJA I ZASADY WYMOWY	284
SPIS ZDJĘĆ	288
WYBRANA BIBLIOGRAFIA	290
INDEKS	296

Ta książka nie powstałaby, gdyby nie pomoc
życzliwych osób i instytucji.

Chciałabym podziękować:
mojemu Synowi, Mężowi, Rodzicom i Teściom
za bezgraniczną cierpliwość i wsparcie

Panu Profesorowi Krzysztofowi Gawlikowskiemu,
Panu Profesorowi Romualdowi Huszczy, Panu Profesorowi Łukaszowi Łuczajowi
oraz Panu Doktorowi Jarosławowi Pietrowowi

oraz osobom, firmom i instytucjom
(w kolejności alfabetycznej)

Arcic Paper, Bibimbap Backpackers, HITEJINRO CO.,LTD,
Jack KIM z HITEJINRO CO.,LTD, Minhee Kim z Bibimbap Backpackers,
szefowi Yim Jungsik i restauracji Jungsik, Grzegorzowi Łapanowskiemu,
Olgierdowi Uziembło oraz Marcie Wróbel.

First and foremost I would like to thank my family for standing beside.
Also would like to give a special thanks
to all people and institutions for helping me with this book:

Arcic Paper, Bibimbap Backpackers, Prof. Krzysztof Gawlikowski, HITEJINRO CO.,LTD,
Prof. Romuald Huszcza, Prof. Łukasz Łuczaj, Jack KIM from HITEJINRO CO.,LTD,
Minhee Kim from Bibimbap Backpackers, Yim Jungsik and Jungsik Restaurant,
Grzegorz Łapanowski, Ph.D. Jarosław Pietrow, Olgierd Uziembło and Marta Wróbel.



Wstęp

Z wykształcenia jestem japonistką, ale tak naprawdę pierwszym krajem Orientu, z którym się zetknęłam, była Korea. Jedno z moich najwcześniejszych wspomnień jest związane z książką z bajkami koreańskimi. Był to duży album z oszczędnymi, ale intrygującymi i nietypowymi ilustracjami. Pożółkłe strony, zniszczony grzbiet i moja ulubiona bajka o dwóch braciach. Książka ta to *Diamantowe góry. Bajki koreańskie* autorstwa czeskiej badaczki kultury Japonii, Vlasty Hilskiej. Między przeprowadzkami ten zbiór legend gdzieś zaginął, a ja na kilkanaście lat zapomniałam o jego istnieniu. Pamięć wróciła podczas jednego z wywiadów, kiedy jak zwykle padło pytanie dotyczące zainteresowania kulturami orientalnymi. Potem szybko kupiłam na jednym z serwisów aukcyjnych ową książkę i przeczytałam raz jeszcze moją ulubioną opowieść. Historia o dobrym i złym bracie wytrzymała próbę czasu. Była tak samo ciekawa jak wtedy, kiedy miałam kilka lat. Książka *Tradycje kulinarne Korei* jest swego rodzaju powrotem do źródła mojego zainteresowania Dalekim Wschodem. Zamiłowanie do kultury azjatyckiej i sztuki kulinarnej towarzyszą mi, odkąd pamiętam. Mam to niebywałe szczęście, że moje dwie największe pasje przerodziły się w przyjemną i ciekawą pracę.

Tradycje kulinarne Korei częściowo powstawały równolegle z moją poprzednią książką, *Japońskimi słodyczami*. Robiąc badania nad kulturą kulinarną Kraju Kwitnącej Wiśni, co rusz trafiałam na jakieś koreańskie dygresje, które skrzętnie zapisywałam. Dopełnieniem prac nad publikacją były badania terenowe w Korei Południowej, które zbiegły się z wyjazdem na galę Beijing World Cookbook Fair 2014, podczas której *Japońskie słodycze* zdobyły Grand Prix w *Gourmand World Cookbook Awards* za rok 2013 w kategorii kuchnia japońska, stając się tym samym pierwszą w dziewiętnastoletniej historii konkursu polską książką, która wygrała główną nagrodę.

Tradycje kulinarne Korei to przewodnik prezentujący historię potraw na Półwyspie Koreańskim od czasów najdawniejszych aż po współczesność. Ze względu na to, że moje zainteresowania nie ograniczają się wyłącznie do sztuki kulinarnej, kuchnia przeplata się tu z obyczajami, religią, mitami, legendami, a także nawiązaniami do literatury, sztuki i popkultury. Jedzenie jest ważnym elementem dziedzictwa kulturowego – czynnikiem odróżniającym nas od innych, ale także elementem łączącym nacje i rodziny we wspólnoty, stąd też w publikacji poruszone zostały różne aspekty kultury koreańskiej, w które wpleciony jest pierwiastek kulinarny. Uzupełnieniem tego są przepisy na koreańskie dania, oddające ducha tej kuchni. Wybierając potrawy, starałam się, by prezentowały one różne typy jedzenia, by można je było zrobić z produktów dostępnych w naszych sklepach i by ich smak był dla Polaków ciekawy, ale jednocześnie przyjemny. Potrawy te niejednokrotnie gościły na moim stole podczas spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Większość

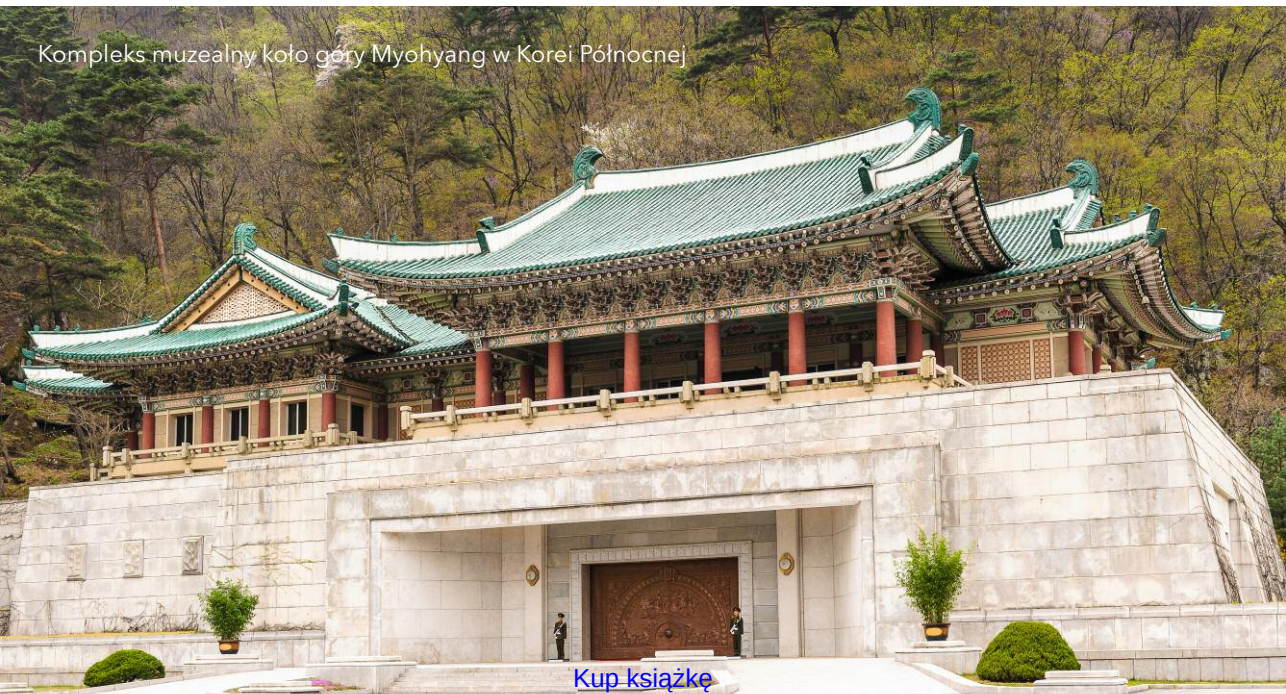
składników można kupić w zwykłych sklepach, zaś pozostałą część w stacjonarnych i internetowych sklepach z żywnością orientalną. Ze względu na sprzęt kuchenny niektóre czasy pieczenia oraz gotowania mogą się nieznacznie różnić.

Zgodnie z obowiązującą w Korei, a także w Japonii i Chinach zasadą nazwisko podawane jest przed imionami. Wyjątkiem są imiona i nazwiska koreańskie, które prezentowane są najczęściej w taki sposób, w jaki pojawiają się w materiałach. Do zapisu wyrazów koreańskich wykorzystano romanizację poprawioną. W przypadku wyrazów japońskich zastosowano transliterację międzynarodową Jamesa Curtisa Hepburna, a do chińskich system *pinyin*. Ze względu na brak ścisłej standaryzacji zapisu wyrazów koreańskich, nawet w źródłach koreańskich czy materiałach rozpowszechnianych przez organizacje rządowe, w książce przeważnie została wybrana wersja oficjalnej transkrypcji języka koreańskiego, używanej w Korei Południowej i zatwierdzonej w 2000 roku. Podobny problem jest z łączną czy rozłączną formą zapisu terminów (np. *bibim bap* i *bibimbap*), która także nie jest ujednolicona. W tym wypadku zastosowano wersję, która częściej pojawia się w źródłach.

Rzeczowniki koreańskie nie mają rodzaju gramatycznego. Mimo że liczbę mnogą można stworzyć przy użyciu sufiksu *deul*, często, jeśli kontekst jest jasny, nie używa się go. Stąd też w tej publikacji rzeczowniki tłumaczone są zależnie od potrzeb konstrukcji zdania, zarówno w liczbie pojedynczej, jak i mnogiej.

W przypadku dzieł cytowanych czasami używano oryginalnego zapisu, charakterystycznego dla poszczególnych tekstów. Wszystkie terminy pochodzące z języków obcych, tytuły wydawnictw oraz nazwy łacińskie gatunków zwierząt i roślin zostały zapisane kursywą. Wszelkie tłumaczenia, o ile nie zostało podane ich źródło, zostały wykonane przeze mnie.

Kompleks muzealny koło góry Myohyang w Korei Północnej







Ogólne informacje geograficzne

Kuchnia każdego regionu na świecie jest silnie związana z warunkami geograficznymi. To właśnie one mają decydujący wpływ na to, co pojawia się na stole. Półwysep Koreański od wschodu otacza Morze Japońskie, a od zachodu Morze Żółte.

Powierzchnia Korei Północnej wynosi 120 540 km² (dla porównania powierzchnia Polski – 312 679 km²), z czego około 80% terytorium to góry i wyżyny. Najwyższym szczytem jest Paektu (Baekdu) – góra pochodzenia wulkanicznego, wznosząca się ponad 2744 m n.p.m. Ludność zamieszkuje głównie nadmorskie równiny. Panuje tam klimat kontynentalny z czterema wyraźnie zaznaczonymi porami roku. W lecie trwa krótka pora deszczowa, co związane jest z monsunami. Zimy są mroźne oraz wietrzne. Trzęsienia ziemi zdarzają się rzadko, natomiast późnym latem i wczesną jesienią obszary te nawiedzają tajfuny. Ze względu na sytuację polityczną trudno jest opisać warunki ekonomiczne w tym kraju, nie można bowiem bazować na danych udostępnianych przez organy państwowe. Wiadomo jednak, że od końca lat 70. XX wieku Korea Północna ma problemy z produkcją żywności niezbędnej do zaspokojenia własnych potrzeb, stąd też jest uzależniona od pomocy zagranicznej.

Od 2005 roku w Korei Północnej istnieją dwa miasta administrowane przez władze rządowe – stolica Pjongjang (Pyeongyang) oraz specjalne miasto Rason, trzy regiony specjalne: Obszar Przemysłowy Gaeseong, Specjalny Region Administracyjny Sinuiju i Region Turystyczny Geumgangsán oraz dziewięć prowincji: Chagang, Hamgyeong Północny, Hamgyeong Południowy, Hwanghae Północne, Hwanghae Południowe, Gangwon, Pyeong Północny, Pyeong Południowy i Ryanggang.

Korea Południowa również jest krajem wyżynno-górzystym. Zajmuje powierzchnię 99 720 km². Najwyższym szczytem jest Hallasan (1950 m n.p.m.) na wyspie Czedżu (Jeju).

Kraj podzielony jest na jedno miasto specjalne (*teukbyeolsi*) – Seul, jedno specjalne miasto autonomiczne (*teukbyeoljachi*) – Sejong, sześć metropolii (*gwangyeoksi*): Daegu, Daejeon, Gwangju, Incheon, Pusan (Busan) i Ulsan oraz dziewięć prowincji (*do*): Chungcheong Północny, Chungcheong Południowy, Gangwon, Gyeonggi, Gyeongsang Północny, Gyeongsang Południowy, Czedżu (Jeju), Jeolla Północna i Jeolla Południowa.

Nadmorskie niziny zajmują około 30% terytorium tego kraju. Na większości obszarów panuje klimat umiarkowany ciepły, zaś południowe krańce półwyspu znajdują się pod wpływem klimatu podzwrotnikowego morskiego. Od końca czerwca do końca lipca trwa pora deszczowa, a pod koniec lata występują tajfuny. Gleby tych terenów są żyzne, na północy przeważają gleby brunatne, a na południu gleby ferralitowe. Do najważniejszych upraw należą: ryż, jęczmień, proso, gryka,

sorgo, soja, żeń-szeń. Zbiera się również gruszki, winogrona, brzoskwinie, mandarynki, jabłka. Na niewielką skalę uprawia się herbatę.

Istotne znaczenie ma również rybołówstwo. Najwięcej poławia się makreli, ostroboków pacyficznych, sardynek, *Chionoecetes japonicus*, krabów śnieżnych czy strzalików japońskich. W Korei Południowej wśród akwakultur ważne miejsce zajmuje hodowla ostryg, przegrzebków, węgorzy japońskich, ślimaków z rodziny *Haliotidae*, żachw (*Ascidacea*), a także różnych odmian wodorostów: z rodzaju pelzatek (*Caulerpas*), z rodzaju *Porphyra*, z rodzaju listownic (*Laminaria*), z rodzaju monostroma (*Monostroma*), z rodzaju *Undaria* oraz *hijiki* (*Hizikia fusiformis*).

Narodowy kwiat Korei Południowej, który jest również godłem tego kraju, to kwitnąca od czerwca do października *mugunghwa* (ketmia syryjska, *Hibiscus syriacus*). Ten kwiat ma również znaczenie symboliczne, bowiem jego nazwa nawiązuje do słowa *mugung* oznaczającego „nieśmiertelność”.

Mugunghwa – ketmia syryjska



Kalendarz koreański

Ze względu na to, że odniesienia do tradycyjnego kalendarza pojawiają się w książce dość często, warto nieco bliżej się mu przyjrzeć. Wprawdzie w 1896 roku wprowadzono w Korei kalendarz gregoriański, ale wiele świąt nadal wyznacza się według tradycyjnego kalendarza.

Kalendarz koreański opiera się na kalendarzu chińskim i jest kalendarzem księżycowo-słonecznym, w którym dzień i rok związane są ze Słońcem, zaś miesiąc z Księżycem. Starożytni Chińczycy odkryli, że planeta Jowisz obiega pas zodiaku przez około dwanaście lat, a Słońce czyni to w ciągu roku. W okresie późnej dynastii Han pojawił się zwyczaj nadawania dwunastu latom nazw zwierzęcych: szczur, wół, zając, tygrys, smok, wąż, koń, owca, małpa, kogut, pies i świnia. Nomenklatura ta używana jest do dziś w krajach azjatyckich należących do kręgu cywilizacji chińskiej. Podstawą kalendarza chińskiego jest cykl sześćdziesięcioletni, stworzony poprzez kombinację Dziesięciu Pni Niebiańskich i Dwunastu Gałęzi Ziemskich układających się w pary powtarzające się co sześćdziesiąt lat. Dwanaście Gałęzi służyło również do zapisu dwunastu miesięcy roku, kierunków geograficznych i dwunastu okresów dnia. Miesiące ułożone były według zodiaku, niemniej rachuby nie rozpoczynał szczur, tylko tygrys. Poza nazwami Dwunastu Gałęzi używane były zwykłe nazwy na określenie miesięcy. Ponadto rok dzielono na dwadzieścia cztery okresy *jieqi* (kor. *jeolgi*), mające czternaście, piętnaście lub szesnaście dni, które odpowiadały przesunięciu się Słońca o piętnaście stopni na ekliptyce. Każdy miesiąc księżycowy składał się z dwóch takich okresów.

Miesiące księżycowe nosiły numery, stąd też jeśli w tekście pojawia się np. określenie „pierwszy dzień pierwszego miesiąca”, oznacza to, że chodzi o pierwszy dzień pierwszego miesiąca księżycowego, a nie o styczeń. Obecnie w niektórych krajach, w wypadku pewnych świąt przekłada się dni miesiąca księżycowego na dni miesiąca gregoriańskiego, i tak na przykład koreańskie święto *Chilseok* przypadające siódmego dnia siódmego miesiąca współcześnie wypada 7 lipca, zaś japońskie Święto Dziewczynek, które tradycyjnie obchodzone było trzeciego dnia trzeciego miesiąca, obecnie przypada 3 marca.

W Korei Północnej stosowany jest kalendarz *juche* (polska forma zapisu „dżucze”), który opiera się na kalendarzu gregoriańskim. Obowiązuje on od 1997 roku, ale rozpoczyna się od roku 1912, czyli roku urodzin Kim Ir Sena.

Hansik, czyli kuchnia koreańska

Na Półwyspie Koreańskim, tak jak w wielu innych krajach Azji, jedzenie odgrywa szczególną rolę. Wynika to z trudu, z jakim dawniej przychodziło zdobywanie pożywienia, ale także z jego znaczenia kulturowego i społecznego.

Hansik – kuchnia koreańska – to sposób przygotowywania i podawania potraw, który tworzył się przez wiele wieków. Na smak, prezentację wizualną jedzenia oraz dobór składników w kuchni koreańskiej składa się wiele czynników. Są one związane nie tylko z dostępnością produktów, ale również z ogólną koncepcją posiłków, jaka ukształtowała się na przestrzeni stuleci.

Wyraźny wpływ na sztukę kulinarną Półwyspu Koreańskiego miała chińska koncepcja *yin* i *yang* oraz cykl pięciu przemian. Zgodnie z tymi zasadami dieta musiała być zbilansowana. Miała zapewniać zdrowie, siłę, a także jasność umysłu. Odpowiednio dobrane jedzenie potrafiło leczyć, wspomagać, zaś źle przygotowane szkodziło, co mogło skończyć się nawet skutkiem śmiertelnym. W myśl tej koncepcji kucharz stawał się nie tylko osobą odpowiedzialną za gotowanie, pełnił ważniejszą funkcję – lekarza pierwszego kontaktu. W jego rękach spoczywało zdrowie, życie i powodzenie ludzi, których karmił. Tradycyjnie *yang* oznacza światło, dzień, energię, ogień, wiatr, a także pierwiastek męski. *Yin* to ciemność, chłód, noc, woda, ziemia oraz pierwiastek żeński. W przełożeniu na kulturę kulinarną produkty spożywcze oraz techniki przyrządzania potraw także dzielono w myśl tej koncepcji. I tak *yang* to jedzenie odżywcze, dostarczające energii (zwłaszcza tłuszczów), przetworzone, rozgrzewające oraz osuszające, pieczone, grillowane, smażone lub smażone w głębokim oleju. Natomiast produkty *yin* ochładzają organizm, są surowe, zawierają dużo wody, przygotowuje się je poprzez gotowanie czy gotowanie na parze. Zdrowy człowiek powinien jeść tak, by *yin* i *yang* pokarmów się równoważyło. Cykl pięciu przemian opiera się na chińskiej filozofii i odnosi do pięciu podstawowych elementów budujących wszechświat. Każdemu z żywiołów odpowiada kolor, kształt, pora roku, zmysł, smak, organy itp. Korzystając z konkretnych elementów, możemy tworzyć albo niszczyć, leczyć lub szkodzić itd. Podobnie jak w przypadku *yin* i *yang*, zdrowy człowiek powinien mieć tak dobraną dietę, by pozytywnie wpływała na jego zdrowie oraz samopoczucie.

Kulinarne zastosowanie obu koncepcji nie odnosiło się wyłącznie do wyboru produktów oraz sposobu ich przygotowania. Ważna była także odpowiednia kolorystyka, dobór smaków czy kształty (zarówno samego jedzenia, jak i naczyń, w jakich było ono podawane). Pięć elementów obecnych w cyklu to: drzewo (kolor: zielony, smak: kwaśny, kształt: prostokąt), ogień (kolor: czerwony, smak: gorzki, kształt: trójkąt), ziemia (kolor: żółty, smak: słodki, kształt: kwadrat), metal (kolor: