

De culturele invloeden van de Koreaanse keuken

De Koreaanse keuken is een keuken van tradities. Dat het land overwegend boeddhistisch is, zie je terug in de keuken. Daar vind je veel vegetarische en gefermenteerde gerechten. Dit komt voort uit eenvoud en zuiverheid: focuspunten vanuit het geloof.

Net zoals bij veel keukens, wordt de Koreaanse keuken ook beïnvloed door de omliggende landen. De Japanse en Chinese keuken kent veel overlap in ingrediënten en kruiden. En als laatste speelt het klimaat en de ligging van Korea een grote rol in de smaken die je er terugvindt. Met koude winters en hete zomers was fermentatie dé manier om voedsel te bewaren vroeger. Hierdoor hebben we tot op vandaag de dag nog gerechten zoals kimchi (gefermenteerde kool) en doenjang (gefermenteerde sojapasta).

De perfecte Koreaanse smaak

In de Koreaanse keuken worden veel verschillende smaken gemixt. Het land staat bekend om het vinden van de perfecte balans tussen zoet, zuur, zout, bitter en pittig. Verder maakt men in het land veel gebruik van verse producten. Seizoensgebonden ingrediënten zijn vaak rijker aan voedingsstoffen. Denk bijvoorbeeld aan verse ingrediënten als taugé, lente-uitjes, perilla-bladeren en alle verschillende soorten kool. Veel lekkerder als het vers is, toch?

Koreaanse tafelgewoontes

Korea heeft een hele gezellige eetgewoonte. Gezamenlijk eten is namelijk een must in de Koreaanse cultuur. Maaltijden worden vaak gedeeld, waarbij de tafel vol staat met banchan (kleine bijgerechten).

Fermenteren

We zeiden het net al: de Koreaanse keuken staat bekend om het fermenteren. Wil je meer weten over fermenteren, lees hieronder dan over kimchi.

KIMCHI

Het duurt niet lang meer en kimchi stoot de Hollandse augurk van zijn troon, zó populair is deze ingemaakte kool met pittige gochujang. Hoe je kimchi het beste combineert?

Wat is kimchi precies?

Kimchi is het allerbeste dat kool is overkomen! Het is een traditioneel Koreaans gefermenteerd bijgerecht, meestal gemaakt van kool, radijs of andere groenten.

Hoe smaakt kimchi?

Het tintelt een beetje op je tong door de frizure én pittige smaak. Er zit namelijk best veel gochugaru in: dat zijn Koreaanse chilivlokken. Nu bestaan er honderden soorten kimchi, afhankelijk van de regio, het seizoen en de gebruikte ingrediënten – sommige bevatten vis, fruit en zelfs bloemen! Dus het is maar net welke kimchi je treft.

Is kimchi gezond?

Zeker! Door het fermentatieproces is kimchi rijk aan probiotica, maar ook vezels, vitamines (zoals vitamine C en K) en antioxidanten. En dat helpt weer bij een gezonde spijsvertering. Sterker nog, de bacteriën die tijdens fermentatie ontstaan, zoals Lactobacillus, zijn hetzelfde type goede bacteriën die je in yoghurt vindt.

Hoe lang blijft kimchi goed?

In de koelkast kan kimchi maanden goed blijven. Ruik en proef: je zal merken dat de smaak steeds sterker en zuurder wordt naarmate het langer fermenteert. Dat is niet zo erg, alleen wil je er misschien andere gerechten mee maken. Oudere kimchi is bijvoorbeeld heel geschikt om te verwerken in stoofschotels zoals kimchi jjigae.

Is kimchi vegetarisch?

Vaak zit er vis in, dus lees altijd het etiket bij een gekocht product.

Lust je kimchi ook als je niet zo goed tegen pittig eten kan?

Er bestaan mildere varianten kimchi, maar de traditionele kimchi is vaak behoorlijk scherp.

Hoe wordt kimchi gemaakt?

Zie ons recept!