



Анастасия Лебедева

Корейская кухня: от древних традиций до современных тарелок

Анастасия Лебедева

**Корейская кухня: от древних
традиций до современных тарелок**

«Автор»

2026

Лебедева А.

Корейская кухня: от древних традиций до современных тарелок /
А. Лебедева — «Автор», 2026

«Корейская кухня: от древних традиций до современных тарелок» Погрузитесь в удивительный мир корейской кухни — где вековые традиции встречаются с современными вкусами, а каждое блюдо рассказывает свою историю. Эта книга — не просто сборник рецептов, а путешествие сквозь время: от крестьянских застолий и королевских пиров до шумных улиц Сеула с их уличной едой и стильных городских кафе. В книге собрано 15 разнообразных рецептов — от культового кимчи и согревающего кимчичигэ до праздничного чапче и уютных сладких хотток. Каждый рецепт бережно соединяет уважение к классике и свободу современных интерпретаций: вы найдёте и аутентичные версии, и удобные адаптации для будней, когда времени в обрез, а сил почти не осталось.

© Лебедева А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
История, которая стоит за вкусом	6
Рецепт 1. Кимчи (классический, с историей)	7
Рецепт 2. Бибимбап (древние корни + современный подход)	8
Рецепт 3. Ттокпокки (уличная еда с древними корнями)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анастасия Лебедева
Корейская кухня: от древних
традиций до современных тарелок

Глава

История, которая стоит за вкусом

Корейская кухня — это история выживания, уважения к природе и умения делать максимум из того, что даёт земля. В горных долинах и на узких прибрежных полосках земли корейцы веками учились сохранять продукты, усиливать вкус без мяса и превращать простые овощи в блюда, которые кормят всю семью.

Ключевой поворот случился с появлением **кимчи** как способа пережить долгую зиму: ферментированные овощи не только не портились, но и становились полезнее. Позже на кухню сильно повлияли торговые пути и миграции: специи, соевые продукты, новые виды риса и бобов приходили вместе с людьми и войнами, а затем адаптировались под местные вкусы.

В XX веке корейская кухня пережила ещё одну трансформацию: урбанизация, быстрый ритм жизни и глобализация привели к появлению «уличной еды» — блюд, которые можно съесть на ходу, но при этом они сохраняют глубину вкуса. Сегодня в одном ресторане можно встретить и древний кимчичигэ (рагу на кимчи), и современную версию бибимбапа с авокадо и креветками.

Именно это сочетание — уважения к традициям и смелости экспериментировать — и делает корейскую кухню такой живой.

Рецепт 1. Кимчи (классический, с историей)

Кимчи — это не просто закуска, а культурное наследие. Его готовили всей семьёй осенью (этот процесс называется *кимджан*), чтобы запасов хватило на всю зиму. В каждом доме был свой секрет: кто-то добавлял грушу для сладости, кто-то — острый перец и чеснок для защиты от простуды.

Ингредиенты:

пекинская капуста — 1 кг;

соль — 2–3 ст. л.;

вода — 1 л;

для пасты: красный перец кочукару — 3–4 ст. л., чеснок — 5–6 зубчиков, имбирь — 2 см, зелёный лук — 3–4 пера, груша или яблоко — 1/2 шт., рыбный соус или соевый соус — 2–3 ст. л. (по желанию), сахар — 1 ч. л.

Приготовление:

Капусту разрежь вдоль на 4 части, просоли каждый лист, оставь в рассоле на 2–3 часа, переворачивая каждые 30 минут.

Слей рассол, слегка отожми капусту, чтобы ушла лишняя влага.

Измельчи все ингредиенты для пасты в блендере до однородной массы.

Надень перчатки и промажь каждый лист капусты пастой.

Уложи в контейнер, оставь при комнатной температуре на 1–2 дня для ферментации, затем убери в холодильник.

Через 3–5 дней кимчи будет готово. Чем дольше стоит — тем ярче вкус.

Современная адаптация: используй кимчи как топпинг для бургеров, пиццы или добавь в яичницу вместо солёных огурцов.

Рецепт 2. Бибимбап (древние корни + современный подход)

Бибимбап буквально означает «смешанный рис». Его корни — в крестьянских обедах, когда остатки овощей, немного мяса и яйцо смешивали с рисом прямо в миске. Сегодня это одно из самых узнаваемых корейских блюд, которое подают и в уличных ларьках, и в мишленовских ресторанах.

Ингредиенты (на 2 порции):

рис (лучше круглозёрный) — 300–400 г;
овощи: морковь — 1 шт., шпинат — 100 г, кабачок — 1 шт., грибы (шампиньоны или шиитаке) — 150 г;
мясо (говядина, курица или тофу) — 200 г;
яйцо — 2 шт.;
кунжутное масло — 1–2 ч. л.;
соевый соус — 1 ст. л.;
паста кочуджан (острая) — 2–3 ст. л. (можно регулировать по остроте);
кунжут, зелёный лук для подачи.

Приготовление:

Отвари рис.

Овощи нарежь тонкой соломкой. Морковь и кабачок слегка обжарь с кунжутным маслом, посоли. Шпинат припусти в кипятке 1 минуту, отожми и заправь соевым соусом и каплей масла. Грибы обжарь отдельно.

Мясо нарежь тонкими полосками и быстро обжарь до готовности.

Собери бибимбап: в миску положи рис, по кругу выложи овощи и мясо, сверху — жареное яйцо.

Добавь пасту кочуджан и перемешай перед едой. Посыпь кунжутом и зелёным луком.

Современная версия: вместо говядины — креветки или лосось; вместо шпината — руккола; добавь авокадо и немного лайма для свежести.

Рецепт 3. Ттокпокки (уличная еда с древними корнями)

Ттокпокки — это рисовые клёчки в остром соусе. Изначально блюдо было не острым и подавалось при королевском дворе, но в XX веке уличная версия с пастой кочуджан стала культовой. Это пример того, как простое блюдо превратилось в городской символ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.