



THUY (TWÍ) NGUYEN

VÍC NEŽ JEN KOREJSKÁ KUCHAŘKA



CPRESS

Víc než jen korejská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

CPRESS

Thuy (twí) Nguyen
Víc než jen korejská kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

THUY (TWÍ) NGUYEN

VÍC NEŽ JEN KOREJSKÁ KUCHAŘKA

CPRESS

© Thuy Nguyen, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6101-2
ISBN e-knihy 978-80-264-6194-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Věnuji své **sestře**,
která stojí po mém boku od dětství až dodnes.

Děkuji, že jsi mě vždy podržela, věřila mi a byla první,
kdo ochutnal mé počáteční, i všechny další,
kulinářské pokusy.

OBSAH

GASTROMAPA JIŽNÍ KOREJE **12**

ZÁKLADNÍ SUROVINY **19**
Sójová omáčka — Ganjang 22
Sezamový olej — Changireum 25
Rýže — Ssal / Bap 26
Česnek, cibule a zázvor — Changireum 29
Fermentované omáčky a pasty — Jang 31
Sladké rýžové víno — Mirim 35
Ovocné fermentované sirupy — Cheong 37
Sušené chilli vločky — Gochugaru 39
Mořské řasy 41
Rybí umami 42

BANCHAN **45**
Tradiční kimchi ze zelí 48
Baek kimchi — Nepálivé „bílé“ kimchi 50
Ananasové kimchi 53
Oi muchim — Pikantní okurkový salát 55
Sukju namul — Blanšírovaný salát z mungo klíčků 59
Miyeok muchim — Salát z mořských řas 61
Gamja jorim — Dušené brambory 63
Gyeran jjim — Vejce dušená v hliněné misce 65
Jangjorim — Dušené hovězí maso v sójové omáčce 67

NUDLE **71**
Ramyeon — Instantní nudle na vyšší úrovni 75
Japchae — Restované batátové skleněné nudle 77
Kalguksu — Nožem krájené nudle 79
Jjamppong — Pikantní nudlová polévka s mořskými plody 82
Jjimdak — Dušené kuře se zeleninou 85
Bulgogi jeongol — Hovězí „horký hrnec“ neboli hot pot 90
Jjajangmyeon — Nudle s omáčkou z černých fazolí 92
Kimchi sujebi — Kimchi polévka s ručně trhanými nudlemi 94
Bibim guksu — Pikantní studený nudlový salát 97
Mul naengmyeon — Studené nudle ve vychlazené polévce 98

RÝŽE **103**
Bibimbap — Korejské národní jídlo s rýží 106
Gimbap — Pikniková svačinka 108
Kimchi jjigae — Polévka z kimchi 111
Dwaeji gukbap — Rýže v horké vepřové polévce 112
Miyeok guk — Korejská polévka z mořských řas 115
Dakgalbi — Restované pálivé kuře 120
Daegu jorim — Treska dušená v sójové omáčce s mungo klíčky 122
Kimchi bokkeumbap — Restovaná rýže s kimchi 124
Galchi/Godeungeo jorim — Dušená makrela v pikantní omáčce 126
Samgak gimbap — Rýžová koule ve tvaru trojúhelníku 129

POULIČNÍ DOBROTY **137**
Hotteok — Plněné palačinky 141
Bingsu — Zmrzlinová tříšť s mangem a jahodami 143
Kkwabaegi — Zakroucené koblížky 145
Tteokbokki — Rýžové válečky v pálivé omáčce 148
Korejská smažená křidélka 158
Kimchijeon — Kimchi palačinka 161
Aehobakjeon — Cuketové palačinky 163
Tteokgalbi — Grilované karbanátky z mletých žebírek 164
Bulgogi — Slavné restované hovězí 167

SLOVNÍČEK, KTERÝ SE HODÍ **179**


RED
BOAT
FISH SAUCE
40°N
100%
고소한
참기름
볶음
참깨

UŽ JE NAČASE...

Když si vzpomenu na vydání své první knihy *Víc než jen vietnamská kuchařka*, uvědomuji si, že většina lidí poznává cizí kulturu právě prostřednictvím jídla. U Koreje je to ale úplně obráceně. Nejdřív jsme poznali hudbu, seriály, filmy nebo kosmetiku. Teprve v poslední době jsme se začali ptát:
Co vlastně Korejci jedí?

Korejská kultura mě provází už od puberty. Pamatuji si, jak mamka kupovala z Vietnamu DVD s korejskými seriály. Dnes jim říkáme k-drama. Tehdy to pro mě byly prostě příběhy, u kterých jsem dokázala prosedět celé hodiny. Později přišel k-pop a korejské filmy a já jsem měla čím dál silnější pocit, že je Korea tak trochu součástí mého dospívání.

Když dnes cítím, že potřebuji na chvíli vypnout, často skončím u korejského seriálu. Je v tom kus nostalgie. Připomíná mi dobu, kdy byly starosti mnohem menší než dnes.

Možná i proto mě nikdy nepřekvapovalo, když mi lidé říkali: „Vypadáš jako Korejka." V prostředí jihovýchodní Asie je to vlastně kompliment. Znamená to, že člověk působí upraveně, jemně a přirozeně. Nikdy jsem tomu úplně nevěřila, ale přiznávám, že mi to lichotilo.

Stejně jako mnoho dalších lidí jsem dlouho přemýšlela, jak to ti Korejci dělají. Jak to, že vypadají tak mladě? Jak to, že mají tak krásnou pleť? Jak to, že jsou často tak štíhlí?

Myslela jsem si, že odpověď najdu v kosmetice... Během svých cest po poloostrově jsem ale zjistila, že velká část odpovědí leží úplně jinde.

Na stole.

Ukrývá se v miskách s banchany, ve fermentovaných potravinách, v polévkách, jejichž receptury se dědí po generace, a ve způsobu, jakým Korejci společně stolují a přemýšlejí o jídle.

Na korejské kuchyni mě fascinuje, že vznikala v podmínkách mnohem bližších těm českým než vietnamským. Nemají tropické podnebí ani nekonečné množství čerstvých bylinek. Přesto si našli vlastní cestu. Fermentovali, nakládali, plánovali dopředu a naučili se naplno využít to, co jim nabízela jednotlivá roční období.

Čím déle jsem cestovala po Jižní Koreji, tím víc jsem si uvědomovala, že jejich kuchyně se nedá smrsknout jen na seznam receptů. Je především o lidech a jejich osudech.

O rodinách, které se scházejí u jednoho stolu.
O přátelích, kteří zakončují večer miskou rýže.
O maminkách, které po porodu vaří polévku z mořských řas.
O babičkách, které dodnes připravují kimchi stejným způsobem jako jejich maminky před nimi.

A tehdy mi došlo, že už je načase napsat kuchařku věnovanou právě této kultuře. Ne proto, že je Jižní Korea zrovna populární, ne proto, že BTS nebo Blackpink vyprodávají stadiony a korejská kosmetika dobývá svět. Ale proto, že za tím vším se skrývá něco mnohem hlubšího.

Tahle kniha vznikla díky lidem, které jsem měla možnost potkat. Díky rozhovorům, které začínaly u jídla a končily dlouhými debatami o životě, rodině, tradicích i o tom, co pro ně znamená domov.

Doufám, že vám tato kuchařka přinese mnohem víc než jen recepty a inspiraci do kuchyně. Věřím, že vám umožní se na chvíli zastavit a usednout ke korejskému stolu společně se mnou.


6번
유부초밥·밀면

GASTROMAPA JIŽNÍ KOREJE



SOUL

MODERNÍ SRDCE KOREJE

- korejské BBQ
- galchi jorim na tržišti Namdaemun
- pouliční jídla na tržišti Gwangjang Market
- moderní kavárny



GANGNEUNG

KOREJSKÉ MĚSTO KÁVY

- chodang sundubu (polévkový pokrm z tofu)
- výběrové kávy
- čerstvé mořské plody a sashimi

ANDONG

HISTORICKÉ CHUTĚ KOREJE

- jjimdak
- heotjesabap (hostina inspirovaná konfuciánskými rituály)
- soju





JEONJU

MĚSTO TRADIČNÍ GASTRONOMIE

- bibimbap
- rýžové víno makgeolli
- dwaeji gukbap
- patbingsu v Hanok Village

GYEONGJU

MUZEUM BEZ STŘECHY

- ssambap
- tradiční čaje a korejské sladkosti v hanok čajovnách



SUNCHANG

DOMOV GOCHUJANGU

- Sunchang Gochujang Village
- vlastní výroba gochujangu
- náhled do výrobny tradičních jang omáček



BUSAN

MĚSTO MOŘE

- agujjim (pokrm z mořského ďase)
- kavárny v Gamcheon Village
- čerstvá příprava ryb na tržišti Jagalchi



JEJU

OSTROV JEDINEČNÝCH CHUTÍ

- mandarinky Hallabong a dezerty z citrusů
- pokrmy z heuk dwaeji (černé vepřové z Jeju)
- čerstvé mořské plody



LEGENDA

HLAVNÍ MÍSTA
místa, která byste neměli minout

INSPIRACE NAVÍC
další místa, která stojí za objevování



BALANC A SDÍLENÍ

Hlavní filozofie korejské kuchyně

„Když je zima, pijeme ledové americano a studenou polévku." Když jsem tuhle větu slyšela poprvé od svého kamaráda Lima, myslela jsem si, že si ze mě dělá legraci. Nedalo mi to a začala jsem se na to ptát dalších místních. A víte co? Nemyslel to jako vtip. Skutečně to tak funguje.

Jídlo a zdraví jdou ruku v ruce

Na celé cestě po Jižní Koreji mě nejvíc fascinovalo, jak hluboce Korejci přemýšlejí o rovnováze v jídle a jak úzce jej propojují se zdravím. Je pro ně naprostou samozřejmostí, že cokoli vložíme do úst, neovlivňuje pouze to, jak se cítíme teď, ale formuje to i naši budoucnost – jak vypadáme nebo jak budeme stárnout. Na tradičně prostřeném stole proto nesmí chybět žádný z elementů: jak barevný koncept *obangsaek*, tak protikladné síly *eum-yang*. Nejkrásnějším příkladem této harmonie je slavný *bibimbap* (recept na str. 106), kdy v jediné misce uvidíte celou tuhle filozofii v praxi.

Koncept **obangsaek** hraje v korejské gastronomii klíčovou roli a učí nás, že při vaření bychom se měli řídit pěti základními přírodními živly. Každý prvek reprezentuje konkrétní vnitřní orgán a barvu, která je s ním spojená:

Bílá (kov) = plíce (např. bílá ředkev, rýže, česnek)
Černá (voda) = ledviny (např. černý sezam, řasy gim/nori)
Zelená (dřevo) = játra (např. jarní cibulka, okurky)
Červená (oheň) = srdce (např. chilli, červená paprika)
Žlutá (země) = žaludek a střeva (např. batáty, dýně)

Ve výsledku to znamená jediné: až budete připravovat jakýkoli pokrm, myslete na to, aby vaše miska nebo talíř hrály všemi barvami. Čím pestřejší jídlo svému tělu dopřejete, tím rozmanitější koktejl vitaminů a živin mu předáte.

Elementy **eum-yang** možná spíše znáte pod čínským názvem jin-jang. V gastronomii představují rafinované kombinování horkých a studených prvků v rámci jednoho jídla. Skvělým příkladem je samotné kimchi, kde se přirozeně ochlazující suroviny, jako je čerstvé zelí nebo ředkev, propojují se zahřívajícími složkami v podobě ostrého česneku a chilli vloček gochugaru. Stejný princip vládne i vyhlášenému korejskému BBQ, kde horké, právě ugrilované maso balíte do křupavého, osvěžujícího listu salátu. Právě toto vědomé párování teplot a energií nesmírně prospívá správnému zažívání.

Když jsem se Korejců ptala na důvod, proč uprostřed zimy s takovou chutí popíjejí nápoje plné ledu, brali to jako naprostou samozřejmost a bylo těžké z nich dostat logické vysvětlení. Klíč mi daly až kuchařky ze školy vaření *Seoul Cooking Club*.

„Proti ohni se musí bojovat ohněm," vysvětlily mi. Jedení horkých jídel v parném létě pomáhá rozproudit krevní oběh. Člověk se více zpotí a tělo se tím uvnitř přirozeně ochladí. A přesně naopak to funguje v zimě – když si dáte ledový nápoj, nebude vám mráz venku připadat tak intenzivní. Proto mají místní zmrzlinárny otevřeno po celý rok.

Sharing is caring

Sdílením jídla projevujeme péči a starost o druhé. Sdílení je pilířem korejské kultury stolování. V typických scénách korejských filmů či seriálů projevují hrdinové tichou péči a náklonnost k druhému tak, že mu hůlkami položí kousek masa přímo do jeho misky s rýží. V televizi to může působit jako kýč, ale jen do chvíle, než to poprvé zažijete na vlastní kůži.

Korejská tabule je navržena tak, že každý dostane vlastní misku rýže a polévky, ale ostatní pokrmy, včetně hned několika pestrých příloh, leží uprostřed a všichni je sdílejí. Stejná dynamika platí i při posezení v restauracích či hospodách. Jídlo zde hraje velkou roli a vždy se nachází uprostřed – ať už jde o zabudovaný gril, sdílený hot pot nebo jiné pokrmy. Všichni společně popíjejí pivo se soju a berou si to, na co mají zrovna chuť.

Dobré jídlo je pro Korejce odjakživa pevně spjaté s komunitou, rodinou, přáteli nebo kolegy. A to je na celé jejich kultuře stolování možná to nejkrásnější...

