

wegańskie rameny

I INNE
ROŚLINNE DANIA
KUCHNI JAPOŃSKIEJ
I KOREAŃSKIEJ

ヴィーガンラーメン



MARCIN
WOJTASIK

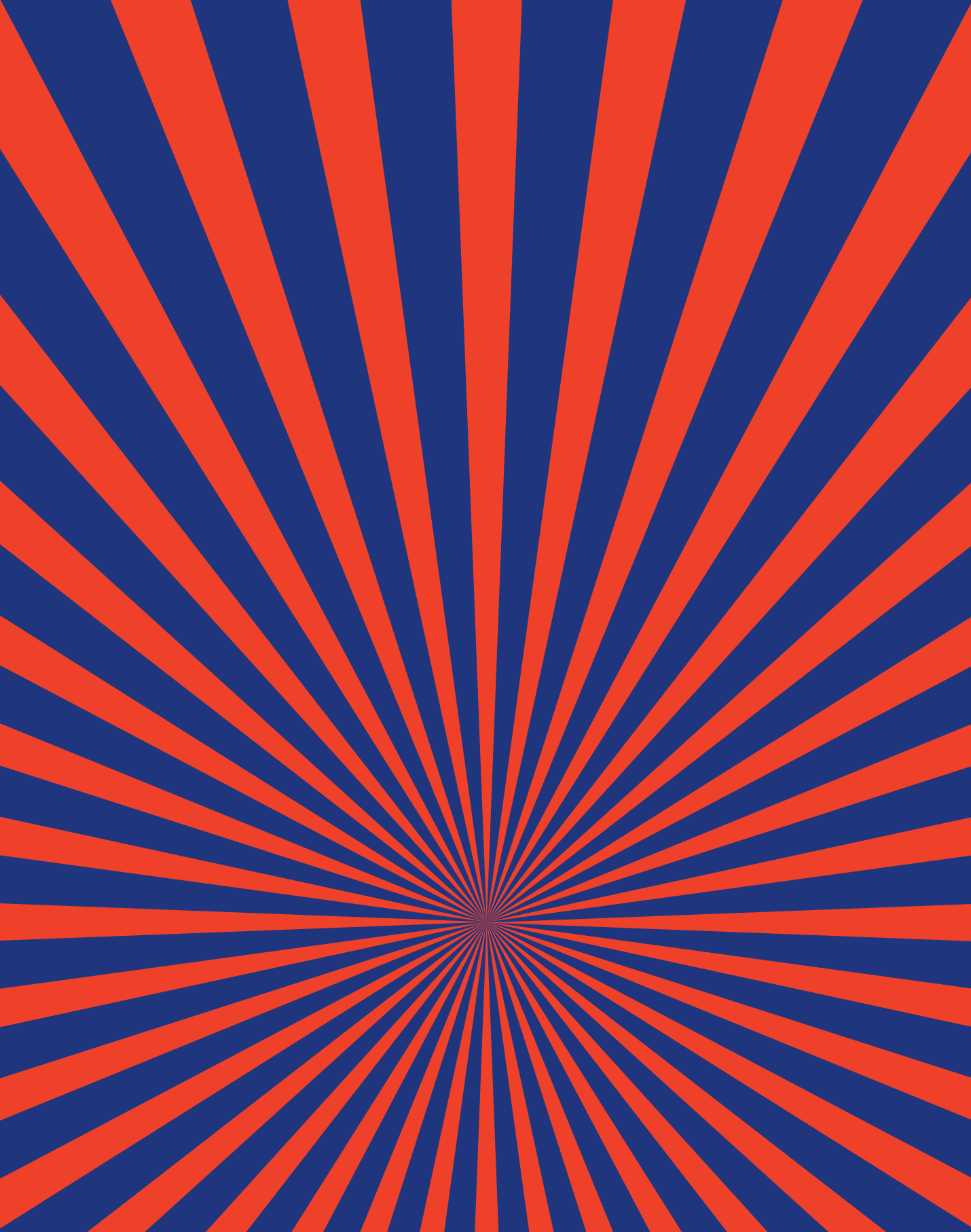
マーティン
ウオイタシク

YATTA

RAMEN

wegańskie rameny

ヴィーガンラーメン



wegańskie rameny

M
A
R
C
I
N

W
O
J
T
A
S
I
K

BUCHMANN





商品に産地記載
バジル
1パック
250円
（定価）270円

商品に産地記載
スベアミント
1パック
350円
（定価）378円

商品に産地記載
ペパーミント
1パック
350円
（定価）378円

商品に産地記載
チャービル
1パック
580円
（定価）627円

商品に産地記載
タイム
1パック
280円
（定価）303円

商品に産地記載
チーゼル
1パック
380円
（定価）403円

商品に産地記載
ローズマリー
1パック
280円
（定価）303円

商品に産地記載
カルコウ
1パック
200円
（定価）220円

商品に産地記載
えのき
1袋
98円
（定価）108円

KRÓTKI, NAPRAWDĘ KRÓTKI WSTĘP

11

I. PRZEPISY PODSTAWOWE

16

Makaron ramen
w pięciu wersjach

21

Makaron udon

25

Bulion *dashi*

29

Koreański bulion warzywny

31

Mleko sojowe
(przepis na domową produkcję)

33

Baza kare

37

Tare

40

New wave shoyu tare

40

Shio tare

40

Miso tare

40

Vegan tonkotsu tare

40

Oleje smakowe

44

Olej *rayu* (chili)

45

Taberu rayu
(chrupiące chili po japońsku)

45

Olej *mayu*

45

Aromatyczny olej

46

Olej szalotkowy i chrupiąca
karmelizowana szalotka

46

Toppingi
do wegańskich ramenów

49

Tofu własnej roboty

49

Yudofu

49

Tofu teriyaki

50

Szarpany jackfruit

50

Pikantne mięso *soboro*

50

Nasu kabayaki

53

Wegańskie wontony

53

II. KLASYCZNE JAPONSKIE RAMENY W WERSJI WEGE

56

New wave shoyu ramen

61

Pomidorowy *shio* ramen

63

Miso ramen
w stylu sapporo

65

Vegan „tonkotsu” ramen

67

Tantanmen

71

Vegan jiro ramen

73

Stamina ramen

75

Mazesoba

(ramen bez bulionu)

77

Tsukemen miso kare

79

Hiyashi chuka

(zimny ramen)

81

III. DOOKOŁA ŚWIATA

84

African ramen

89

Birria ramen

93

Laksa ramen

95

Shawarma ramen

97

Carboramen

99

Dyniowy
Halloween ramen
101

Slavic ramen
103

Truskamen
105

IV. INNE MAKARONY Z JAPONII I KOREI

106

Ramyun w stylu
koreańskiego hot pot
109

Rabokki
113

Jajangmyeon
115

Kitsune udon
117

Zaru soba z tempurą
119

Gyoza
123

Yakisoba buns
125

V. INNE WEGAŃSKIE DANIA Z JAPONII I KOREI

126

Japoński ryż
131

Onigiri
133

Wegańskie sushi
139

Tofu *nanban*
143

Kare katsu
147

Sansai
takikomi gohan
151

Korean Fried
Cauliflower
155

Japchae
157

Bibimbap i *kimbap*
159

Kimchi *jeon*
161

VI. PIKLE I SAŁATKI

162

Ogórki *shiozuke*

169

Misozuke

z mieszanych warzyw

171

Kombu tsukudani

173

Kinpira

175

Hijiki no nimono

177

Wakame

no sunomono

179

Kimchi

180

Baechu kimchi

(podstawowe wegańskie
kimchi z kapusty pekińskiej)

183

Oi sobagi

187

Pa kimchi

189

Koreańskie

banchany

190

VII. WEGAŃSKIE DESERY Z JAPONII I KOREI

192

Mitarashi dango

197

Truskawkowe

daifuku

199

Hotteok

205

Dalgona

207

SŁOWNICZEK

210

INDEKS

222

YATTA VEGAN RAN



Krótki, naprawdę krótki wstęp

Wegański ramen to bardzo młody nurt gastronomii. Z mojego przeglądu literatury na ten temat wynika, że może mieć najwyżej kilkanaście lat. Jak na tak krótkie życie, dorobił się jednak ogromnej popularności i stał się niezwykle wyrazistym stylem. Na początku wielu twierdziło, że to krótkotrwała moda, a tymczasem wszystko wskazuje nie tylko na to, że czas wegańskich ramenów się nie kończy, lecz także na to, że ten nurt coraz bardziej się rozwija.

Ktoś może powiedzieć: jakie kilkanaście lat? Przecież ramen to tradycyjne danie kuchni japońskiej! I tak, i nie. Po pierwsze, nie tak bardzo tradycyjne, jak by się mogło wydawać. Po drugie, wegański ramen właściwie nie jest daniem kuchni japońskiej.

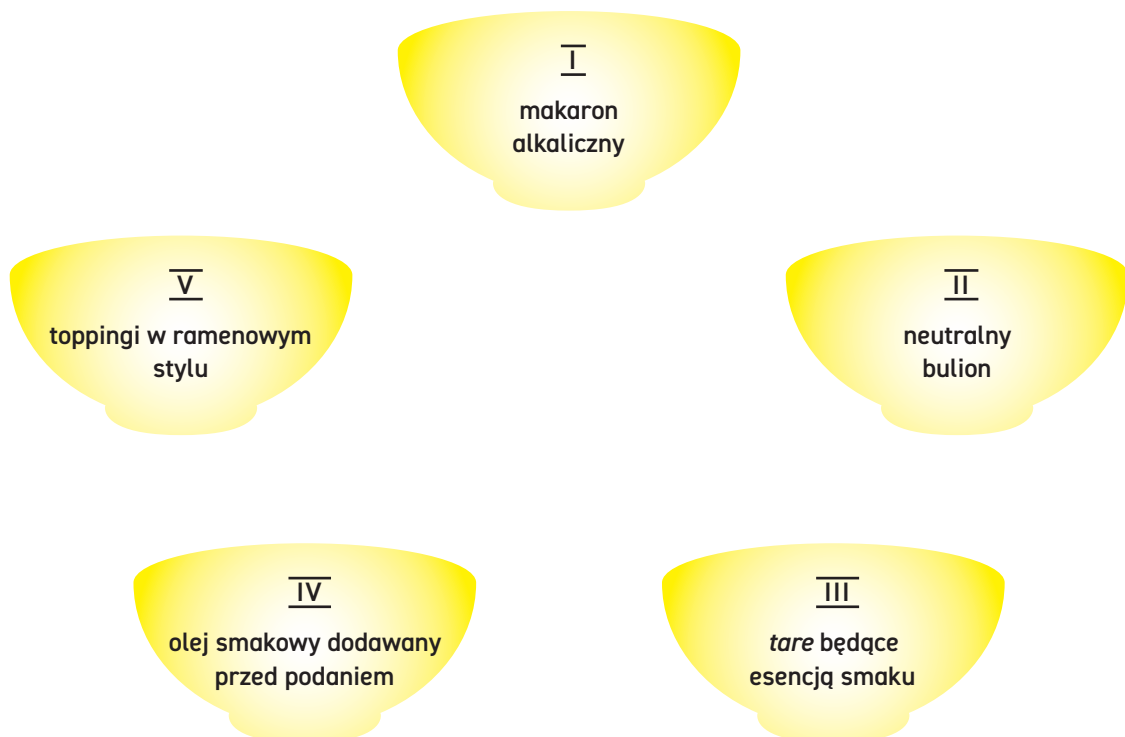
Ma ona wprawdzie wielowiekową historię, ale ramen pojawił się w niej stosunkowo niedawno. Po raz pierwszy pod koniec XIX wieku, kiedy do tej pory niejedzący mięsa Japończycy dostali odgórny nakaz, żeby zacząć je jeść. Był to element rewolucji Meiji, czyli dostosowania Japonii do zachodniego stylu życia. Do kuchni, która nie знаła dotąd potraw mięsnych, wprowadzano zagraniczne dania, dostosowane do japońskich smaków. Większość z nich miała pochodzenie europejskie, ale znalazło się też miejsce na kilka potraw chińskich, w tym chińską zupę z alkalicznym makaronem, która nawet po zmodyfikowaniu na modłę japońską aż do lat 80. XX wieku nie była nazywana ramenem, tylko chińskim makaronem (*chuka soba*), i na wielu terenach nazywa się ją tak do dziś. Prawdziwa popularność tych klusek w Japonii zaczęła się dopiero po II wojnie światowej i jest ściśle związana z mechanizacją produkcji żywności. Wielkim fenomenem japońskiej kultury jest to, że w tak krótkim czasie ramen stał się tak ogromnie popularny, wykształcił tyle różnych stylów, w tym wiele ściśle regionalnych, i wreszcie zaliczył skuteczną światową ekspansję.

No i właśnie z tą ekspansją wiąże się drugie zastrzeżenie. W samej Japonii wegańskie rameny to wielka rzadkość. Można je znaleźć głównie w ramenowniach odwiedzanych przez zachodnich turystów. Sama idea wegańskiego ramenu powstała bowiem poza Japonią, kiedy ramen rozpowszechnił się na świecie i zetknął z cieszącą się popularnością w dużych miastach Ameryki i Europy kulturą wegańską. Na początku to tradycyjne ramenownie wprowadzały do swojego menu wegańską wersję ramenu, odpowiadając w ten sposób na oczekiwania klientów. Okazała się ona tak popularna, że zaczęto otwierać czysto wegańskie ramenownie. Te dwa dość nowe zjawiska kulinarne w połączeniu zyskują nową siłę.

Czy jednak w związku z tym uzasadnione jest stwierdzenie, że wegański ramen nie ma nic wspólnego z kuchnią japońską? W żadnym wypadku. Jest w niej zakorzeniony i czerpie z niej nieustannie. Kuchnia japońska oraz historycznie i regionalnie związane z nią kuchnie Korei i Chin mają weganom bardzo wiele do zaoferowania. Buddyjska kuchnia *shōjin ryōri* – tradycyjna japońska dieta mnichów, oparta na roślinach, unikająca mięsa i ostrych przypraw – mimo zawirowań historii ciągle stanowi serce japońskiej tradycji kulinarnej. Podobnie rzecz ma się z koreańską kuchnią klasztorną. To z tych tradycji kulinarnych wywodzą się najbardziej znane wegańskie produkty proteinowe, czyli tofu i seitan, i to w tych kuchniach używa się produktów z fermentowanych ziaren soi, takich jak sosy sojowe i różne pasty w stylu miso, magicznie wręcz nadających potrawom wyraziste wytrawne smaki umami. I wreszcie w tych kuchniach znajdujemy wiele dobrze wymyślonych dań, które albo są wegańskie, albo dają się w satysfakcjonujący sposób zweganizować.

Dlatego myśląc o wegańskim ramenie, inspiruję się dwoma źródłami: tradycyjną japońską bezmięsną kuchnią sprzed rewolucji Meiji, łatwą do zaadaptowania na wege po wyeliminowaniu dodatków rybnych, oraz kuchnią z kontynentu, czyli różnymi kuchniami chińskimi i kuchnią koreańską. Równocześnie jednak opieram się na konwencji ramenu i jej zasadach, żeby nie tworzyć czegoś, co jest zbyt freestyle'owe. Tak w największym skrócie. Ramen to musi być ramen.

Co to w praktyce oznacza? Przede wszystkim trzymanie się pięciu filarów ramenu:





Jeśli chodzi o makaron, nie odchodzimy za bardzo od ramenowej tradycji, bo większość makaronów ramen jest wegańska. Rzadko dodaje się białko jajka, można zupełnie pominąć ten krok. Podstawowe składniki to mąka o wysokiej zawartości białka i *kansui* – czynnik podwyższający odczyn zasadowy ciasta i nadający makaronowi sprężystość, odporność na rozciąganie i przyjemną strukturę.

Cała trudność to bulion. W tradycyjnym ramenie jest jednym z najbardziej mięsnych elementów, więc zastąpienie go czymś roślinnym stanowi chyba największe wyzwanie. W przypadku wegańskich ramenów zawieszistych, *kotteri*, sprawa jest prostsza. Jako imitacja bulionu świetnie sprawdzają się mleka roślinne. Trochę trudniej jest zrobić klarowny wegański *assari*. Bez kolagenowej konstrukcji bulionu jest on zawsze trochę płaski i pozbawiony ramenowego wyrazu. Zobacz, jak sobie z tym poradziłem, w odpowiednich przepisach.

Dalej jest już z górki, bo jeśli chodzi o *tare*, podobnie jak w przypadku makaronu, nie musimy specjalnie kombinować – znaczna część *tare* do ramenów mięsnych jest wegańska. Jedynie kilka zawiera dodatki rybne, jak *katsuobushi* (płatki bonito) czy *niboshi* (małe suszone sardynki). Tak jak w wypadku mięsnych ramenów, większość *tare* bazuje na sosach sojowych, czyli *shoyu*, są też *tare* na miso i trudna kategoria *shio*, czyli *tare* na soli.

Podobnie sprawa ma się z olejami. O ile nie używamy tłuszczów zwierzęcych i dodatków rybnych, w zasadzie robimy to samo, co z ramenami mięsnymi. W przepisach masz klasyczne oleje, jak *rayu*, czyli olej chili, chrupiące *chili taberu rayu*, *mayu* z palonego czosnku i łagodnie olej infuzowane czosnkiem, szalotką, szczypiorem albo imbirem.

W kwestii toppingów znowu pojawia się problem. Na górę japońskich ramenów trafia wiele dodatków roślinnych. Przede wszystkim są to szczypior i *menma* – fermentowany bambus. Oprócz tego *moyashi*, czyli kiełki mung, zielone liście (kapusta pak choi, szpinak) oraz różne grzyby. Trzeba jeszcze wymyślić coś w miejsce toppingów mięsnych. Można je zastąpić zamiennikami mięsa, ale uważam to za pójdzie na łatwiznę, chociaż oczywiście nie odrzucam. Te, które można kupić w sklepach i przez internet, są coraz bardziej satysfakcjonujące. Ja jednak mam ambicję tworzenia oryginalnej kuchni roślinnej, a nie tylko naśladowania dań mięsnych. Dlatego w podanych niżej przepisach imitacji mięsa jest stosunkowo niewiele. Zawsze można je jednak dodać do każdego z opisanych tu ramenów (no, może z wyjątkiem truskamena). Zamiast tego wolę poeksperymentować z takimi dodatkami jak bakłażan, mięsisty pomidor lub duże grzyby.

Zawarte w tej książce przepisy są efektem prawie dziesięciu lat pracy nad wegańską kuchnią roślinną. Podejmowałem się tego zadania najpierw jako szef kuchni, a potem jako ramenowy restaurator i założyciel własnych wegańskich ramenowni. Przepisy są przygotowane dla gastronomii i przetestowane w restauracjach – niektóre z tych ramenów znajdują się w stałej karcie. Dla potrzeb domowego gotowania zmniejszyłem oczywiście proporcje i dostosowałem niektóre procedury.

Marcin

Wojtasik

YATTA

マルチン 様



ポーランド
POLAND

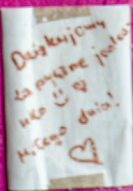


日本
JAPAN

世界にニッポン行きたい人応援団



今夜は飲みます



przepisy podstawowe

(I)

(I)

基本
シ
ピ^o
的な

Makaron stanowi serce każdego ramenu, mówi się nawet, że ramen to makaron. Nie będę jednak ukrywał, że samodzielne przygotowanie makaronu ramen to najtrudniejsza część pracy. Wprawdzie składniki są w miarę dostępne i niedrogie, ale procedura jest bardzo pracochłonna i zajmuje dużo czasu. Mimo to zrobienie własnego makaronu naprawdę daje wielką satysfakcję. Jeśli jednak nie masz takich ambicji, możesz kupić dobrej jakości świeży makaron ramen, który w Polsce oferuje kilku producentów. Można też poprosić o makaron w ramenowni, jeśli masz jakąś w pobliżu. Jest także do kupienia całkiem przyzwoity makaron mrożony. Makaronów suszonych sugeruję używać w ostateczności. Ich jakość nigdy nie jest tak dobra jak świeżego czy mrożonego. Awaryjnie można się ratować makaronem z koreańskich ramenów instant, który jest inny niż prawdziwy ramen, ale dość dobry. Oprócz przepisów na różne rodzaje makaronów ramen podaję też te na coraz bardziej popularny makaron udon.





(I.1)

Makaron ramen w pięciu wersjach

(I.1)

Makarony ramen to makarony alkaliczne. Oznacza to, że do wody służącej do przygotowania makaronu został dodany czynnik zwiększający zasadowość, zwany *kansui*. Podwyższona zasadowość wpływa na wchłanianie przez mąkę wody i zmienia strukturę skrobi, co sprawia, że makaron staje się twardszy i bardziej sprężysty. Tylko taki alkaliczny makaron może być nazywany ramenem.

Składniki *kansui* bez problemu da się zamówić przez internet, jednak taki sam efekt można osiągnąć, robiąc proste, złożone tylko z węglanu sodu domowe *kansui* ze zwykłej sody oczyszczonej poddanej prażeniu. Trzeba w tym celu rozprowadzić warstwę sody na blasze do pieczenia pokrytej folią i piec w temperaturze 120°C przez godzinę. Później należy przechowywać ją w szczelnie zamkniętym naczyniu, bo jeśli złapie wodę, to znowu zamieni się w zwykłą sodę.

Poniżej przedstawiam proporcje na trzy rodzaje makaronu ramen. Podstawowy makaron *tokio* jest najbardziej popularny i znajdzie zastosowanie w największej liczbie przepisów. Grubszy i bardziej nawodniony *tsukemen* podaje się oddzielnie z bulionem do moczenia — znajdziesz na niego specjalny przepis. Cienki i najsuchszy makaron *hakata* serwuje się do gęstych ramenów, ale to już kwestia indywidualnych upodobań. Można go użyć do każdego przepisu zamiennie z *tokio*, jeśli taki rodzaj bardziej ci odpowiada. Wszystkie przepisy są obliczone na 4 porcje.



Makaron tokio

grubość 1,4–1,6 mm

- 400 g twardej mąki (15% białko)
- 154 ml wody
- 4 g soli
- 4,8 g wyprażonej sody lub *kansui*

Makaron sapporo

grubość 1,4–1,6 mm

- 390 g twardej mąki (15% białko)
- 154 ml wody
- 4 g soli
- 6,4 g wyprażonej sody lub *kansui*

Makaron o wysokim stopniu hydratacji do tsukemena

grubość 2–3 mm

- 640 g twardej mąki (15% białko)
- 160 g zwykłej mąki pszennej
- 352 ml wody
- 8 g soli
- 8 g wyprażonej sody lub *kansui*

Makaron hakata do tonkotsu

grubość 1 mm

- 100 g twardej mąki (15% białko)
- 30–36 ml wody (zaczynij od mniejszej ilości; jeśli ci nie wyjdzie, daj więcej — dużo zależy od tego, jaką masz mękę)
- 1 g soli
- 1 g wyprażonej sody lub sproszkowanego *kansui*

Gruby makaron do jiro/mazesoby

grubość 2 mm

- 400 g mąki
- 100 ml wody
- 4 g soli
- 4 g wyprażonej sody lub *kansui*



Technika przygotowania jest podobna w przypadku każdego rodzaju. Różnice są tylko w grubości walcowania i cięcia.

Najpierw rozpuść w wodzie sól, a potem stopniowo dodawaj *kansui* lub wyprażoną sodę, aż dokładnie się rozpuści. Wsyp mękę do miski. Powoli wlewaj 1/3 płynu, rozcierając palcami, żeby dokładnie wymieszać go z męką. Zostaw ciasto, aby odpoczęło przez kilka minut, dolej kolejną 1/3 płynu i tak samo rozprowadź go z męką. Pozostaw do odpoczęcia na kilka minut i wlej resztę płynu. Wymieszaj, rozdrabniając palcami, tak by uzyskać drobne grudki (*soboro*). Przykryj miskę i odstaw na pół godziny. W tym czasie woda zostanie wchłonięta, a ciasto dzięki grudekowanej strukturze dobrze się odgazuje.

Wyrób ciasto, ugniatając rękami do uzyskania w miarę zwartej konsystencji. Owiń mocną folią spożywczą, połóż na podłodze i równomiernie udepcz, naciskając piętami. Taki powtarzający się mocny nacisk pozwala na wyrobienie się glutenu, co nada makaronowi właściwą strukturę. Następnie w maszynie do makaronu ustaw najgrubsze ustawienie i rozwałkuj ciasto na płaty. Złóż płaty na pół

i rozwałkuj na niższym ustawieniu. Powtarzaj tę czynność kilkakrotnie, składając ciasto i zmniejszając ustawienia w maszynie. Taki proces nazywamy laminacją. W jego toku na cieście zaczynają się pojawiać jaśniejsze i ciemniejsze pasma. Będzie to znak, że gluten wytworzył mocne włókna. Wstępnie rozwałkowane ciasto nakryj folią spożywczą i zostaw na pół godziny, żeby odpoczęło w temperaturze pokojowej.

Podziel ciasto na porcje i rozwałkuj w maszynie do pożądanej grubości (uniwersalny makaron *tokio*: 1,4–1,6 mm, *tsukemen*: 2–3 mm, *hakata*: 1 mm, *jiro/mazesoba*: 2 mm). Następnie pokrój makaron w maszynie na odpowiednim ustawieniu albo posyp ciasto męką ziemniaczaną, żeby nie przywierało, zroluj i potnij ręcznie.

Makaron można gotować od razu po przygotowaniu, ale dobrze mu robi dojrzewanie (z wyjątkiem cienkiej hakaty, która wysycha, zanim dojrzeje). W tym celu należy zostawić go w lodówce na kilka dni w szczelnie zamkniętym pudełku między warstwami suchego ręcznika papierowego.



TEKST
Marcin Wojtasik

KOREKTA
Anna Korał, Magdalena Torczyńska

ZDJĘCIA
Tomek Czajkowski
www.magicznyskladnik.pl

INDEKS
Lingventa

REDAKTORKA INICJUJĄCO-PROWADZĄCA
Sylvia Kawalerowicz

PROJEKT GRAFICZNY KSIĄŻKI, SKŁAD, ŁAMANIE:
Aleksandra Nałęcz-Jawecka,
Tomasz Kędzierski / www.to-studio.pl

REDAKCJA
Justyna Tomas

ZŁOŻONO PISMEM
DIN, Bacalar

Tekst © by Marcin Wojtasik, 2025

Wszystkie zdjęcia © by Tomek Czajkowski z wyjątkiem zdjęć: s. 32 © Maria Castellanos/Shutterstock,
s. 51 © MagdaZarebska/Shutterstock, s. 206 © bbearlyam/Shutterstock

ILUSTRACJE NA WYKLEJKACH
Drzeworyty na tkaninie, Furuya Korin, Shima-Shima 1904 / www.rawpixel.com

Copyright for this edition © by Grupa Wydawnicza Foksal, 2025
Wszelkie prawa zastrzeżone

WYDAWCA
Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o.
ul. Marszałkowska 116/122, 00-017 Warszawa
tel. 22 826 08 82, 22 828 98 08
e-mail: biuro@gwfoksal.pl
www.gwfoksal.pl

ISBN
978-83-8425-637-4

WYDANIE
I

WARSZAWA
2025

Wydrukowano w Polsce
M3200