

HA-JOON CHANG

# EMÉSZTHETŐ KÖZGAZDASÁGTAN

Egy éhes közgazdász elmagyarázza,  
hogyan működik a világ

A fordítás alapja:  
Ha-Joon Chang: *Edible Economics*  
– *A Hungry Economist Explains the World*

Copyright © Ha-Joon Chang, 2022

Fordította: © Kenyeres Anna, 2022

Szerkesztette: Illényi Balázs  
Borítóterv: Szabó Balázs

HVG Könyvek, Budapest, 2024  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-178-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit  
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely  
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton  
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Gelbert Eco Print Kft.  
Felelős vezető: Gellér Róbert

# TARTALOM

## **Bevezetés: Fokhagyma / 11**

Manul dzsangacsi (fokhagyma ecetes lében)  
(koreai étel – édesanyám receptje)  
Fokhagymafejek cukrozott, rizsecetes szójaszószban

## **I. AZ ELŐÍTÉLETEK LEGYŐZÉSE / 31**

### **1. Makk / 33**

Tothori-muk (koreai étel)  
Koreai makkzselé salátalevéllal, uborkával  
és sárgarépával, fűszeres szójaöntettel

### **2. Okra / 45**

Kreol succotash  
(észak-amerikai étel a *Treme* szakácskönyv alapján)  
Kreol stílusú ragu okrával, főtt kukoricával,  
babbal, paradicsommal, csípős kolbással  
és garnélával (vagy rákkal)

### **3. Kókusz / 56**

Piña colada (Puerto Ricó-i ital)  
Rum, kókusztej és ananászlé

## **II. A TERMELÉKENYSÉG FOKOZÁSA / 65**

### **4. Szardella / 67**

Szardellás-tojásos piritós (saját recept)  
Majonézzal megkent, tojásrántottával  
és pácolt szardellafilével megrakott, csiliporral  
meghintett piritós

### **5. Garnéla vagy fűrészes garnélarák / 76**

Gambas al ajillo (spanyol étel)  
Forró olajban sült fokhagymás garnéla

### **6. Tészta / 84**

Padlizsános sült tészta  
(olasz étel, saját változat Claudia Roden  
Timballo alle melanzane receptje alapján)  
Penne, padlizsán, paradicsomszószt  
(paradicsom, bazsalikom, fokhagyma),  
háromféle sajttal (mozzarella,  
ricotta, parmezán) megszórva, sütőben sütve

### **7. Sárgarépa / 96**

Répatorta  
Sárgarépával készült torta fűszerekkel  
és csonthéjasokkal

## **III. GLOBÁLIS FEJLŐDÉS / 105**

### **8. Marhahús / 107**

Chili con carne (mexikói étel)  
Marhahús (vagy pulyka, vagy húshelyettesítő)  
paradicsommal, csilivel, vesebabbal  
és csokoládéval

### **9. Banán / 121**

Elvis-szendvics, a Chang család  
receptje szerint  
Mogyoróvajás pírítós banánkarikákkal  
és mézzel

### **10. Coca-Cola / 134**

Coca-Cola (amerikai ital)  
Mindenki tudja, mi ez.

#### IV. EGYÜTTÉLÉS / 147

##### 11. Rozs / 149

Paradicsomszószos makréla rozsos  
kétszersülttel (saját recept)  
Rozsos kétszersült paradicsomszósszal megkenve  
(aprított petrezselyem, paradicsom, olajbogyó,  
csili, egy kevés fermentált szardellaszósszal),  
grillezett makrélafilével

##### 12. Csirke / 160

Grillezett harisszás csirke zöldségekkel  
(saját recept)  
Darabolt csirkehús, padlizsán, cukkini  
és hagyma; olajbogyós, sós harisszaszószban  
pácolva, grillezve

##### 13. Csili / 170

Csilis kimcshi (koreai étel,  
az anyósom receptje)  
Piros csiliporban pácolt zöld csilipaprika,  
aprított fokhagyma és mjolcshi-dzsot  
(koreai fermentált szardellaszósz)

#### V. GONDOLJUNK A JÖVŐRE! / 181

##### 14. Lime / 183

Caipirinha / Caipiroska (brazil ital)  
Cachaça / Vodka lime-lével és cukorral

##### 15. Fűszerek / 194

Ördöghal currys kagylólevesben  
(saját recept)  
Ördöghal (vagy más kemény, fehér húsú hal)  
currys kagylólevesben

**16. Szamóca / 203**

Szamócás tej (a feleségem,  
Hee-Jeong receptje)  
Eperpüré, tej, sűrített tej

**17. Csokoládé / 214**

Fernanda csokis lepénye (brownie)  
(norvég barátunk, Fernanda Reinert receptje)  
Az igazi ragacsos brownie hozzávalói:  
cukor, liszt, tojás, sütőpor, sok-sok kakaópor

**Zárógondolatok / 225**

Hogyan táplálkozunk  
(és gondolkodjunk a gazdaságról)  
egészségesebben?

*Köszönetnyilvánítás / 231*

*Jegyzetek / 237*

*Név- és tárgymutató / 255*

# BEVEZETÉS: FOKHAGYMA

*Manul dzsangacsi (fokhagyma ecetes lében)*

*(koreai étel – édesanyám receptje)*

*Fokhagymafejek cukrozott, rizsecetes  
szójaszószban*

Az idők hajnalán az emberek a tudatlanság és káosz fogságában vergődtek (vagyis azóta nem sok minden változott). Hvanung, a Mennyei Királyság hercege megszánta őket, leszállt a földre a mai Korea területén, és megalapította Isten Városát. A város falain belül felemelte az emberiséget: törvényeket adott nekik, valamint mezőgazdasági, gyógyászati és művészeti ismeretekkel ruházta fel őket.

Egy nap egy medve és egy tigris járult Hvanung színe elé. Láták, mennyi jót tett az emberekkel, és milyen más lett a világuk, ezért ők is emberré akartak válni. Hvanung megígérte nekik, hogy emberi alakot ölthetnek, ha száz napra elrejtőznek egy barlangban, kerülik a napfényt, és csak *manult* (fokhagymát) meg *sszukot*\* esznek. Az állatok így is tettek, és egy mély barlangba húzódtak.

A tigris már néhány nap után lázadozni kezdett. „Ez nevetséges! Nem élhetek büdös gumókon és keserű leveleken. Elég volt!” – mondta, és elhagyta a barlangot. A medve kitarzott, és száz nap

---

\* *Artemisia princeps*, magyarul koreai üröm: vadon termő, fűszeres, kissé kesernyés ízű kelet-ázsiai növény.

múlva gyönyörű nővé változott. A neve Ungnjo (Medveasszony) lett. Ungnjo később feleségül ment Hvanunghoz, és született egy fiuk, Tangun, aki Korea első uralkodója lett.

Szülőhazám, Korea tehát szó szerint a fokhagymára épült, és ez meg is látszik rajta. Elég csak megnézni nemzeti ételeinket. A koreai rántott csirke – amely szerintem kenterbe veri a KFC termékét – panírja tele van aprított fokhagymával, és gyakran édes-csípős csiliszósszal, meg persze még több fokhagymával tálalják. Vannak koreaiak, akik szerint a vékonyra szeletelt, tűzön grillezett marhahúsból készül a *pulgogi* (amelynek neve szó szerint tüzes húst jelent) páclevében túl kevés a fokhagyma. Megoldják a problémát: nyers vagy grillezett fokhagymagerezdeket esznek hozzá. A népszerű manul dzsangacsi cukros, rizsecetes *kandzsangban* (szójaszószban) érlelt fokhagymafejékből készül. A fokhagyma levelét és hajtásait is ugyanígy savanyítják. A fokhagyma hajtásait olajban is kisütjük, és gyakran olajban sült szárított garnélával fogyasztjuk; vagy blansírozzuk, és édeskés csiliszósszal tálaljuk. Nemzeti ételünk a *kimcshi*: a savanyúságot legtöbbször *pecshuból* (kínai kel, amelyet az Egyesült Államokban napa káposztának, Angliában kínai leveleknek hívnak) készítenek, de bármilyen zöldség felhasználható hozzá. Annak, aki valamilyen ismeri a koreai ételeket, a kimcshiről rögtön a csilipor juthat eszébe, holott vannak olyan változatai, amelyekhez nem használják ezt a hozzávalót. A fokhagymát viszont sosem hagyják ki a kimcshiből.\*

---

\* Kivéve a buddhista kolostorokban. A buddhista szerzeteseknek tilos fokhagymát és hagymát fogyasztaniuk, és persze állati eredetű termékeket sem ehetnek.



Szinte minden korai leves fokhagymás alaplével készül, akár hús-, akár hallesről van szó (utóbbit általában szardellából főzik, de garnélát, szárított kagylót és tengeri sünt is felhasználhatnak). A koreai asztalokon sorakozó apró tálkákban felszolgált *pancshan* (jelentése: a rizs kísérője) mindig tartalmaz (nyers, főtt vagy sült) fokhagymát, készüljön akár zöldségekből, akár húsból vagy halból; legyen az alapanyag nyers, blansírozott, olajban sült, párolt vagy főtt.

Mi, koreaiak nem csupán esszük a fokhagymát. Fel is dolgozunk, ipari mennyiségben. Mi vagyunk a fokhagyma népe.

A dél-koreaiak éves fokhagymafogyasztása 2010 és 2017 között fejenként 7,5 kg-ra rúgott.<sup>1</sup> A csúcsot 2013-ban értük el, 8,9 kg-nál.<sup>2</sup> Ez akkor több mint tízszerese volt az olaszok fogyasztásának (720 g).<sup>3</sup> Fokhagymaevés tekintetében az olaszok csak csipegetnek a koreaiakhoz képest.<sup>4</sup> A franciák, akik a britek és az amerikaiak szemében a fokhagymazabálók, mindössze csekély 200 grammot tüntettek el fejenként (2017-ben), ez a koreaiak fogyasztásának mindössze 3%-a.<sup>5</sup> Amatőrök!

Jó, nem esszük meg mind a 7,5 kg-ot. Sok fokhagyma marad a kimcshi levében, amelyet aztán általában kiöntenek.\*\* Ha pulgogit vagy más pácolt húsféleséget eszünk, rengeteg aprított fokhagyma marad a páclében. De még ha figyelembe vesszük is, mennyi fokhagyma megy így veszendőbe, akkor is óriási – tényleg döbbenetesen nagy – mennyiségről van szó.

---

\*\* Néha a levet is elfogyasztják. Gyakran a sült rizst (*pokkumbap*, a *pokkum* jelentése „sült”, a *bap* pedig – nem kenyér, hanem – a rizs) ízesítik vele, főleg, ha kimcshi *pokkumbap* készül. Unalmas levestésztát is fel lehet dobni ezzel a lével, vagy, ha épp nincs más, egyszerűen összekeverik rizzsel.

Aki egész életét fokhagymaevő szörnyek között töltötte, észre sem veszi, maga is mennyi fokhagymát fogyaszt. Ezzel én is így voltam, amikor 1986 júliusában, huszonkét éves koromban felszálltam a Korean Air járatára, hogy felsőfokú tanulmányaimat a Cambridge-i Egyetemen folytassam. Nem voltam teljesen zöldfülű légiutas, mert – ühüm – már négyszer is repültem azelőtt, ami (oda-vissza) két utat jelentett Csedzsura, a Koreától délre fekvő vulkanikus eredetű szubtrópusi szigetre. Repülési időben persze ez nem sok: Szöulból Csedzsura valamivel kevesebb, mint háromnegyed óra az út, így aztán összesen alig három órát töltöttem a levegőben. De nem a hosszú repülés gondolata miatt idegeskedtem.

Életemben először hagytam el Dél-Koreát. Nem a szegénység tartott vissza az utazástól. Apám magas rangú tisztviselő volt, és, bár nem voltunk gazdagok, kényelmesen éltünk. Megengedhetünk volna magunknak, hogy külföldön nyaraljunk. Hazánk azonban abban az időben nem engedte meg polgárainak, hogy szabadidős célokkal idegenbe látogassanak. Egyszerűen nem adtak ki hozzá útleveleket. Korea számára a központosított iparosítás időszaka volt ez, amikor a kormány minden, exportból származó dollárt arra akart fordítani, hogy megvegye a gazdasági növekedéshez szükséges gépeket és nyersanyagokat. Az értékes valutát nem vesztegethettük olyan hívságokra, mint a külföldi nyaralás.

Ráadásul akkoriban még elképesztően hosszú ideig tartott eljutni Koreából Angliába. Manapság körülbelül tizenegy óra az út Szöultól Londonig. A hidegháború azonban 1986-ban teljes erővel tombolt, így a Dél-Koreából induló kapitalista járatok nem repülhettek át a kommunista Kína vagy a Szovjetunió fölött, Észak-Koreáról nem is beszélve. Először kilenc óra alatt az alaszikai

Anchorage-be repültünk. Ott két órára megálltunk üzemanyagot felvenni (a repülőgép kerozint tankolt, én pedig *udon* japán tésztalevest ettem – ez volt az első étel, amelyet idegenben kóstoltam). Aztán újabb kilencórás repülés következett Európába. De nem egyenesen Londonba, mert a Korean Air oda akkor még nem szállított utasokat. Így hát még három órát várokoltam a párizsi Charles de Gaulle reptéren, mielőtt felszállhattam az utolsó járatomra. Összesen huszonnégy órába telt, mire a szöuli Gimpo reptérről eljutottam a londoni Heathrow-ra: tizenkilenc óra a levegőben, öt pedig repülőtereken. Mintha a világ végére utaztam volna.

Nemcsak a távolság miatt éreztem magam teljesen idegennek, hanem a nyelvi akadályok és a kulturális különbségek miatt is, amelyekre felkészültem – legalábbis valamennyire. Az este tíz óráig tartó nyári nappalokat, majd a délután négykor beálló téli sötétséget még valahogy elviseltem. Nehéz volt elfogadnom, hogy nyáron is vannak olyan napok, amikor csak 15-16 fokig emelkedik a hőmérséklet (Korea éghajlata trópusi, 95%-os páratartalom mellett 33 fokos is lehet a hőség), de nem tehettem mást. Még az esőt is ki lehetett bírni, bár nem tudtam, hogy ilyen gyakran hullhat csapadék.\*

Az igazi megrázkódtatást az étel jelentette. Odahaza Koreában már értesültem róla (könyvekből, mert nem sok koreai járt brit földön), hogy az angol konyha nem a legjobb. De nem sejtettem, hogy ennyire rossz.

---

\* Egyébként ez nem jelenti, hogy sok eső esik. Koreában nagyjából ugyanakkora az éves csapadékmennyiség, mint Nagy-Britanniában, 1200-1300 mm. Ám Koreában ez a csapadék főleg nyáron hullik le, így távolról sem olyan folyamatosak az esőzések, mint a briteknél.