

## Viaje a un gourmet más saludable - Comida de templo coreana

SEÚL, Corea del Sur, 27 de junio de 2019 /PRNewswire/ -- "No soy una chef sino una monja" afirmó Ven. Jeong Kwan, una maestra en comida de templo coreana, que se ha hecho famosa después de su aparición en la serie de Netflix ***Chef's Table***. (<https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao>)

Experimente aquí la versión interactiva de noticias multicanal:

<https://www.multivu.com/players/English/8567451-experience-korean-temple-food-at-templestay/>

¿Cómo se convirtió la comida en un camino para practicar el budismo? Si desea conocer su filosofía, puede profundizar en la comida de templo coreana.

Comida de templo se refiere a lo que los monjes y las monjas comen en los templos. Sin embargo, esta es una definición muy estrecha de la comida de templo. En el budismo coreano, la comida de templo se considera una de las formas de ejercer las enseñanzas budistas. Incluye todo, desde cultivar ingredientes alimenticios hasta cocinar y comer.

Los budistas tienen respeto por todos los seres vivos y abrazan una armonía con la naturaleza. No utilizan carne ni pescado ni ningún potenciador de sabor artificial. No se permite el uso de cinco hierbas picantes llamadas *oshincha* (cebolla verde, ajo, puerro, cebolleta y cebolleta silvestre). Usan solo verduras de temporada, pasta de soja y salsa de soja hechas por ellos mismos en los templos.

Una buena manera de experimentar la comida de templo es visitar un templo y participar en el programa Templestay. Alrededor de 130 templos coreanos tienen en marcha programas de Templestay y algunos de los templos dan la oportunidad de hacer sus propios platos de comida de templo. (Sitio web de Templestay: [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com))

Si es un fanático de Chef's Table, el Templo de Baekyangsa sería su primera opción; puede preparar la comida de templo con Ven. Jeong Kwan allí. El Templo de Jingwansa también es famoso por comida de templo. En el Templo de Bongseonsa, puede preparar arroz al vapor envuelto en hoja de loto. Si quiere hacer tres o cuatro comidas de templo a la vez, el Templo de Donghwasa será un lugar atractivo.

Si no tiene suficiente tiempo, simplemente visite el Centro Korean Temple Food ubicado en Insa-dong, una de las atracciones turísticas de Seúl. Proporcionan una clase de cocina de un día "Let's Learn Korean Temple Food" (Aprendamos la comida del templo coreano) en inglés. (Reserva: [info@templestay.com](mailto:info@templestay.com) / Tel: +82-2-733-4650)

Si desea tomar auténticas comidas de templo en un restaurante, "Balwoo Gongyang" es el lugar perfecto. El restaurante ha recibido una estrella Michelin durante tres años consecutivos. "Balwoo Gongyang" originalmente significa la forma tradicional de comer en el budismo coreano. (Sitio web: [eng.balwoo.or.kr](http://eng.balwoo.or.kr) / Tel: +82-2-733-2081)

Si le apetece cuidar su cuerpo y su mente al mismo tiempo, visite Corea y disfrute de la comida de templo, como un viaje hacia un gourmet más saludable.

CONTACTO: Centro de información de Templestay, [support@templestay.com](mailto:support@templestay.com), +82-2-2031-2000