

Der Weg zum gesunderen Gourmet - Koreanische Tempelküche

SEOUL, Südkorea, 27. Juni 2019 /PRNewswire/ -- „Ich bin keine Köchin, ich bin Nonne“, sagt die ehrwürdige Jeong Kwan, eine Meisterin der koreanischen Tempelküche, die seit ihrem Segment in der Netflix-Reihe **Chef's Table** international bekannt wurde (<https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao>).

Die interaktive Multi-Channel-Pressemitteilung finden Sie hier:

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

Wie wurde Ernährung zum Pfad in den gelebten Buddhismus? Wer ihre Philosophie näher kennenlernen möchte, sollte einen Blick auf die koreanische Tempelküche werfen.

Als Tempelküche werden die Mahlzeiten der Mönche und Nonnen in ihren Tempeln bezeichnet. Diese Definition der Tempelküche ist jedoch in sich nicht ausreichend. Im koreanischen Buddhismus gilt die Tempelküche als einer der Wege, die Lehren des Buddha zu praktizieren. Dazu zählt der gesamte Ablauf vom Anbau der Zutaten über die Zubereitung bis zur Mahlzeit.

Buddhisten ehren alles Lebende und suchen nach Harmonie mit der Natur. Sie verwenden weder Fleisch noch Fisch und auch keine künstlichen Geschmacksverstärker. Fünf kräftige Kräuter - Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch und Zwiebeln - die als *oshincha* bezeichnet werden, sind ebenfalls in der Küche niemals anzutreffen. Es wird ausschließlich mit saisonalem Gemüse, Sojabohnenpaste und Sojasoße aus tempeleigener Herstellung gekocht.

Das beste Erlebnis der Tempelküche ist der Besuch eines Tempels mit Teilnahme am Templestay-Programm. Derzeit nehmen ca. 130 koreanische Tempel am Templestay teil, von denen einige Gästen auch die Möglichkeit bieten, ihre eigenen Tempelküchengerichte zuzubereiten. (Templestay Website: eng.templestay.com)

Fans der Serie *Chef's Table* werden wahrscheinlich bevorzugt den Baekyangsa-Tempel wählen – dort ist es eventuell möglich, die Tempelküche direkt mit der ehrwürdigen Jeong Kwan zu erlernen. Aber auch der Jingwansa-Tempel ist für seine Tempelküche berühmt. Im Bongseonsa-Tempel können Sie dampfgegarten Reis in Lotusblättern vorbereiten. Wer gleich drei bis vier Gerichte der Tempelküche zubereiten möchte, ist im Donghwasan-Tempel bestens aufgehoben.

Alle, die nicht viel Zeit haben, können das Korean Temple Food Center besuchen, das sich in Insa-dong, einer der Touristenattraktionen in Seoul, befindet. Hier wird ein eintägiger Kochkurs „Let's Learn Korean Temple Food“ in englischer Sprache angeboten. (Reservierungen: info@templestay.com / Tel: +82-2-733-4650)

Wer die Tempelküche im Restaurant genießen möchte, kann dies perfekt im „Balwoo Gongyang“ tun. Dieses Restaurant wurde bereits zum dritten Mal in Folge mit einem Michelin-Stern gekürt. In seiner ursprünglichen Bedeutung steht „Balwoo Gongyang“ für die traditionelle Ernährung im koreanischen Buddhismus. (Website: eng.balwoo.or.kr / Tel: +82-2-733-2081)

Wenn Sie gerne gleichzeitig für Ihren Körper und Geist sorgen möchten, reisen Sie nach Korea, um Tempelküche zu erleben: die Reise zum gesunderen Gourmet in Ihnen.

KONTAKT: Templestay Information Center, support@templestay.com, +82-2-2031-2000