

Uma jornada para o gourmet mais saudável – comida coreana do templo

SEUL, Coreia do Sul, 27 de junho 2019 /PRNewswire/ -- "Não sou chef, sou monja", disse Ven. Jeong Kwan, mestre em comida coreana do templo, que ficou famosa depois de ir ao ar na série ***Chef's Table***, da Netflix. (<https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao>)

Veja a experiência interativa das novidades de múltiplos canais aqui:

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

Como a comida se tornou um caminho para a sua prática do Budismo? Se quer aprender sobre a sua filosofia, talvez seja interessante aprender sobre a comida dos templos coreanos.

A comida do templo é a que os monges e monjas comem nos templos. No entanto, trata-se de uma definição bem pouco abrangente de comida do templo. No Budismo coreano, a comida do templo é considerada uma das maneiras de exercitar os ensinamentos do Budismo. O conceito abrange desde o cultivo dos ingredientes até a preparação e o ato de comer em si.

Os Budistas reverenciam todos os seres vivos e adotam um estilo de vida que prioriza a harmonia com a natureza. Eles não usam peixes ou carnes, nem qualquer tipo de intensificadores de sabor. Cinco ervas de sabor intenso, chamadas *oshinchaë*—cebolinha, alho, alho-porró e duas outras espécies de cebolinha têm o uso proibido. Eles usam apenas vegetais da época, além de pasta e molho de soja, produzidos nos próprios templos.

Uma boa maneira de conhecer mais sobre a comida dos templos é visitar um deles e participar de um programa de hospedagem no templo. Cerca de 130 templos em toda a Coreia têm esse tipo de programa e alguns ainda oferecem a possibilidade de cozinhar seus próprios pratos. (site de informações sobre o programa de hospedagem nos templos: eng.templestay.com)

Se você é fã de *Chef's Table*, o Templo Baekyangsa deveria ser sua primeira opção – lá é possível cozinhar com Ven. Jeong Kwan. O Templo Jingwansa também é famoso pela culinária. No Templo Bongseonsa, é possível cozinhar, no vapor, arroz enrolado em uma folha de lótus. Se quiser fazer três ou quatro pratos de comida do templo de uma vez, o Templo Donghwasa pode ser uma escolha excelente.

Se não tiver tempo o suficiente, basta visitar o Korean Temple Food Center, em Insa-dong, uma das atrações turísticas de Seul. Eles oferecem aulas de culinária com duração de um dia, chamadas de "Vamos aprender a fazer comida coreana dos templos", na sua tradução para o português. (Reservas: info@templestay.com / Tel: +82-2-733-4650)

Se quiser comer comida dos templos de verdade, mas em um restaurante, o "Balwoo Gongyang" é o lugar ideal. Esteve os restaurantes Uma Estrela Michelin por três anos consecutivos. "Balwoo Gongyang" significa, originalmente, uma forma tradicional de comer, no Budismo coreano. (Site: eng.balwoo.or.kr / Tel: +82-2-733-2081)

Se deseja, ao mesmo tempo, cuidar da mente e do corpo, visite a Coreia e experimente a comida dos templos. Comida dos templos, uma jornada para um gourmet mais saudável.

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

