

## Viaje a un mundo gourmet más saludable – Comida de templos coreanos

SEÚL, Corea del Sur, 27 de junio de 2019 /PRNewswire/ -- "No soy una chef sino una monja", dice la Venerable Jeong Kwan, una maestra de comida de Templo coreana, que se ha hecho famosa después de su paso por la serie de Netflix, *Chef's Table*. (<https://www.youtube.com/watch?v=LQIX4M07Kao>)

Viva la experiencia interactiva del Comunicado de Prensa Multicanal aquí:

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

¿Cómo se ha convertido la alimentación en el camino para practicar el Budismo? Si usted quiere conocer su filosofía, puede adentrarse en la comida de los templos coreanos.

Comida de Templo es la que consumen los religiosos en los templos. Sin embargo, esta es una definición muy estrecha de la comida de los templos. En el Budismo coreano se considera a la comida de los templos una de las formas de ejercitar las enseñanzas del Budismo. Abarca todo, desde cultivar los ingredientes hasta cocinarlos y comerlos.

Los budistas sienten reverencia por todos los seres vivos y abrazan la armonía con la naturaleza. No consumen carnes ni pecados ni ningún resaltador de sabores artificial. No se permite utilizar cinco hierbas de sabores penetrantes llamadas *oshincha* (cebolla verde, ajo, puerro, cebollín y chives). Utilizan solamente vegetales de temporada y pasta y salsa de soya hechas por ellos mismos en los templos.

Una buena manera de probar la comida de templo es visitar uno y participar en el programa de estadías de templos. En toda Corea hay 130 templos que tienen Programas de Estadías en Templos y algunos de ellos hasta ofrecen la oportunidad de prepararse los propios platos de comidas de templo. (sitio web de estadías en templos: [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com))

Si usted se ha entusiasmado con *Chef's Table*, su primera opción será el Templo Baekyangsa, donde podrá hacer comida de templo con la Ven. Jeong Kwan. El Templo Jingwansa también es famoso por la comida de templo. En el Templo Bongseonsa, se puede hacer arroz al vapor envuelto en hojas de loto. Si usted quiere hacer dos o tres comidas de templo al mismo tiempo, el lugar más atractivo será el Templo Donghwasa.

Si no tiene tiempo para estadías, visite el Centro Coreano de Comida de Templo ubicado en Insa-dong, una de las atracciones turísticas de Seúl. Allí se imparte, en inglés, la clase de cocina de un día "Aprendamos Comida de Templo Coreana". (Reservas: [info@templestay.com](mailto:info@templestay.com) / Tel: +82-2-733-4650)

Para comer verdadera comida de Templo en un restorán, el lugar ideal es "Balwoo Gongyang", el cual ha aparecido en la lista Michelin con una estrella tres años consecutivos. El significado original de "Balwoo Gongyang" refiere a una 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 desea dedicar más cuidados a su cuerpo y mente al mismo tiempo, viaje a Corea y pruebe la comida de Templo para disfrutar de un mundo gourmet más sano.

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