

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

(추석 잘 보내세요)

Chuseok – Acción de Gracias Coreano

Diana Carolina Sánchez Pasquel

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Gastronomía

Quito, 20 de Mayo de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

(추석 잘 보내세요)

Chuseok – Acción de Gracias Coreano

Diana Carolina Sánchez Pasquel

Nombre del profesor, Título académico

**Michael Koziol, Ph.D. en Ciencias
Biológicas y Agrícolas**

Quito, 20 de Mayo de 2020

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Diana Carolina Sánchez Pasquel

Código: 00200260

Cédula de identidad: 1723474159

Lugar y fecha: Quito, 20 de Mayo de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

“Dime qué comes y te diré quién eres”

Esta frase del famoso jurista francés Brillat Savarin puede interpretarse de varias formas. En mi consideración, esta pequeña oración dice lo diferentes que pueden ser las culturas gastronómicas, sin importar en qué continente están, nunca serán iguales, por ello siempre es satisfactorio descubrir nuevas culturas y sabores.

Corea del Sur es un país rico en costumbres y tradiciones, que se han ido moldeando desde la época Joseon hasta la actualidad. Sin embargo, una de las formas para conocer un país no es estudiar historia, sino estudiar su gastronomía. Con esto en mente se realizó un menú de cinco tiempos sobre uno de los festivales más importantes de Corea del Sur: “Chuseok” o “Noche de Otoño”. Esta celebración es un homenaje por el arduo trabajo de los agricultores por mantener la cosecha, además de ser un momento de respeto y tributo hacia los antepasados, que se cree tienen una influencia mística sobre los cultivos. La idea del menú no es replicar los platos tradicionales de esta festividad, sino buscar contar la historia detrás de estos platos, además de compartir las tradiciones coreanas que forman parte de las costumbres cotidianas.

Su cultura gastronómica es única, no siguen los pasos gastronómicos porque se tiene la costumbre de compartir los alimentos de la mesa, a excepción del arroz coreano (bap), que es un elemento importante de la comida coreana, al igual que el kimchi, el plato nacional que fue creado como método para conservar alimentos por la falta de cosechas en el invierno. Por otro lado, la variedad de alimentos permite crear nuevas combinaciones de sabores, olores, colores y texturas por las diferentes técnicas de cocción y preservación de los alimentos, haciendo la hora de la comida un viaje multisensorial hacia nuevas experiencias gustativas.

Palabras clave: Chuseok, Hangawi, Cultura Coreana, Festival de Otoño, Charye, Songpyeon

ABSTRACT

"Tell me what you eat and I will tell you who you are"

This phrase of the famous French jurist Brillat Savarin can be interpreted in several ways. In my consideration, this sentence emphasizes the difference among gastronomic cultures, so that no matter in which continent we are, they will never be the same, so it is always satisfying to discover new cultures and flavors.

South Korea is a country rich in customs and traditions, which have been shaped from the Joseon era to the present day. However, one of the ways to know about a country is not by studying history, but by studying its gastronomy. With this in mind, a five-course menu was created about one of the most important festivals in South Korea: "Chuseok" or "Autumn Night". This celebration is a tribute to the hard work of farmers to maintain the harvest, as well as being a moment of respect and tribute to the ancestors, who are believed to have a mystical influence on crops. The idea of the menu is not to replicate traditional dishes of this holiday, but to try to tell the story behind these them, as well as to share the Korean traditions that are part of their lives.

Their gastronomic culture is unique, they do not follow the gastronomic steps because they have the custom of sharing food on the table, with the exception of korean rice (bap), which is an important element of korean food, like kimchi, the national dish that was created as a method to preserve food due to the lack of harvests in winter. On the other hand, the variety of foods allows a creation of new combinations of flavors, aromas, colors and textures by the different cooking and food preservation techniques, making mealtime a multi-sensory journey towards new taste experiences.

Key words: Chuseok, Hangawi, Korean Culture, Fall Festival, Charye, Songpyeon

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
1. INTRODUCCIÓN	9
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Chuseok	10
2.1.1. Historia	10
2.1.2. Costumbres y Tradiciones	11
2.1.2.1. Seongmyo.....	12
2.1.2.2. Regalos.....	12
2.1.2.3. Juegos Populares.....	13
2.1.2.4. Leyenda del Conejo Lunar	13
2.2. Ceremonia del Charye	14
2.2.1 Configuración de la mesa coreana.....	15
2.3. Cocina Tradicional	17
2.3.1. Songpyeon.....	18
2.3.2. Jeon.....	18
2.3.4. Kimchi.....	19
2.4. Arroz Coreano (밥)	20
2.4.1. Arroz blanco de grano corto (백미).	21
2.4.2. Arroz integral de grano corto (현미).....	21
2.4.4. Arroz negro (흑미).....	22
2.4.5. Arroz integral medio molido (분도미).	22
2.4.6. Arroz dulce de grano corto (찰쌀).	22
2.4.7. Importancia cultural y gastronómica.....	23
3. Desarrollo del Menú	25
3.1. Chuseok (즐거운 추석) Acción de Gracias Coreano	25
3.2. Snack: 고엽 (Hojas de Otoño)	26
3.3. Entrada: 소우주 (Mikrokosmos)	27
3.4. Plato Fuerte: 달토끼 (Conejo de la luna)	30
3.5. Prepostre: 네시 (Hijo de la luna)	31
3.6. Postre: 저달 (Luz de la Luna)	31
CONCLUSIONES	33
Referencias bibliográficas	35
Anexo A: Snack 고엽 (Hojas de Otoño)	37
Anexo B: Entrada 소우주 (Mikrokosmos)	37
Anexo C: Fuerte 달토끼 (Conejo de la luna)	38
Anexo D: Prepostre 네시 (Hijo de la luna)	38
Anexo E: Postre 저달 (Luz de la Luna)	39
Anexo F: COSTO SNACK	39
Anexo G: COSTO ENTRADA	40

Anexo H: COSTO PLATO FUERTE	40
Anexo I: COSTO PREPOSTRE	41
Anexo J: COSTO POSTRE	41
Anexo K: ARTE DEL MENÚ	42

1. INTRODUCCIÓN

“La gema no puede ser pulida sin fricción, ni el hombre perfeccionado sin pruebas”¹

Dicen que se puede conocer una cultura basándose solamente en su gastronomía, sin embargo, hay un trasfondo detrás de ella que solemos olvidar, o no le damos la debida importancia, y es la historia detrás de la comida. La idea que inspiró al desarrollo de un menú asiático, basado en un festival conocido a nivel mundial, es dar a conocer la cultura coreana desde un punto de vista diferente, tomando en consideración la historia, las costumbres, tradiciones y sobre todo la importancia de la comida para esta fiesta tan especial.

La península coreana posee una de las culturas más antiguas del mundo, las cuales se ha tratado de preservar con mucho orgullo después de la invasión japonesa en 1910, hasta la actualidad (Zitzmann & Gómez, 2015). Desde la época de los Tres Reinos, hasta la fecha, el pensamiento colectivo coreano se ha visto influenciada por diferentes corrientes filosóficas y religiosas, que han moldeado las costumbres e ideologías nativas, y han permitido el nacimiento de varias tradiciones y festividades. Uno de los más importantes es “Chuseok”, una fiesta que celebra el esfuerzo, y el duro trabajo para poder tener una buena cosecha cada décimo cuarto día del mes lunar, además de conmemorar a los ancestros, y agradecer por el éxito de los cultivos y tener alimento (Academia de Estudios Coreanos, 2013). A continuación, se podrá empatizar sobre este festival de tres días, donde las personas regresan a sus lugares de origen para compartir con la familia y rendir respetos a los ancestros, realizando la ceremonia del charye y seongmyo; se realizan juegos tradicionales, se escucha música folklórica y se cambia de vestimenta por un hanbok para poder participar en los bailes junto a los demás.

¹ Frase de Confucio

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Chuseok

Durante la Edad del Hierro, la antigua península coreana subsistía principalmente de la agricultura, que se concentró en el cultivo de arroz por el clima monzónico, lo que desencadenó en que se originen diferentes tipos de pensamiento religiosos, ya que la producción agrícola dependía directamente del clima, por lo que se creía del poder de la naturaleza era casi sobrenatural (Korea Rural Economic Institute, 2006). Para una sociedad con un pasado agrícola profundamente arraigado, celebrar la cosecha es de suma importancia.

Es así como el Chuseok (추석), también conocido como Hangawi (秋夕) que significa literalmente del coreano “noche de otoño”, celebra la cosecha del año el decimoquinto día del mes lunar. Esta importante festividad reúne a las familias coreanas en sus lugares ancestrales, en donde se conmemora a los ancestros por los buenos resultados de la cosecha, se prepara comida especial con la cosecha que es dada como ofrenda a los antepasados, se realizan juegos, bailes ancestrales y se viste con el tradicional hanbok.

2.1.1. Historia.

El único registro histórico más antiguo acerca del origen de esta festividad se encuentra en una serie de libros llamada “Samguk Sagi”, que describe a los “Tres Reinos Antiguos de Corea², y donde se habla sobre el Gabae (가배), un concurso de tejidos entre dos equipos que existía durante el reinado del rey Yuri de Silla³, y duraba un mes. En este día, el competidor que conseguía el tejido más largo ganaba y el equipo perdedor debía cocinar y servir para sus oponentes, aunque también se llevaban a cabo otras actividades como demostraciones de artes marciales y práctica de otros deportes (Ministerio de Cultura, Deporte y Turismo, 2015). Por

² Tres Reinos Antiguos: Goguryeo, Baekje y Silla (Academia de Estudios Coreanos, 2013).

³ Silla: Reino del centro-sur de la península coreana que reinó desde 57 a.c a 935 d.c (Van Lieu, 2005).

otro lado, también se dice que Silla competía con el pueblo de Balhae⁴ durante 220 años; el primero mantenía una actitud hostil con el reino del norte. “Chuseok, en algún momento de la historia de Silla, fue el día para conmemorar la victoriosa guerra contra Balhae” (Choi, 2016).

Por otro lado, esta festividad formó parte de los “Cuatro días Grandes” (四名ノ) durante la dinastía Joseon, junto con el día de año nuevo lunar, la comida fría de Hansik, el día doble cinco de Dano y el día de la luna llena de otoño de Chuseok. “Aunque ahora es una fiesta coreana, fue el menos importante en el período Joseon, con su frecuente neoconfucianismo que juzgó al Chuseok de no basarse en ninguna institución antigua de santos chinos” (Ha, 2015). A pesar de esto, significó una temporada de reposo para los agricultores que trabajaban muy duro durante el quinto mes lunar, por lo que nace el proverbio “Ojalá que todos los días fueran como el día de Gawi” (Ministerio de Cultura, Deporte y Turismo, 2015).

En la antigüedad, para predecir la fecha de la cosecha, se tomaba en cuenta el Jeongwol Daeboreum o la primera luna llena, además que suele caer rocío blanco llamado “Baekno” como signo del inicio de las bajas temperaturas, por lo que si caía lluvia o nevaba antes de tiempo, la cosecha queda arruinada. Además, se creía que cuando la luna este cubierta de con nubes a su alrededor, los conejos no se reproducirían y la producción de los cereales sería menor, sin embargo, un cielo muy despejado también era signo de mal rendimiento de la cebada (National Folk Museum of Korea, 2008). Para tener las condiciones perfectas, el cielo debía estar parcialmente nublado, ya que la luna estaría protegida, siendo este un símbolo de fertilidad y granos maduro.

2.1.2. Costumbres y Tradiciones

Es una tradición nacional que toda la población surcoreana viaje a sus lugares natales para reunirse con sus familias por tres días seguidos, en esta época de otoño con vientos frescos

⁴ Multireino de gente de Goguryeo y la tribu Mohe (Van Lieu, 2005).

y cielos despejados. Chuseok es un momento de celebrar la abundante cosecha, esperando que el próximo año sea mejor, por lo que primero visitan las tumbas de sus ancestros y dejar en sus tumbas comida y parte del nuevo cultivo. Es común que la mayoría de lugares estén cerrados, como escuelas u oficinas, los tickets de avión se agotan con facilidad y la circulación en carreteras sea abundante, por lo que es una época problemática para el turismo extranjero.

2.1.2.1. Seongmyo

Dentro de los ritos para rendir homenaje a los ancestros se encuentra el “Charye”, que se explicará más adelante y el “Seongmyo”, una costumbre antigua que se la lleva practicando hasta la actualidad, que consiste en visitar la tumba y dar respetos a los difuntos, aunque en realidad el término se refiere a limpiar, deshierbar y cuidar las tumbas ancestrales, luego ofrecer una reverencia de respeto, ya que ellos son quienes influyen en la buena cosecha del año. Esta práctica se venía realizando desde la dinastía Tang, posteriormente, en la época Goryeo se implementó el “Jongmyo” que era una visita al santuario confucionista a nivel nacional, dejando de lado el seongmyo, a pesar de que se lo seguía practicando. (Ha, 2015).

2.1.2.2. Regalos.

Durante la época antigua, la población coreana no tenía muchos recursos para poder dar obsequios caros a los demás, por lo que se trataba de compartir alimentos o artículos que puedan servir a la familia durante el Chuseok. Con el paso del tiempo, la economía y el desarrollo de Corea del Sur fue mejorando y con ello, también las posibilidades de dar mejores presentes. Para el año 1970, se tenían más posibilidades para regalar, por lo que se ofrecía frutas de temporada, sets de carne o cosméticos como los más populares (Adler, 2020).

En la actualidad, dentro de la etiqueta coreana, es de buena educación llegar a una casa invitada con un obsequio, como una forma de agradecimiento por ser invitado, ya sea con la familia, amigos o conocidos cercanos; aunque es de mal gusto llegar con regalos caros, ya que

se tiene un sentido de responsabilidad de corresponder de la misma forma, con un valor comparable. No existen reglas que especifiquen que se debe obsequiar, pero si existen las que debemos evitar. Dentro de la cultura coreana se sugiere no regalar cuchillo o tijeras, ya que es un símbolo de ruptura; además, de evadir la escritura roja en nombres o el número cuatro, ya que estos son símbolos de muerte.

2.1.2.3. Juegos Populares.

Como se trata de un festival, se realizan juegos folclóricos para divertirse y celebrar. Es muy común encontrar una banda pungmul y escuchar música folclórica coreana mientras se juega diferentes tipos de juegos como “Ssireum”, uno de los juegos más populares desde la dinastía Goguryeo. Este deporte consiste en que dos oponentes luchan entre sí mientras sostienen con fuerza el satba⁵ del otro jugador, el primero que deje su cuerpo caer al suelo pierde. Otro juego tradicional es “Taekkyon”, practicado desde la era Joseon, donde se luchaba cuerpo a cuerpo con patadas o empujones; este deporte casi desaparece durante la invasión japonesa y ahora es considerado como patrimonio cultural de Corea (Ministerio de Cultura, Deporte y Turismo, 2015).

2.1.2.4. Leyenda del Conejo Lunar.

Durante la temporada de Chuseok siempre viene a la mente el cuento del conejo de la luna o daltokki (달토끼), que deriva de la corriente budista en Corea del Sur (Kim & Jung, 2004). Se cree que durante esta época de cosecha, la luna luce más brillante, mientras un conejo golpea pasteles de arroz bajo un árbol de canela. En varias culturas existen diferentes versiones del conejo de la luna, el más asemejado al cuento coreano es el “Conejo de Jade” que describían los poetas de la dinastía Han:

⁵ Es una banda que descansa en el muslo del oponente, puede ser roja o azul (Ministerio de Cultura, Deporte y Turismo, 2015).

Había una vez un pueblo donde vivían un conejo, un zorro y un mono que solían jugar juntos. Un día, el Gran Emperador de los Cielos decidió probar la lealtad de los animales hacia él. Bajó del cielo disfrazado de mendigo y pidió a cada uno de los animales que le trajeran algo de comer. Los tres generosos animales se dispusieron instantáneamente a cumplir la petición del pobre. El zorro ofreció un pescado; asimismo, el mono con algo de fruta. El conejo, al ser un animal pequeño y más limitado, desafortunadamente solo pudo traer de vuelta la hierba que pudo recolectar. Avergonzado por su débil ofrenda, el conejo encendió la hierba que había recogido y se arrojó a las llamas para ser la comida del mendigo. La acción del conejo conmovió tanto al mendigo-emperador que lo convirtió en el guardián de la luna y lo rodeó de humo como recordatorio del noble sacrificio. (Kim, 2017)

Por otro lado, si se analiza la simbología del cuento, partiendo del protagonista, el conejo es un símbolo de fertilidad y prosperidad, por lo que es común pedir en su nombre cosechas abundantes. El humo se lo ha interpretado como humo que emana el árbol de gyesu, conocido por su longevidad (ofrece una larga vida) y robustez, y su corteza es procesada para hacer canela, usada con fines medicinales.

2.2. Ceremonia del Charye

El rito del “Charye” forma parte del grupo de ceremonias y rituales de culto para los antepasados llamado “Jesa”, que se lo realiza durante las vacaciones marcadas en el calendario lunar coreano. “En el siglo XII, Zhu Xi, un filósofo confuciano de la dinastía Song del Sur, escribió *karye* (Ritos familiares de Zhu Xi), una pauta relacionada con las cuatro ocasiones ceremoniales que marcan la llegada de edad, bodas y ritos ancestrales” (Lee et al., 2018). La misma, fue introducida al reino de Goryeo junto con el confucionismo, e iniciaron los ritos familiares a pesar de existir discrepancias con la realidad de la era Joseon, ya que era escrita para

adaptarse al entorno cultural de la dinastía Song del sur de China. El libro original fue modificado y se lo llamó “karyeseo” para que sea usado por el pueblo coreano.

Esta ceremonia se lo celebra dos veces al año, en dos festividades diferentes; el primero es en Seollal⁶, y la segunda es en Chuseok. Primeramente, se reúne toda la familia en la casa de los abuelos o las personas más longevas, y cada uno debe limpiar por completo su cuerpo y vestir el tradicional hanbok⁷, después se trabaja en la comida hasta el día del ritual. Quien se encarga de colocar los alimentos en la mesa son los hombres, ya que las mujeres hicieron la comida. En el ritual, se debe colocar un altar llamado “sinui” con el nombre de los antepasados, escritos en una hoja de papel, luego se realiza una reverencia frente a sus nombres, apoyando las manos al suelo; posteriormente se coloca la sopa y los pasteles de arroz “songpyeon” para después reunir a toda la familia a la mesa, no sin antes primero quemar el papel del altar y abrir la ventana más cercana, ya que se cree que esta es una señal para avisar a los antepasados que pueden venir a comer (Chun et al., 2004).

Según la Academia de Estudios Coreanos, durante la década de 1960 se han implementado nuevos alimentos en la mesa del Charye, gracias al gran desarrollo y abundancia del país, aunque para las casas coreanas normales, se prefiere no preparar tanta comida por lo duro y pesado que suele ser, además de ofrecer una cantidad moderada reduce los desperdicios (Academia de Estudios Coreanos, 2013).

2.2.1 Configuración de la mesa coreana.

Cada elemento en la mesa coreana tiene un lugar específico según la familia, ciudad y tradición. En la antigua Corea, esta configuración se basaba en los cuatro puntos cardinales, o el

⁶ Seollal: Año nuevo coreano, comienza en la primera luna nueva del solsticio de invierno.

⁷ Hanbok: Vestimenta tradicional coreana

cuerpo espiritual que van de norte a sur hasta la quinta fila y de oeste a este (Lee et al., 2018), siendo a continuación la clasificación de la configuración antigua de la mesa coreana:

- Primera Fila “Ban” (飯): representa los alimentos básicos principales, que son el arroz a vapor, sopa, tazas para el alcohol, cuchara y palillos, siendo colocados de oeste a este.
- Segunda Fila “Jeok” (炙): representa a la comida frita en donde podemos encontrar los fideos, carne, pescado y tteok o pastel de arroz, siendo colocados desde el oeste con los fideos y la carne, la comida frita en el centro y al este el pastel de arroz.
- Tercera Fila “Tang” (湯): esta fila es únicamente representada en el libro “kyeokmongyokyeol” de los libros de karyeseo, siendo este un reflejo de la dieta en la dinastía Joseon, interpretado por Choi.
- Cuarta Fila “Chae” (菜): representa a la verdura cocida, entre las que se encuentra la verdura sazonada “namul”, la carne seca, las verduras fermentadas y verdura al vapor. Debe colocarse la carne seca en el oeste, seguido de las verduras y luego los alimentos fermentados, incluyendo pescado fermentado.
- Quinta Fila “Kwa” (果): esta fila es representada por las frutas, aunque dentro de los libros se mencionan entre seis a cuatro elementos, sin mencionar cantidades o nombres específicos.

Durante el dominio japonés, desde 1910 hasta 1945, el imperio publico estándares rituales para difundirlos dentro del país (Lee et al., 2018). La filosofía confucionista fue vista de manera distorsionada por los japoneses, quienes simplificaron los rituales como una forma de desintegrar las tradiciones coreanas y destruir la identidad nacional de la era Joseon. Después de la independencia de Corea en 1945, se buscó replantear los estándares rituales por el saqueo cultural y mental de la colonia japonesa. El 5 de marzo de 1969 se publicó “家庭儀禮準則”, Kajeonguiryejunchik”, como una base para modernizar la vida cotidiana y eliminar el

desperdicio de los viejos rituales. “El gobierno enfatizó la iniciativa de los intelectuales, diciendo que el sentido de respeto hacia los rituales importa más que solo seguir las formalidades y procedimientos” (Lee et al., 2018).

2.3. Cocina Tradicional

“La comida es la mejor medicina”

Desde la antigua Corea, se ha mantenido la creencia de que la comida y la medicina funcionan de la misma forma, ya que los alimentos que consumimos y la forma en cómo los preparamos influye directamente en la buena salud. Por lo mismo, el desarrollo de la medicina tradicional coreana cumple el principio básico de usarse sólo después de que los alimentos hayan fallado (Donald, 2000).

“La comida china se caracteriza por ser colorida y de sabor fuerte, mientras que la japonesa tiende a ser fresca y ligera; en cambio, en la comida coreana, encontramos una enorme gama de sabores: fuertes y ligeros, frescos y picantes”(Chun, 2014). Actualmente, la gastronomía coreana posee una amplia variedad de carnes, pescados y vegetales que están determinados con un sufijo al final de cada plato, según el tipo de preparación usado:

- Bap: arroz cocido
- Kuk o tang: Sopa
- Jjigae: guisos
- Jeon: panqueques rebozados
- Jjim: al vapor o cocción a fuego lento
- Namul: vegetales sazonados estilo ensalada
- Kimchi: vegetales fermentados
- Bokkeum: sofrito

Por otro lado, a comparación de otras culturas del mundo, la filosofía coreana de “unir y compartir” se basa en un equilibrio y armonía exitoso de los sabores, por lo que todos los cursos son servidos al mismo tiempo; el único plato que se sirve individualmente es el arroz. Con esta práctica no solo se consigue diferentes combinaciones de sabores, sino que se llega a expresar fraternidad y cariño con los allegados. “Por estas razones, cuando los coreanos llegan a conocer a alguien, las primeras palabras son siempre una invitación: ¿Qué tal si vamos a comer?” (Chun, 2014).

Para Chuseok existen platillos infaltables dentro de la mesa coreana, de los cuales los más representativos serán descritos a continuación.

2.3.1. Songpyeon.

Este platillo es la esencia en Chuseok, tradicionalmente se usa el arroz cosechado para realizar el pastel de arroz en forma de media luna con rellenos dulces, que posteriormente es ofrecido a los antepasados durante la ceremonia del Charye, y luego ofrecida a la familia y conocidos. Dentro de la mesa coreana, el songpyeon es una muestra de gratitud de la cosecha junto con la fruta y la papa china; los tres ingredientes simbolizan el fruto de la tierra y los cielos. Dentro de la costumbre popular, se cree que la persona que realiza songpyeon con hermosas formas, se casara con una buena esposa o a su vez, tendrá hermosos bebés.

2.3.2. Jeon.

Se les llama “jeon” a varios platos asemejados a panqueques en la cocina coreana, elaborados con diversos ingredientes vegetales o cárnicos, son cubiertos con huevo y una mezcla de harina y se los fríe en el sartén. Estos panqueques suelen formar parte del banchan, aunque es un plato importante para los ritos ancestrales “Jesa”.

2.3.3. Japchae.

La historia cuenta que este platillo de verduras y champiñones salteados, se lo preparó por primera vez en el siglo XVII para el rey Gwanhaegun de la dinastía Joseon (Lee & Kim, 2018). Desde ese entonces, formó parte de la cocina real coreana, para ese entonces no se usaba los fideos dangmyeon o fideos de vidrio, pero posteriormente se convirtieron en componente principal del japchae. Comúnmente, es uno de los platos de celebración tradicional, por lo que se lo sirve mayormente en ocasiones especiales, aunque también forma parte del banchan por su fácil preparación.

2.3.4. Kimchi.

La preparación más representativa de Corea data desde la época de “Los Tres Reinos”. En el libro Samguk Sagi⁸ se menciona por primera vez un tarro de encurtido para fermentar verduras, a su vez, durante el reinado de Silla el budismo fomentó la vida vegetariana por lo que el kimchi se hizo más frecuente. Durante el invierno era difícil poder cultivar alimentos, por lo que se empezó a fermentarlos y se los enterraba en el suelo en vasijas de cerámica llamadas “onggi”. Al principio no existía el kimchi picante, al contrario solo eran vegetales salados, sin embargo, en el siglo XVII el ají rojo picante se convirtió en su principal condimento. Existe una gran variedad de kimchi con diferentes tipos de ingredientes, aunque en la península coreana podremos encontrar diferentes tipos, dependiendo de la región que se encuentre, como es el caso de Pyongando⁹, que usa ingredientes no tradicionales por la escasez de alimentos, o en Chungcheongdo¹⁰, donde se usa pescado fermentado.

Es conocido como un alimento nutritivo ya que posee *Lactobacillus*, propia de la fermentación que ayuda a fortalecer el sistema inmune, a su vez tiene poderes antioxidantes que

⁸ Samguk Sagi: registro histórico de los Tres Reinos de Corea (Academia de Estudios Coreanos, 2013).

⁹ Pyongando: Ubicado en el noreste de Corea del Norte.

¹⁰ Chungcheongdo: Ubicado en el sureste de Corea del Sur.

desaceleran el envejecimiento celular, es fuente de una alta concentración de fibra dietética y bajo en calorías (Chun, 2014).

2.4. Arroz Coreano (밥)

El arroz asiático *Oryza sativa* se ha venido cultivando en varias partes de Asia durante miles de milenios, entre los cuales Corea es una de las regiones secundarias a su origen, ya que se cree que su origen inició en China y se expandió por el continente. Se ha evidenciado que durante el neolítico tardío (4.200-3.500 a.c) se cultivaban cereales silvestres y domesticadas en Corea, entre ellas el arroz que aumentó su producción e importancia en la “Era de Bronce” (Norton , 2007).

Durante esta época, la mayoría de la población coreana se alejaba de las costas y aprovechaba de las tierras fértiles, en donde se daba la agricultura de cultivo seco que se da de noviembre a febrero, y la agricultura de arroz húmedo, la cual era más difícil de mantener en niveles óptimos iniciaba de junio a septiembre, se debía trabajar en las mejores tierras agrícolas del interior de la península. Debido a esto, desde 1500 a.c. el arroz ha sido el cultivo más importante, usado como moneda por la clase baja para comprar otros alimentos, pero que su consumo se vio restringido y solo podía ser consumido por la nobleza durante la época de “Los Tres Reinos”, en especial para los reinos de Silla y Baekje (Chun, 2014).

Durante la invasión japonesa, el 75% del pueblo coreano se dedicaba a la agricultura, del cual el 94% se dedicaba exclusivamente a los campos de arroz. Durante este tiempo, los japoneses clasificaron más de 1.400 variedades autóctonas de arroz, sin embargo, con la salida del imperio japonés ninguna de estas variedades permanecería, ya que los japoneses fueron los primeros en experimentar genéticamente para mejorar su rendimiento, siendo más fácil de cultivar, cosechar y sea más resistente a enfermedades. “Las variedades japonesas empezaron a representar un 3% al principio de la invasión, después ocupó el 90% de la producción” (Norton

, 2007). Si bien se logró un aumento en las cosechas, no se pudo cubrir con la demanda interna, por lo que se recurrió a importar otros cereales y poner en práctica “japgok bak”, una mezcla de arroz y multicereales. La escasez persistió después de la huida japonesa y empeoró durante la segunda guerra mundial, por lo que el gobierno de Park Chung Hee presionó para avanzar con las investigaciones de cruce del arroz japónica y el arroz índica, logrando con éxito desarrollar la variedad “Tongil Byeo”, llamada como la “semilla de arroz milagrosa” (Lim, 2002).

Seguido de esto se empezó a racionalizar el arroz, implementando días sin arroz, para que los ciudadanos consuman más alimentos con harina y mezcla de granos. Cuando se logró una autosuficiencia de producción se abandonó la variedad tongil byeo, y nuevamente se plantó la variedad “akibare japónica”, introducida por Japón en 1969 (Yoo, 2019). En la actualidad, el consumo de arroz no se rige a una sola variedad, sino que existen varios tipos, de los cuales se describirán a continuación.

2.4.1. Arroz blanco de grano corto (백미).

Considerado como uno de los más populares por tener el mejor sabor, pero de pobre valor nutricional, sin embargo, es una fuente de vitamina B y otros nutrientes (Ward, s.f.). Se encuentra totalmente molido, la cáscara, salvado y germen se eliminan dejando el almidón.

2.4.2. Arroz integral de grano corto (현미).

Esta variedad se caracteriza por eliminar solo la cáscara de arroz durante la molienda, y consumido enseguida, o se puede moler más para conseguir arroz blanco. Su textura es bastante masticable y con sabores similares a la nuez, su superficie es de color marron claro por la capa de salvado existente, que contienen vitamina B y minerales (Ward, s.f.).

2.4.3. Arroz de grano corto salvaje (야생잡쌀).

Esta variedad de arroz es una mezcla del arroz negro de grano corto y arroz de caoba de grano medio, creado originalmente en California usando granos de arroz japonés. Tiene sabor a nuez con notas saladas y dulces, por lo general no contiene gluten (Ward, s.f.).

2.4.4. Arroz negro (흑미).

Conocido en China como “arroz prohibido”, ya que solo la nobleza y clase alta podía comerlo. En la actualidad existen diferentes variedades de arroz negro, en la variedad coreana se aprecia su sabor dulce y anuesado, logrando una buena combinación con comidas saladas y dulces. Entre sus propiedades destaca su alto nivel de fibra y hierro; por otro lado, durante su cocción suele cambiar de color a púrpura, esto se debe al contenido de antocianinas, un pigmento natural que cambia de color dependiendo el pH del medio. Tiene un poder energético de 356 kcal por cada 100gr, al igual que 8.89 gr de proteína y 75,56 gr de carbohidratos (Ward, s.f.).

2.4.5. Arroz integral medio molido (분도미).

También conocido como “haiga-mai”, es un tipo de arroz que conserva solamente el germen durante la molienda, haciendo que sea un arroz de cocción rápida, con una textura tierna lo que facilita su digestión. Su sabor se asemeja al del arroz blanco, con textura más firme. Esta variedad contiene fibra, calcio, niacina, vitamina B y E haciéndola más saludable (Ward, s.f.).

2.4.6. Arroz dulce de grano corto (찰쌀).

Este tipo de arroz es el más glutinoso y pegajoso, por su bajo contenido de amilosa, moléculas del almidón que se constituyen de cadenas largas de glucosa, generalmente usado para elaborar el pastel de arroz y postres dulces como el mencionado songpyeon, además de esto, este arroz es rico en amilopectina, dextrina y maltosa. Su nivel glucémico se encuentra en el extremo superior, por lo que se recomienda no comerlo regularmente por su alto nivel de azúcar, se recomienda cocinarlo en vaporera para resaltar su poder pegajoso (Ward, s.f.). A pesar de ser llamado arroz glutinoso, es libre de gluten, su nombre hace alusión a la textura pegajosa.

2.4.7. Importancia cultural y gastronómica.

La mesa coreana consiste en arroz cocido con una serie de guarniciones y platos principales, así fue establecido desde la época de “Los Tres Reinos”, en donde las guarniciones dependían del estatus social y rango dentro de la sociedad. En la Corea antigua, el arroz requería un proceso complicado para su cocción, donde se cocía el arroz en olla y luego se lo cubría para que el arroz se asiente; Al final de los tres reinos se idean 2 métodos de cocción del arroz: cocción al vapor con vaporeras de barro, y la cocción “musoe sot”, donde se hierva el arroz al vapor en ollas de hierro (Academia de Estudios Coreanos, 2013).

A medida que se popularizaba la idea de usar el arroz cocido a vapor para hacer “tteok”, la dieta diaria común cambió, usando esta nueva preparación para situaciones especiales como regalos o ceremonias, además de otras elaboraciones como el vino de arroz y fermentación de arroz dulce. La dinastía Qin de China solía elogiar el sabor delicioso que tenía el arroz coreano, además del talento en lograr una cocción uniforme en olla (Ward, s.f.).

La dieta coreana no ha cambiado con los años, sin embargo, la importancia del arroz imperaba en la falta de experiencia en el cultivo en la antigüedad, su procesamiento y la manera de transformarlo en diferentes preparaciones. Actualmente, dentro del hansik, uno de los platos principales es el arroz cocido coreano, que se lo degusta con diferentes tipos de guarniciones o banchan, ya que este potencia los sabores de los platos secundarios. La dieta coreana se compone principalmente de alimentos vegetarianos, por lo que se logra mantener un alto nivel nutritivo, a pesar de que el arroz cocido no tenga gran valor nutricional (Chun, 2014). Al contrario de occidente, se comen todos los cursos de manera simultánea, ya que es una costumbre popular y se logra crear una armonía de sabores diferentes dentro de la comida servida.

Sin embargo, su influencia no solo se limita a nivel gastronómico, sino también a las tradiciones; entre ellas está el Dolsang, el primer cumpleaños de los niños. En esta celebración

se prepara una mesa con varias variedades de comida y elementos para desearle una buena vida y fortuna al niño; una parte importante de esta festividad es el plato de arroz y cuchara, ya que determina la capacidad del infante en comer solo y no depender de la leche materna (Yang, 2002).

3. DESARROLLO DEL MENÚ

3.1. Chuseok (즐거은 추석) Acción de Gracias Coreano

Desde hace poco tiempo que he descubierto la cultura coreana, que me atrapó inmediatamente por ser tan diferente a la ecuatoriana. Una de las razones por la cual decidí presentar un menú asiático en base a un festival fue porque le tengo mucho respeto y admiración a las costumbres y tradiciones coreanas. Si se la compara con otros países asiáticos, Corea ha logrado fusionar algunas costumbres de China y Japón a la hora de comer, no solo eso, su gastronomía se ha ido desarrollando desde hace mucho tiempo, por lo que ahora es un momento especial.

Es normal para los occidentales comer siguiendo un orden gastronómico. En Corea es diferente, ya que se sirve un plato principal (suele ser sopa o arroz), acompañado de una gran variedad de guarniciones o banchan, que son la estrella debido a sus diferentes tipos de cocción, sabores, texturas, ingredientes y colores llamativos. Este tipo de guarniciones han existido desde la dinastía Joseon, cuando los budistas difundían una dieta libre de carne, además de la creencia que la medicina y la comida van de la mano (Chun, 2014).

A pesar de esto, durante la invasión japonesa casi se pierde toda la identidad coreana, por lo que es lógico que ahora se tenga un respeto significativo por la cultura y las tradiciones, sobre todo con su gastronomía, llena de historias y secretos detrás de sus preparaciones. Dentro de la etiqueta coreana, existen reglas de respeto durante la comida, ya que este es uno de los momentos más importantes del día para recargar energías y pasar un momento agradable. Existe la frase coreana “잘 먹었습니다”, que traducido literalmente significa “comí bien”, siendo esta una simple forma de agradecimiento a la persona que ha cocinado. Esta frase debería ser aplicada en nuestras vidas; debemos agradecer de las bondades que nos da la vida, no solo por educación, sino por respeto.

3.2. Snack: 고엽 (Hojas de Otoño)

Rompiendo un poco el esquema tradicional coreano, se crearon 5 pasos, comenzando con un snack de bienvenida para poder subir la expectativa para los siguientes pasos. Para este aperitivo se pensó en usar uno de los platillos más deliciosos, el kimbap (arroz de algas) es asemejado al sushi japonés, pero son completamente diferentes, ya que en este se usan ingredientes cocidos. A diferencia de otros platos, el kimbap necesita preparación previa, ya que cada ingrediente debe ser preparado por separado, luego se juntan todos los alimentos creando un baile magistral solo en tu paladar (Chun, 2014).

Es un plato muy versátil; las madres o abuelas lo suelen preparar para los niños en la escuela o para salidas de campo. Aunque su origen es desconocido, se cree que este plato nació durante la invasión japonesa, siendo la versión coreana del maki con variaciones desde la sazón del arroz.

Para este snack se pensó en preparar 3 tipos de kimbap:

1. 쇠고기김밥: Kimbap de carne

Kimbap de bulgogi coreano, cebollín verde fresco y danmuji (encurtido de rábano).

2. 채식김밥: Kimbap vegetariano

Kimbap de pimientos rojos asados, espinaca sazónada y salsa de rábano.

3. 계란김밥: Kimbap de huevo

Kimbap de huevo tipo omelet japonés, pepino en escabeche y salsa kimchi

A comparación de la receta original, el arroz será reemplazado por papel de arroz, ya que la idea del snack es presentar una tostada que pueda servirse de un solo bocado; estas buscan representar a las hojas caídas de otoño. Por otro lado, se escogió 3 tipos de kimbap para ofrecer una amplia variedad de sabores, tomando en consideración algunos de los ingredientes más populares de esta preparación.

Cada elemento tiene diferente preparación, se emplearon algunas técnicas de preservación como la fermentación o alimentos avinagrados, además de salteados, blanqueados o elementos frescos, ya que la cultura coreana hasta la actualidad usa técnicas para conservar la comida por la escasez de cosechas en invierno.

3.3. Entrada: 소우주 (Mikrokosmos)

Para la entrada, se quiso hacer una representación de lo que es la mesa coreana, haciendo uso de 3 tipos de banchan, además del arroz (bap) y el kimchi que son elementos indispensables del banchan. A comparación de otros tipos de entrada, esta propuesta es más pesada por la variedad de elementos, pero se quiere dar al comensal una visión más cercana de cómo es la costumbre coreana, además de querer dar más variedad de sabores, colores y texturas a la mesa.

Como plato principal se propuso servir el plato tradicional coreano “Toranguk”, una sopa hecha a base de taro, también conocida como “huevo de la tierra o “loto de tierra” por la similitud de sus hojas con las del loto, un caldo de res, rábano chino y alga marina. Tradicionalmente el taro es uno de los productos más cosechados en Chuseok, para luego ser cocinado para crear esta sopa que es la contraposición del “Tteokguk”, sopa de pasteles de arroz que se sirve durante el Seollal (Donald, 2000).

Este vegetal debe ser cocido en agua salada antes de mezclarlo al caldo de res, ya que tiene toxinas dañinas para el ser humano, además de que tiende a cambiar el agua de los caldos en color azul y escurridizo (además, en estado crudo cambia el color del caldo a azul y lo vuelve escurridizo). Es empleado en la medicina tradicional para el tratamiento del sistema digestivo, por sus efectos refrescantes en los intestinos (Chun, 2014).

Por otro lado tenemos el banchan, que son pequeñas porciones de comida que sirven como guarniciones de otros platos, clasificados según el número de banchan añadido: 3 cheop,

5 cheop, 7 cheop, 9 cheop o 12 cheop; siendo este último usado en la mesa real coreana (Academia de Estudios Coreanos, 2013). Dentro de estas variedades debe constar obligatoriamente el arroz, que es servido de manera individual al igual que la sopa, y kimchi respectivamente.

Se puede seleccionar varios alimentos que consten dentro del banchan, los sugeridos se clasifican de la siguiente manera:

- Namul: vegetales sazonados
- Bokkeum: comida salteada con salsa
- Jorim: comida hervida en un caldo condimentado a fuego lento
- Jjim: comida cocida al vapor
- Jeon: panqueques coreanos

Tomando en consideración estos aspectos, se realizó la selección de 3 tipos de banchan, enfocados en platos tradicionales que son servidos en los rituales de Jesa y que tienen gran importancia cultural.

En primer lugar se encuentra el “Pajeon”, que significa panqueque salado de cebolla tierna, hecho a base de una simple mezcla de huevos, harina, cebolletas y otros ingredientes dependiendo de la variante que se haga. Generalmente se lo fríe por ambos lados y se lo acompaña con una salsa a base de salsa de soya. En la ciudad de Busan se conoce a una variante como “Dongnae Pajeon” porque cuenta la leyenda que, el pueblo de Dongnae arrojó cebolletas a los invasores japoneses, y este plato es símbolo de la victoria de la guerra de Imijin frente a la colonia japonesa (Revista Chef & Hotel, 2020). Dentro de la cultura coreana se suele realizar este platillo en los días de lluvia, ya que al momento de cocinarlo el sonido del aceite se asemeja al sonido de la lluvia. Sin embargo, ha formado parte de la mesa real coreana y es un elemento importante dentro de los rituales Jesa.

En segundo lugar se encuentra el “Japchae” un sofrito de fideos de vidrio (Dangmyeon) y verduras. Para realizarlo se cocina los fideos de vidrio y luego se los saltea con aceite de sésamo junto con carne de res y verdura picada. Su versión original data de la dinastía Joseon, creada por un súbdito del rey Gwangaegun para un evento real que no contenía fideos o carne, pero el rey disfrutó tanto la comida que ascendió al súbdito a un cargo importante dentro del palacio (Lee & Kim, 2018). En aquella época no se usaban fideos o carne, ya que era considerado un crimen sacrificar la vida de un animal, por lo que prevaleció una dieta a base de vegetales gracias a la influencia budista, incluso hoy en día se sigue manteniendo la tradición de presentar platos con verduras basada en los cinco elementos de la cosmología oriental, transformados a cinco colores principales:

- Verde: cebolletas, pepino o calabaza
- Rojo: chiles o zanahorias
- Amarillo y blanco: colores del huevo separado
- Negro: Hongos o algas de colores.

La invasión mongólica a la península coreana trajo consigo la introducción de fideos de trigo y el consumo de carne de res. Posteriormente los japoneses introdujeron tubérculos y se pudo experimentar con una amplia variedad de fideos (Jo, Cho, & Chang, 2012). Este plato es consumido principalmente para eventos importantes y especiales, además demuestra la capacidad de adaptación de nuevos ingredientes para cubrir con las preferencias cambiantes, por lo que se consideró como un elemento importante dentro del banchan.

Por último se encuentra el “Kongnamul Muchim”, brotes de soya sazonados con salsa de soya, vinagre de arroz y aceite de ajonjolí principalmente. El registro más antiguo de su uso data en el libro médico coreano “Remedios de medicina popular” de los Tres Reinos de Corea, donde se cuenta que el general Hyungyeong ofreció brotes de soja a los soldados con hambre, desde esta época hasta la actualidad es parte de los alimentos básicos coreanos (Academia de

Estudios Coreanos, 2013). Este plato es fundamental dentro de los rituales Jesa mencionados anteriormente; posee varias variantes al incorporar ingredientes, el más popular es su variante con kimchi.

3.4. Plato Fuerte: 달토끼 (Conejo de la luna)

Al no haber algún plato importante que no sea la sopa mencionada anteriormente, se recurrió a crear un platillo que tuviera los sabores cálidos del otoño y que refleje una de las técnicas más importantes para la subsistencia coreana, la fermentación.

Para ello se usó la preparación coreana “Dakdoritang”, que consiste en un estofado de pollo picante hervido con verduras (papa y zanahoria principalmente) y especias. Partiendo de esta idea se decidió partir en dos la receta, realizar una salsa a base de los sabores que dejan los vegetales y el pollo cocido, y por otro lado está el pollo, que terminará su cocción al horno y conseguir una caramelización de su carne (Reacción de Maillard).

Se lo acompaña con un puré de papa y cebolla, como compensación de la papa que forman parte del dakdoritang original, al igual que la zanahoria que estará cocinada junto con el estofado pero será servido en forma de medallones, y serán salteados previamente con aceite de ajonjolí para potenciar su sabor.

Poniendo en práctica la técnica de fermentación se pensó en implementar hongos ostra fermentados. Siguiendo con la receta que explica René Redzepi en su libro “Guía de fermentación de Noma” que decía que se debe romper la estructura de las células de los hongos por medio de la congelación, luego se agrega 2% de sal no yodada al peso de los hongos y se los empaca al vacío o en un recipiente desinfectado para que empiecen a liberar el agua que contengan por aproximadamente 6 días (Redzepi & Zilber, 2018). El sabor que desprenden los hongos es muy fuerte y su olor a fermento y humedad es potente, por lo que se lo sella previamente en un sartén caliente con grasa de pollo, además, al juntarlo con la salsa

dakdoritang funciona como inhibidor de este sabor salado, neutralizándolo y haciendo que sea más agradable al paladar.

Para la decoración se pensó en agregar un papel de sésamo, que aporte con sabores tostados haciendo relación a cuando las hojas de los árboles se secan, cambiando su color a uno más tostado, además de que este sabor busca potenciar los demás sabores del plato. Por otro lado están las hojas de hinojo que aportan frescura y sabores anisados a la preparación.

El plato es emplatado de tal manera que se haga una representación de un árbol de otoño, siendo el pollo quien juegue el papel del árbol y las hojas caídas vendrían siendo el hinojo y el papel de sésamo.

3.5. Prepostre: 네시 (Hijo de la luna)

Para el prepostre se quiso implementar elementos frescos y dulces para refrescar el paladar. Por lo que se tomó inspiración en la cultura de los tres coreanos, usados por la medicina tradicional para aliviar ciertas dolencias o como un método terapéutico (Pettid, 2008). El té de jengibre “생강차” tiene muchas propiedades beneficiosas para el cuerpo, como mejorar el sistema inmunológico. Por lo que se lo transformó en sorbete y se juntó con limón para aportar un elemento ácido y baje el picor del jengibre. También se agregó una compota de naranja americana, siendo este el elemento dulce junto con una galleta de arroz para aportar crocancia.

3.6. Postre: 저달 (Luz de la Luna)

El songpyeon es uno de los símbolos más representativos del Chuseok, elaborado tradicionalmente por el arroz recién cosechado, que luego se lo pone en la mesa coreana para agradecer a los antepasados, además de regalar a los allegados a la familia como una señal de buena suerte. Este platillo, junto con el taro y la fruta cosechada simbolizan el fruto de los cielos, del subsuelo y de la tierra.

Estos pastelitos de arroz dulce representan a la luna y los deseos, por lo que es común que los coreanos pidan deseos mientras lo comen. Existe la creencia coreana que la persona que se dedica a realizar el songpyeon con formas bonitas podrá conocer una buena esposa y tendrá hermosos hijos.

Para prepararlo es fundamental la harina de arroz glutinoso con un medio líquido caliente, sea agua saborizada o pulpa de frutas. El relleno puede ser variado, en este caso se usó semillas de sésamo tostados y miel de abeja. Se los cocina al vapor con hojas de pino para darle cierto sabor y olor, además de que ayuda a matar los gérmenes y los preserva por un mayor tiempo.

CONCLUSIONES

La creación del menú fue una gran oportunidad para poner a prueba la mayoría de mis conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, además de despertarme esa necesidad de explorar más y probar cosas nuevas. Desde que se nos dio a escoger el tema principal del menú supe que debía ser algo relacionado con la cultura coreana, ya que esta ha despertado mi interés personal durante muchos años, y he llegado a aprender muchas cosas de ella, por lo que es un terreno que conozco parcialmente, pero que deseaba explorar más. Existían varias opciones en donde podía enfocarme pero ninguna era suficiente, ya que quería realizar un trabajo diferente y creativo que se pudiera distinguir de los demás, hasta que durante una de las clases del chef Esteban se habló sobre la influencia de la luna en la agricultura y encontré similitudes con el festival coreano Chuseok, por lo que pensé que sería interesante analizar las costumbres y gastronomía coreana desde un punto de vista diferente.

En el desarrollo del menú tuve varias complicaciones, ya que no estaba segura de querer adaptar los platos tradicionales por el hecho de que no es algo tan creativo, por lo que decidí implementar algunos platos de mi autoría, pero respetando más técnicas de cocina coreana, además de modificar algunas recetas con el fin de no limitarme y experimentar con la comida.

Con esta nueva experiencia pude poner en práctica mis conocimientos adquiridos en los trabajos anteriores que he logrado tener en una cocina profesional, por lo que empecé con una organización muy meticulosa para poder sentirme más segura de lo que estoy haciendo, planifique con anterioridad como sería el emplatado de cada plato, los sabores que estarían en cada uno, los colores que tendrían, como quiero que se sienta la persona al comer, como sería servido, la vajilla que usaría, debería estar el mise en place, entre otros.

Para mí, trabajar en este menú fue un punto culminante de mi carrera, ya que debía plasmar todos mis conocimientos, además de empezar a conocer hacia dónde quiero dirigir mi

cocina. Aunque, sin importar las circunstancias, he mantenido como mantra la siguiente frase “El esfuerzo te hace. Algún día te arrepentirás si no das lo mejor de ti ahora. No creas que es demasiado tarde, pero sigue trabajando en ello” de la banda surcoreana 방탄소년단, ya que han sido una gran inspiración en cualquier cosa que haga, inclusive fueron una gran influencia para que quisiera realizar un menú sobre un festival. Por ello es que, desde el proceso creativo hasta la presentación final quise dar mi mejor esfuerzo y presentar como trabajo final un excelente trabajo, que refleje mi compromiso como cocinera en aportar un granito de arena hacia la apreciación de la gastronomía desde diferentes ámbitos, además de ser una de las formas en que puedo expresar amor hacia los demás y hacia lo que me apasiona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia de Estudios Coreanos. (2013). *PAISAJES CULTURALES DE COREA*. Gyeonggi-do: Akspress.
- Adler, M. (2020). *Public Holidays in South Korea*. Yongsan-gu: Nowak & Partner.
- Choi, I. (2016). Silla-Balhae Relations. En B. Ju, S. Yoon, & I. Choi, *The Millennial History and Culture of Silla History* (págs. 129-130). Seoul: Gyeongsangbuk-do.
- Chun, H. (2014). *Korean Food Guide*. Seogwipo: The Korea Foundation.
- Chun, I., Lee, J., & Baek, Y. (2004). *Authentic Recipes from Korea*. Singapore: Periplus Editions.
- Donald, C. (2000). *Culture and customs of Korea*. Westport: Greenwood Publishing Group.
- Ha, S. M. (2015). Tradition of 4 Great Days of Family Ritual in Chuseok and its Theory of Holiday in Chosun Period. *Korean Journal of Folk Studies*, 107-129.
- Jo, C., Cho, J. S., & Chang, N. J. (2012). Claves para la producción y el procesamiento de la carne de res Hanwoo: una perspectiva de la tradición y la ciencia. En *Animal Frontiers* (págs. 30-37). Oxford Academic.
- Kim, E. (2017, September 29). Rabbit Moon. The Moon Rabbit (Daltokki, 달토끼), Gwanju, South Korea: Arthur A. Levine Books.
- Kim, S., & Jung, K. (2004). *Korean Children's Favorite Stories*. Malasya, Malasya: Turtle.
- Korea Rural Economic Institute. (2006). *Perspectiva de la agricultura en Corea*. Corea del Sur: Korea Rural Economic Institute.
- Lee, C. H., & Kim, Y. (March de 2018). Jongka, the traditional Korean family: Exploring jongka food in the context of Korean food categories. *Journal of Ethnic Foods*, págs. 40-53.
- Lee, C., Kim, Y., Kim, Y., & Yun, Y. (8 de June de 2018). Ancestral ritual food of Korean jongka: Historical changes of the table setting. *Journal of Ethnic Foods*, págs. 3-10.
- Lim, S. (Abril de 2002). *Estructura y características de la agricultura coreana*. México.
- Ministerio de Cultura, Deporte y Turismo. (2015). *Estilo de Vida: Festividades tradicionales, Fiestas nacionales y otras celebraciones*. En S. d. Corea, *Datos sobre Corea* (págs. 24-29). Seúl: Glamae-ro.
- National Folk Museum of Korea. (2008). *Harvest Festival(秋夕)*. Seoul: Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Norton, C. (2007). Sedentism, Territorial Circumscription, and the Increased Use of Plant Domesticates Across Neolithic–Bronze Age Korea. *Project Muse*, págs. 137-151.

- Pal, Y. (1974). *The Evolution of Rice Policy in Korea*. Seoul: Korea Development Institute.
- Pettid, M. (2008). *Cocina coreana: una guía ilustrada*. Londres: Reaktion Books.
- Redzepi, R., & Zilber, D. (2018). *The Noma Guide to Fermentation: Including koji, kombuchas, shoyus, misos, vinegars, garums, lacto-ferments, and black fruits and vegetables (Foundations of Flavor)*. New York: Artisan.
- Revista Chef & Hotel. (2020). *Guía de Cocina Coreana*. Santiago de Chile: Embajada de la República de Corea.
- Seth, M. (2010). Korea, 1876-1910. En *A concise history of modern Korea* (págs. 9-40). Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers.
- Van Lieu, J. (2005). *A history of Korea*. London: Saffron Korea Library.
- Ward, B. (s.f.). *USA RICE: Rice, A world of great ideas*. California: USA Rice.
- Yang, E.-S. (2002). *Origen y características generales de la cultura coreana*. España: Centro Español de Investigaciones Coreanas.
- Ye, J. (2012). Tradiciones culinarias: ¿Qué se debe conservar y cómo? *Koreana*, 52-53.
- Yoo, I. (13 de March de 2019). *The Surprisingly Little-Known History of White Rice in Korea*. Obtenido de Food52: <https://food52.com/blog/23925-history-of-white-rice-in-korea>
- Zitzmann, J., & Gómez, L. H. (2015). *Una ventana a Corea del Sur*. Bogota: prime business school.

ANEXO A: SNACK 고엽 (HOJAS DE OTOÑO)**ANEXO B: ENTRADA 소우주 (MIKROKOSMOS)**

ANEXO C: FUERTE 달토끼 (CONEJO DE LA LUNA)**ANEXO D: PREPOSTRE 네시 (HIJO DE LA LUNA)**

ANEXO E: POSTRE 저달 (LUZ DE LA LUNA)



ANEXO F: COSTO SNACK

RECETA:	고엽 (Hojas de Otoño)		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,137
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,147	쇠고기 김밥: KIMBAP DE CARNE	\$ 15,00	\$ 2,21
kilogram	0,138	채식 김밥: KIMBAP VEGETARIANO	\$ 14,19	\$ 1,96
kilogram	0,126	계란 김밥: KIMBAP DE HUEVO	\$ 11,66	\$ 1,47
Cantidad Total	0,411		Costo Total	\$ 5,63
Merma (%-cant)				
Rendimiento total Porción	1			\$ 5,63

ANEXO G: COSTO ENTRADA

RECETA:	소우주 (Mikrokosmos)		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,300
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,69	TORANGUK 토란국	\$ 9,97	\$ 6,88
kilogram	0,03	KONGNAMUL MUCHIM	\$ 7,08	\$ 0,21
kilogram	0,04	PAJEON	\$ 4,29	\$ 0,17
kilogram	0,03	SALSA ACOMPAÑAMIENTO	\$ 8,74	\$ 0,26
kilogram	0,03	JAPCHAE	\$ 6,34	\$ 0,19
kilogram	0,04	ARROZ COREANO	\$ 5,35	\$ 0,21
kilogram	0,04	BAECHU KIMCHI	\$ 0,57	\$ 0,02
Cantidad Total	0,9		Costo Total	\$ 7,95
Merma (%-cant)				
Rendimiento total Porción	1			\$ 7,95

ANEXO H: COSTO PLATO FUERTE

RECETA:	달토끼 (Conejo de la Luna)		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,530
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	1,050	DAK DORITANG	\$ 3,06	\$ 3,21
kilogram	0,130	SALSA REDUCCIÓN	\$ 3,06	\$ 0,40
kilogram	0,180	PURÉ DE PAPA Y CEBOLLA	\$ 1,31	\$ 0,24
kilogram	0,120	HONGOS FERMENTADOS	\$ 28,39	\$ 3,41
kilogram	0,050	PAPEL SEMILLAS DE SESAMO	\$ 25,64	\$ 1,28
kilogram	0,030	HINOJO	\$ 2,30	\$ 0,07
kilogram	0,030	BROTOS DE SOYA	\$ 7,94	\$ 0,24
Cantidad Total	1,590		Costo Total	\$ 8,84
Merma (%-cant)				
Rendimiento total Porción	1			\$ 8,84

ANEXO I: COSTO PREPOSTRE

RECETA:	네시 (Hijo de la luna)		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,080
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,120	SORBET DE JENGIBRE Y LIMÓN	\$ 0,57	\$ 0,07
kilogram	0,090	COMPOTA DE NARANJA	\$ 5,34	\$ 0,48
kilogram	0,030	GALLETA DE ARROZ	\$ 1,21	\$ 0,04
Cantidad Total	0,240		Costo Total	\$ 0,58
Merma (%-cant)				
Rendimiento total Porción	1			\$ 0,58

ANEXO J: COSTO POSTRE

RECETA:	저달 (Luz de la Luna)		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,15
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
kilogram	0,12	SONGPYEON FRUTILLA	\$ 7,37	\$ 0,88
kilogram	0,12	SONGPYEON MATCHA	\$ 4,38	\$ 0,53
kilogram	0,12	SONGPYEON REMOLACHA	\$ 4,42	\$ 0,53
kilogram	0,09	SORBET DE SAKE Y MANDARINA	\$ 3,54	\$ 0,32
Cantidad Total	0,45		Costo Total	\$ 2,26
Merma (%-cant)				
Rendimiento total Porción	1			\$ 2,26

ANEXO K: ARTE DEL MENÚ

**Aperitivo: 고엽 (Hojas de Otoño)**

Kimbap deconstruido de bulgogi, gyeram y vegetariano

Entrada: 소우주 (Mikrokosmos)

Sopa Toranguk tradicional y tres tipos de banchan:
Japchae, pajeon y kong namul muchim

Fuerte: 달토끼 (Conejo de la Luna)

Conejo estilo Dak Doritang, puré de papa y cebolla,
hongos fermentados y papel de sesamo

Prepostre: 네시 (Hijo de la Luna)

Sorbete de jengibre y limón con una compota de
naranja y galleta de arroz

Postre: 저달 (Luz de la Luna)

Songpyeon de remolacha, fresa y matcha , sorbete
de makgeolli y mandarina

