

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Armonía de Otoño
-Menú Coreano-**

**Belén Monserrat Caisaguano Chiluisa
Marcela Denisse Piarpuezán Noriega**

Gastronomía

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

Quito, 25 de diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Armonía de Otoño
-Menú Coreano-**

Belén Monserrat Caisaguano Chiluisa

Marcela Denisse Piarpuezán Noriega

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastián Navas,
Coordinador de Gastronomía**

Nombre del profesor, Título académico

**Luis Santamaría,
Chef Ejecutivo USFQ Catering**

Quito, 25 de diciembre de 2024

© 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: Belén Monserrat Caisaguano Chiluisa

Código: 00336574

Cédula de identidad: 0502898331

Lugar y fecha: Quito, 25 de diciembre de 2024

Nombres y apellidos: Marcela Denisse Piarpuezán Noriega

Código: 00334496

Cédula de identidad: 1751364942

Lugar y fecha: Quito, 25 de diciembre de 2024

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 these publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

En esta investigación se aborda a la República de Corea desde el aspecto gastronómico, dándole un especial enfoque al otoño. Esto debido a que, durante esta estación del año, la cual es conocida como la época de la cosecha, se encuentra la mayor cantidad de productos. Además, se analizará: cultura, tradiciones, costumbres, recursos naturales, estilo de vida del coreano promedio, ingredientes de temporada y técnicas de preparación de alimentos. Con base a todo esto concluiremos en la propuesta de un menú que se enfoque en destacar todos estos aspectos de la cultura sur coreana dando protagonismo a sus ingredientes, tradiciones, gustos e influencias que han tenido a través de los años hasta la actualidad.

Palabras clave: República de Corea, cultura, tradiciones, estaciones del año, mesa coreana, kimchi, banchan, otoño en Corea del Sur, menú.

ABSTRACT

In this research, the Republic of Korea is approached from a gastronomic aspect, with a special focus on autumn, because during this season of the year, which is known as the harvest season, the largest number of products are found. In addition, the culture, traditions, customs, natural resources, lifestyle of the average korean, seasonal ingredients and food preparation techniques will be analyzed. Based on all of the mentioned above, we will conclude in the proposal of a menu that focuses on highlighting all these aspects of South Korean culture giving prominence to its ingredients, traditions, tastes and influences that have had through the years until today.

Key words: Republic of Korea, culture, traditions, seasons, korean table, kimchi, banchan, autumn in South Korea, menu.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	8
Gastronomía en la República de Corea.....	9
Contexto Geográfico y Cultural de la República de Corea	9
Filosofía y Principios Básicos de la Cocina en la República de Corea	14
La Mesa Coreana.....	16
Kimchi.....	17
Ingredientes Fundamentales.....	18
Técnicas de Preparación de Alimentos Populares en la República de Corea	25
• Acompañamientos (Banchan).....	25
• Alimentos Envueltos (Ssam).....	29
• Alimentos Mezclados (Bibim)	29
• Alimentos Secos (Myeonggo)	31
• Alimentos Fermentados (Jangajji).....	31
Influencia del Otoño en la Gastronomía Coreana	33
Platillos e Ingredientes de Otoño en la República de Corea	35
• Ingredientes Otoñales.....	35
• Proteínas Otoñales	40
• Platos Emblemáticos Otoñales.....	42
Conclusiones	45
Propuesta de Menú	45
ARMONÍA DE OTOÑO	45
• Primera Entrada: DIVERSIDAD/ DA-YANG-SEONG (anexo 2)	45
• Segunda Entrada: CALIDEZ/ TTA-TTEUT-HAM (anexo 3)	46
• Fuerte: ABUNDANCIA/ PUNG-BU (anexo 4)	46
• Postre: FUSIÓN/ PYU-JEON (anexo 5).....	47
Referencias Bibliográficas	49
Anexo 1: Listado de Jueces - Degustación.....	52
Anexo 2: Diversidad/ Da-yang-seong.....	52
Anexo 3: Calidez/ Tta-tteut-ham	53
Anexo 4: Abundancia/ Pung-bu	53
Anexo 5: Fusión/ Pyu-jeon.....	54
Anexo 6: Recetario Menú Armonía de Otoño	55

INTRODUCCIÓN

Ubicada en la península coreana, la República de Corea posee una pequeña superficie, a comparación de otros países, la cual destaca, en su mayoría, por ser un terreno montañoso. A pesar de esto, Corea del Sur a trabajado e innovado en varios aspectos con el fin de destacar y mejorar su agricultura y recursos naturales, siendo así que durante cada estación es capaz de cosechar una gran variedad de ingredientes. La gastronomía de la República de Corea representa mucho más que un conjunto de prácticas culinarias; es un complejo sistema cultural que refleja la historia, la geografía y la identidad de un pueblo.

La tradición gastronómica de Corea del Sur se ha desarrollado a lo largo de siglos, moldeada por condiciones climáticas diversas, influencias occidentales, intercambios culturales y una profunda filosofía de alimentación que va más allá de la simple nutrición. La cocina coreana se distingue por su capacidad de integrar principios filosóficos ancestrales con innovaciones contemporáneas, donde cada preparación es un equilibrio meticuloso de sabores, texturas y significados culturales. Desde los tradicionales banchan (acompañamientos) hasta los modernos platillos de fusión, la gastronomía coreana es un testimonio vivo de resiliencia, adaptabilidad y profundo respeto por los ingredientes naturales.

Esta investigación se propone explorar los diversos aspectos que componen la rica tradición gastronómica de Corea del Sur, desentrañando sus raíces geográficas, sus principios fundamentales y la manera en que cada técnica, ingrediente y preparación cuenta una historia milenaria de supervivencia, comunidad y transformación cultural.

GASTRONOMÍA EN LA REPÚBLICA DE COREA

Contexto Geográfico y Cultural de la República de Corea

Corea se encuentra ubicada en una península al Noreste de Asia, después de la segunda guerra mundial y debido a diferencias ideológicas y políticas Corea se dividió en Corea del Norte (República Popular Democrática de Corea) y Corea del Sur (República de Corea). La República de Corea posee una superficie de 99.000Km² además a los alrededores de sus costas se pueden divisar alrededor de 3.400 islas e islotes, dentro de estas destacan: *Ulleungdo, Dokdo* pero sobre todo *Jeju* por que posee un amplia superficie y gran biodiversidad. Comparte frontera al norte, a través de la zona desmilitarizada, con la República Popular Democrática de Corea; al sur con el Mar de China Oriental; al este con el también conocido Mar de Japón o Mar del Este y al oeste con el Mar Amarillo (Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación, 2024).

Existen varios rasgos que caracterizan a la República de Corea, como el hecho de estar rodeada de mar y llanuras mareales lo cual lo vuelve un país rico en productos del mar. Por otra parte, es un país predominantemente montañoso, alrededor del 70% de su superficie está cubierto por montañas, siendo Taebaek Sanmaek la que más resalta ya que es una cadena montañosa que atraviesa Corea del Sur por su costa este, a la cual consideran la columna vertebral de la península y de donde nacen los principales ríos: Kum y Han. Cuenta con un 20% de superficie apta para cultivo, esto ha provocado que el costo de vida en Corea sea alto ya que muchos de sus productos son importados (Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación, 2024).

Por otra parte, también se puede destacar que la República de Corea posee un clima continental y extremo, cuenta con cuatro estaciones muy bien definidas:

- Durante la **primavera** se encontrarán climas agradables y paisajes floridos, dentro de esta estación podemos destacar el muy famoso florecimiento de los cerezos, dicho evento es considerado una tradición arraigada en la cultura coreana. Además, otro factor que se destaca es la recolección de ingredientes silvestres únicos que se dan en las montañas. La temperatura en esta estación oscilará entre los 10°C – 20°C, se puede decir que la primavera es una época de renovación y abundancia en Corea (Delgado, 2024).
- En el **verano**, Corea del Sur cuenta con un clima muy caluroso y húmedo, su temperatura oscila entre 25°C - 30°C, además de que presentan temporadas de lluvia (monzones). Durante esta temporada del año es muy común las actividades al aire libre como: visitas a templos, picnics en la orilla del río Han, pero también la abundancia culinaria ya que es una temporada en la cual se puede disfrutar de frutas y verduras frescas. Por lo general estos alimentos se consumen fríos con el objetivo de que refresquen a los que lo consuman (Guillen, 2024).
- Para el **otoño** llega un clima fresco y seco, ofrece cielos despejados pero sobre todo impresionantes colores otoñales dentro de su naturaleza. Muchos coreanos definen el otoño como la mejor temporada del año, puesto que sus temperaturas oscilan entre 10°C – 20°C. Esta estación del año posee el significado cultural de la época de la cosecha tradicional, el otoño en Corea es una temporada de gran belleza natural, abundantes cosechas y significativas tradiciones culturales (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).
- Finalmente, el **invierno** presenta climas muy fríos y secos, pero a pesar de eso es muy popular realizar actividades especiales durante esa temporada ya que ofrece un paisaje cubierto de nieve. Además, es la temporada perfecta para consumir alimentos

calientes y reconfortantes que se adopten a la estación y ayuden a combatir el frío ya que, las temperaturas durante esta temporada pueden descender hasta -15°C (Jung, 2004).

Lo que podemos destacar de esto es que, por ser un país con estaciones definidas, cada estación presenta una variedad única ya sea en su cultura, tradiciones e ingredientes de temporada, es gracias a esto que se dice que el valor de la comida coreana está en las estaciones.

A pesar de que los recursos naturales de Corea del Sur son escasos, estos constituyen un pilar fundamental en su desarrollo económico y seguridad alimentaria, superando las limitaciones de su compleja geografía. La agricultura en Corea del Sur, a pesar de que enfrenta restricciones territoriales, ha desarrollado técnicas de cultivo innovadoras que maximizan la producción de arroz, verduras y frutas, ya sea en terrazas o zonas montañosas. Dentro de esto podemos destacar la soja, el cual es un cultivo milenario de la península, emerge como un recurso estratégico que no solo define la gastronomía nacional, sino que también representa un importante producto de exportación y base de industrias alimentarias especializadas (Carbajo, 2022).

Por otra parte, el sector agrícola ha implementado tecnologías de precisión y agricultura vertical para compensar la escasez de tierras cultivables, transformando esta limitación en una oportunidad de innovación. La producción de alimentos se complementa con una sofisticada industria de procesamiento que agrega valor a los productos primarios, convirtiendo los recursos naturales en un motor de desarrollo económico. La inversión en investigación y desarrollo (I+D) ha permitido al país crear productos y procesos más eficientes, mejorando la competitividad de la industria coreana en los mercados globales. Además, el gobierno coreano ha implementado políticas de protección y modernización del

sector agrícola, reconociendo su importancia no solo económica, sino también cultural y de seguridad nacional (Carbajo, 2022).

En conclusión, Corea del Sur ha demostrado cómo un país con escasos recursos naturales puede utilizar la innovación y la tecnología para transformar productos primarios en bienes de alto valor agregado. La combinación de una industria de procesamiento sofisticada, el apoyo del gobierno y la inversión en I+D ha convertido a Corea del Sur en un ejemplo de cómo los recursos naturales pueden ser un motor de desarrollo económico a través de la creación de valor en los alimentos.

Desde un punto de vista social, la vida cotidiana en Corea del Sur entrelaza la tradición y modernidad, además de que el legado confuciano moldea profundamente las interacciones sociales. La sociedad coreana se caracteriza por un profundo respeto a la jerarquía y los lazos familiares, donde cada interacción está matizada por códigos de comportamiento que priorizan la armonía y el respeto mutuo. La familia constituye el núcleo fundamental de la vida social, con fuertes expectativas de apoyo y cohesión entre sus miembros. En el ámbito culinario, la comida trasciende su función nutricional para convertirse en un ritual de conexión social, ejemplificado por tradiciones como el banchan, donde una gran variedad de platos pequeños acompaña el menú principal y el kimchi nunca puede faltar, ya que es un símbolo nacional que representa la identidad cultural. El estilo de vida coreano varía entre lo urbano y lo rural, mientras las grandes ciudades como Seúl representan centros de innovación tecnológica y ritmo acelerado, las zonas rurales preservan costumbres y un estilo de vida más tradicional (Ojeda, Laurentis, Hodalgo, 2000).

Si bien es difícil poder hablar acerca de cómo es exactamente el estilo de vida en Corea del Sur, podemos crear una imagen a través de una recopilación de información acerca de: cultura, costumbres, tradiciones y vida cotidiana. Se puede destacar que los coreanos han

logrado mantener sus valores culturales y sus costumbres, pero al mismo tiempo que han aceptado la tecnología y la globalización. La comida, la vivienda y las tradiciones siguen siendo elementos centrales de la identidad coreana, mientras que la sociedad coreana continúa adaptándose a los desafíos del siglo XXI.

Filosofía y Principios Básicos de la Cocina en la República de Corea

Según Zuleta (2014), en la antigüedad Corea estuvo regida por 3 reinos, los cuales con el paso del tiempo ayudaron en el desarrollo de la cultura coreana y sobre todo tuvieron su influencia en el desarrollo de la gastronomía del país:

- **Koguryo:** por su ubicación al norte de la península, sugiere una dieta rica en carnes y productos de la caza, se encuentran indicios de que desarrollaron técnicas de conservación de alimentos como el fermentado, esto con el fin de sobrevivir los largos inviernos (Zuleta, 2014).
- **Paekche:** ubicado al sudoeste, destaca en la agricultura y recolección de productos, al estar en frontera con China tuvo influencias budistas por lo que tuvo un impacto en la dieta de los coreanos enfocando sus platillos en los vegetales (Zuleta, 2014).
- **Silla:** por su ubicación al sudeste, destacaron en el consumo de pescados y mariscos, este fue el reino que se encargó de la unificación, poniendo fin a la era de los 3 Reinos, creando así una fusión y difusión de las prácticas culinarias que poseía cada reino. Además, a través de los alimentos destacó las jerarquías sociales, siendo las preparaciones más elaboradas para la realeza (Zuleta, 2014).

La cocina en la República de Corea se basa mucho en los principios orientales, el cual busca representar siempre un equilibrio. Dentro de la cultura oriental es muy popular la presencia del “Eumyang-ohaeng” principio del origen de la filosofía oriental, la cual está directamente relacionado con la forma de pensar. Este principio se ha vuelto fundamental en diferentes disciplinas como: la medicina, la educación y hasta la cocina (Back, 2003). En Corea del Sur, a este principio se lo conoce como “Obangsaek” y se fundamenta en la

filosofía oriental del yin y el yang, además trabaja en conjunto con los cinco elementos de la naturaleza: madera, fuego, tierra, metal y agua; todo esto con el fin de armonizar y mantener un equilibrio dentro de la naturaleza. A este principio se lo puede relacionar con los alimentos obteniendo así la siguiente descripción (López, 2021).

- **Madera:** se relaciona con los ingredientes verdes, como por ejemplo verduras de hojas verdes, legumbres, etc. destaca y se lo relaciona con el crecimiento y la vitalidad
- **Fuego:** se relaciona con ingredientes rojos y en su mayoría picantes como: pimientos rojos, chiles, etc. destaca y se lo relaciona con la energía y la pasión.
- **Tierra:** se relaciona con ingredientes amarillos, como por ejemplos: granos, cereales, tubérculos, etc. destaca y se lo relaciona con la nutrición y la estabilidad.
- **Metal:** se relaciona con ingredientes blancos como, por ejemplo: coliflor, nabo, tofu, etc. destaca y se lo relaciona con la pureza y la precisión.
- **Agua:** se relaciona con ingredientes oscuros, como, por ejemplo: algas, frijol negro, etc. destaca y se lo relaciona con la profundidad y la fluidez.

En base a esto se puede decir que la gastronomía coreana se ha propagado y ha dejado atrás la idea de una alimentación simple, convirtiéndose en una expresión cultural profunda que conecta tanto sabor, tradición y filosofía. Cada preparación culinaria se encuentra en perfecto equilibrio donde los ingredientes, destacan y manifiestan una complejidad que va más allá de únicamente saciar el hambre. La cocina coreana se basa en obtener un balance nutricional a través de la diversidad de ingredientes que posee como: carnes, mariscos, verduras, legumbres y cereales; los cuales no solo aportan sabores complejos, sino que

también reflejan una profunda conexión con la naturaleza y las estaciones del año (Zuleta, 2014).

En esencia, la cocina coreana no es solo un método de preparación de alimentos, sino una sofisticada filosofía de vida que ve en cada plato una oportunidad de armonía, salud y conexión con los principios fundamentales del universo (PRIMICIAS, 2024).

La Mesa Coreana

Lo que caracteriza a la mesa coreana es que no se limita a servir un platillo principal, en su lugar son las guarniciones (banchan) las que se han convertido en indispensables. En la antigüedad se llegaban a servir hasta 20 tipos de guarniciones diferentes, pero esta era una práctica exclusiva para la realeza. Originalmente, la idea de la mesa coreana estaba enfocada en servir comida para una persona, esta se llenaba visualmente para que luzca bien provocando así a la persona disfrutar más de la comida. Hoy en día esta ideología ha ido cambiando puesto que la mesa coreana ya no solo es vista como un espacio para comer, sino que también se pueden realizar expresiones culturales e interacciones sociales (Organización de Truismo de Corea, 2024).

La estacionalidad que existe en Corea ha permitido que estas mesas vayan adaptándose a la disponibilidad de los ingredientes frescos, sobre todo las verduras. Pero ya no es novedad el hecho que puedan disfrutar de merluzas, el cual es un producto de invierno, en el verano u otra estación. Gracias a las costumbres y tradiciones de la dieta coreana, desde el nivel socioeconómico bajo han conservado sus alimentos de diferentes formas, entre estas podemos destacar: el secado y la fermentación (Zuleta, 2014).

En el documental “Una Nación de Banchan” Huh Young-man y Ryu Soo-young comentan que: la mesa coreana está conformada por platos principales y los banchan, a

simple vista es difícil de entender cuáles son los platos principales y cuáles son los acompañamientos, esto debido a que están dispuesto sobre la mesa en una vajilla pequeña (chop). Para poder entender como está formada esta mesa, los coreanos se basan en el libro “Siuijeonseo” en el cual se muestra una imagen, la cual llama: bansangshikdo. Esta imagen muestra el orden en el cual los platos de acompañamientos deben estar distribuidos en la mesa, cabe destacar que dentro de todos los platos que se colocan en la mesa coreana, el arroz, la sopa, el kimchi, el pescado y las salsas no cuentan como acompañamientos (Netflix, 2023).

Kimchi

Un aspecto importante que se puede destacar de la gastronomía coreana es el kimchi, un platillo muy popular dentro de la República de Corea, este representa mucho más que un simple acompañamiento culinario; es un símbolo viviente de la identidad cultural coreana, una manifestación gastronómica que trasciende los límites de una alimentación simple. Lejos de ser un plato único y según el documental “Una Nación de Kimchi” Ryu Soo-young (2022) “El kimchi representa una técnica milenaria de fermentación que abarca más de 300 variedades de kimchi con diferentes vegetales encurtidos, cada uno con su propia historia y significado”. Por otra parte, Huh Young-man comenta que: “el origen del kimchi se remonta a más de 1500 años, cuando surgió como un método de conservación de alimentos en la era de los Tres Reinos. A lo largo de los siglos, el kimchi ha evolucionado, especialmente después de la introducción del chile en el siglo XVI, que transformó su perfil de sabor y lo convirtió en el plato picante y complejo que se conoce hoy”. Cada región de Corea ha desarrollado su propia versión única, utilizando ingredientes locales que van desde la *platija* en Hamgyong hasta la *castañuela* en Jeju, reflejando la riqueza y diversidad culinaria del país (Netflix³, 2022).

La preparación del kimchi trasciende lo culinario para convertirse en un ritual social conocido como *kimjang*. Cada otoño, las familias y comunidades se reúnen para preparar grandes cantidades de kimchi que les permitirán alimentarse durante el invierno. Este evento ha sido reconocido por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, destacando su importancia más allá de ser un simple alimento, sino una práctica que fortalece los lazos comunitarios y preserva tradiciones ancestrales (UNESCO, 2015).

Nutricionalmente, el kimchi es visto como una verdadera maravilla. Considerado uno de los cinco alimentos más saludables del mundo, está lleno de probióticos, vitaminas, minerales y fibra. Su proceso de fermentación genera bacterias beneficiosas para la salud intestinal, convirtiéndolo en un aliado nutricional importante. Los hogares coreanos incluso cuentan con refrigeradores especiales diseñados exclusivamente para su almacenamiento, lo que demuestra su importancia fundamental en la dieta diaria (KFA Euskal Herria, 2017).

Podemos concluir que el kimchi ha trascendido sus raíces tradicionales, llegando a ser adoptado dentro de la cocina moderna de maneras innovadoras, se lo puede encontrar en presentaciones como: jugos, bocadillos e incluso en platos internacionales como tacos y pizzas. El kimchi es un testimonio de la rica cultura culinaria coreana, un plato que refleja la historia, la tradición y la innovación. Su sabor único, sus beneficios para la salud y su significado cultural lo convierten en un componente esencial de la dieta coreana y en un símbolo de la identidad nacional.

Ingredientes Fundamentales

Corea es un país con una gran variedad de ingredientes vegetarianos como: verduras, granos, raíces, etc. Ryu Soo-young comenta en el documental “Una nación del Kimchi” los ingredientes que más destacan con su amplia variedad son las verduras, siendo uno de los

países con más variedad ya que dentro de los registros coreanos figuran alrededor de 300 tipos de verduras diferentes, la gran mayoría de estos son vegetales silvestres lo cuales crecen en la zona montañosa de Corea. Además, al estar rodeado de mar posee una gran ventaja en adquisición de productos marinos (Netflix³, 2022).

Los productos que son básicos y fundamentales dentro de la cocina coreana son:

- **Arroz:** El arroz (bap) es el corazón de la gastronomía coreana, tan fundamental que la pregunta "¿Has comido arroz?" se usa tradicionalmente como forma de mostrar preocupación por el bienestar de otros. Este grano, especialmente la variedad corta y pegajosa conocida como "mejumi", forma la base de innumerables platos tradicionales como el bibimbap y el kimbap. Su preparación, tradicionalmente realizada en ollas de piedra o hierro fundido (dolsot), es considerada un arte que requiere precisión y cuidado, resultando en un arroz perfectamente cocido con una codiciada capa crujiente en el fondo llamada "nurungji". Más allá de su valor nutricional, el arroz en Corea trasciende lo culinario para convertirse en un símbolo de prosperidad, siendo elemento central en ceremonias importantes y rituales ancestrales (Areta, 2024).
- **Verduras:** Como anteriormente se ha venido mencionando, Corea destaca con la cantidad de verduras que posee en su territorio, esto a pesar de que únicamente el 20% de su superficie es apta para la agricultura, la parte montañosa también les brinda una gran variedad de productos silvestres, todos estos productos varían dependiendo la estación del año en la que se encuentren (Netflix, 2023).
- **Kimchi:** el plato más icónico de Corea se elabora principalmente con col china (baechu), aunque también se pueden incorporar otras verduras como nabo, cebolla de verdeo y pepino. Más allá de ser un simple acompañamiento, el kimchi se ha

convertido en un ingrediente fundamental de la gastronomía coreana, utilizado de manera versátil en sopas, guisos y una amplia variedad de platos, lo que refleja su profunda importancia cultural y culinaria (Carro, 2017).

- **Pasta de soja fermentada (Doenjang):** Es un ingrediente fundamental y emblemático de la cocina coreana, profundamente arraigado en su tradición culinaria milenaria. Elaborado meticulosamente mediante un proceso de fermentación de soja, este condimento es apreciado por su intenso sabor umami, que aporta profundidad y complejidad a múltiples preparaciones. Su versatilidad lo convierte en un elemento esencial en la gastronomía coreana, siendo utilizado para dar sabor y textura a una amplia variedad de sopas, guisos y salsas. El doenjang no solo cumple una función culinaria, sino que también representa un legado cultural, transmitiendo técnicas de preservación y preparación de alimentos que se han transmitido de generación en generación, conectando la mesa coreana contemporánea con sus raíces más tradicionales (PRIMICIAS, 2024).
- **Pasta de pimiento rojo fermentado (Gochujang):** caracterizado por su sabor picante y su color rojo intenso que evoca la pasión culinaria del país. Más allá de ser simplemente un condimento, el gochujang es un elemento transformador que se integra en una amplia gama de platos tradicionales, desde el celebrado bibimbap hasta el popular tteokbokki, funcionando como un componente clave en múltiples salsas y aderezos (PRIMICIAS, 2024). Su proceso de fermentación, que puede durar años, le confiere una complejidad de sabor única: una mezcla armoniosa de picante, dulce y umami que no solo realza los platos, sino que también representa la sofisticación de la gastronomía coreana. Elaborado tradicionalmente con pimientos rojos, arroz glutinoso, sal y koji (un tipo de hongo), el gochujang es más que un simple

condimento; es un testimonio de las técnicas de preservación y transformación de alimentos que han definido la cultura culinaria coreana durante siglos (Netflix, 2023).

- **Salsa de soja (Ganjang):** Es producido mediante un proceso de fermentación de la soja, el ganjang se distingue por su intenso sabor salado y característico umami que penetra y realza los ingredientes de manera magistral. Su versatilidad lo convierte en un aliado indispensable en la cocina coreana, empleándose no solo para sazonar y marinar carnes y verduras, sino también como base para aderezos, marinados y salsas que dan profundidad a platos tradicionales (PRIMICIAS, 2024). Más allá de su función culinaria, el ganjang representa una técnica ancestral de preservación de alimentos, un método que conecta la cocina contemporánea con siglos de tradición gastronómica, reflejando la sofisticación y complejidad del patrimonio culinario coreano (Netflix, 2023).
- **Aceite de sésamo:** El aceite de sésamo es un ingrediente gastronómico versátil y saludable, elaborado a partir de semillas de sésamo y caracterizado por su color oscuro e intenso sabor. Ampliamente utilizado en la cocina asiática, se destaca por su capacidad de realzar platos como fideos, sopas y guisos, simplemente agregándolo justo antes de servir. Nutricionalmente, es rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, lo que lo posiciona como un aliado para la salud cardiovascular. Sin embargo, su uso culinario requiere precaución, ya que no es adecuado para frituras debido a su sensibilidad al calor. En la cocina coreana, específicamente, el aceite de sésamo no es un ingrediente exclusivo, compartiendo protagonismo con el aceite de perilla, y se emplea de manera selectiva en preparaciones como el naengmyeon y platos con kimchi, añadiendo un toque distintivo a la gastronomía tradicional (Gómez, 2019).

- **Ajo y jengibre:** Considerados como ingredientes imprescindibles dentro de la cocina coreana, trascendiendo su rol culinario para convertirse en elementos de profundo significado cultural. Se los encuentra siempre presentes en platillos como el kimchi, el ssamjang y el naengmyeon de faisán, estos condimentos no solo aportan sabor y equilibrio a las preparaciones, sino que también se les atribuye un poder casi sagrado. Los coreanos creen que el ajo y el jengibre poseen una energía especial capaz de ayudar a superar dificultades, reflejando su importancia que va más allá de lo gastronómico. Utilizados tanto en la cocina como en la medicina tradicional, estos ingredientes contribuyen a la complejidad y riqueza de la gastronomía coreana, representando una conexión profunda entre alimentación, cultura y creencias populares (Delmonte, 2018).
- **Carne de res:** En el documental “Rapsodia de carne de res coreana” emitido por Netflix, comentan que la carne de res en la cultura coreana trasciende su valor nutricional para convertirse en un símbolo de abundancia, celebración y tradición. Históricamente considerada un alimento valioso y escaso, servir carne de res representaba ofrecer lo mejor a los mayores, generando alegría y entusiasmo entre amigos y familiares. La evolución económica de Corea ha transformado su consumo, destacando especialmente la carne Hanwoo, reconocida por su extraordinaria calidad, textura y aroma. Desde la tradicional gomtang, que aprovechaba todas las partes del animal, hasta platos modernos como el bulgogi y el estofado de asado de tira, la carne de res ha sido un elemento central en la gastronomía coreana. Más que un simple alimento, la carne de res encarna el espíritu festivo, la generosidad y la riqueza cultural de Corea del Sur, reflejando su profundo significado social y emocional (Netflix¹, 2021).

- **Mariscos:** Tanto en el documental “Una nación de Banchan” (2023) y “Una nación de Caldo” (2022) producida por Netflix, se mencionan la importancia de los mariscos dentro de la cocina sur coreana. Los mariscos constituyen un elemento fundamental en la gastronomía coreana, favorecidos por la privilegiada ubicación geográfica de la península, rodeada de mar en tres de sus costados. La isla de Jeju, considerada un verdadero paraíso marino, ofrece una increíble diversidad de especies como pulpos, caracolas, pepinos de mar y abulones, que han inspirado métodos culinarios únicos. Los coreanos han desarrollado técnicas tradicionales como el *jeotgal*, un proceso de fermentación en sal que realza los sabores, y preparaciones como el *ogaejaebi* de mejillones ahumados, o las ostras servidas en múltiples presentaciones. Más allá de su valor gastronómico, los mariscos representan un componente nutricional esencial y una actividad económica importante, reflejando la profunda conexión cultural de Corea con el mar. Su versatilidad se evidencia en sopas regionales, preparaciones fermentadas y platos que aprovechan la frescura de los productos marinos durante todo el año.
- **Fideos:** En el documental “Rapsodia de Fideos Fríos Coreanos” (2021) Paik Jongwon menciona que: los fideos ocupan un lugar central en la gastronomía coreana, con una historia que se remonta a la era Joseon y una profunda significación cultural que va más allá de ser un simple alimento. Elaborados tradicionalmente con técnicas artesanales utilizando máquinas de madera y piedra, los fideos como el naengmyeon de trigo sarraceno, los fideos sak de almidón de papa y los nongma norcoreanos representan la diversidad regional y la riqueza culinaria del país. Servidos tanto fríos como calientes, estos fideos han sido parte fundamental de celebraciones importantes como bodas y fiestas, simbolizando unión y tradición. Su preparación, que valora especialmente los métodos artesanales y la frescura, refleja el respeto coreano por las

técnicas culinarias tradicionales y la conexión con su patrimonio gastronómico, transformando los fideos de un simple alimento en un elemento que cuenta la historia y la identidad cultural de Corea (Netflix², 2021).

- **Pasteles de arroz (Tteok):** El Tteok, pastel de arroz tradicional coreano, trasciende su condición de alimento para convertirse en un símbolo profundamente arraigado en la cultura del país. Elaborado principalmente con harina de arroz blanco y enriquecido con ingredientes como artemisas, judías rojas y castañas, el Tteok es un elemento fundamental en ceremonias, celebraciones y rituales ancestrales, especialmente durante el año nuevo, donde su consumo en forma de sopa (Tteokguk) se asocia con la buena fortuna. Su diversidad de formas y sabores refleja la riqueza gastronómica coreana, mientras que su presencia en momentos significativos simboliza valores como la prosperidad, la unión familiar y el respeto a la tradición. Más allá de ser un simple alimento, el Tteok representa una conexión viva con la herencia cultural de Corea, transformándose en un elemento que cuenta historias, celebra momentos especiales y mantiene vivas las costumbres ancestrales (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).

Técnicas de Preparación de Alimentos Populares en la República de Corea

Si bien dentro de la República de Corea los métodos y técnicas de preparación de alimentos no difieren de varios países, existen técnicas que llaman la atención y marcan diferencia por lo cual se detallaran a continuación:

- ***Acompañamientos (Banchan)***

Dentro del documental “Una nación de Banchan” Huh Young-man comenta que la República de Corea se considera a sí misma como la nación del banchan, la palabra banchan, esta palabra está dividida en dos partes: “ban = arroz” y “chan = comida/plato”. El banchan constituye un elemento esencial en la gastronomía coreana tradicional, consistiendo en una variedad de pequeños platillos que acompañan al arroz. Esta tradición culinaria se caracteriza por su diversidad tanto en ingredientes como en métodos de preparación, incluyendo desde vegetales fermentados hasta carnes y mariscos. La mesa coreana típicamente presenta múltiples banchan simultáneamente, creando una experiencia gastronómica rica en sabores, texturas y colores (Netflix, 2023).

Entre los banchan más representativos se encuentran: los *namul*, que son verduras sazonadas con condimentos tradicionales como aceite de sésamo y salsa de soja; los *jeones*, que son panqueques preparados con diversos ingredientes; y los *jorim*, que consisten en preparaciones estofadas o guisadas. Cada uno de estos platillos aporta un elemento único a la experiencia culinaria coreana, demostrando la sofisticación y complejidad de esta cocina tradicional. Cabe destacar que si bien el kimchi se sirve en la mesa coreana, este no se lo considera un acompañamiento sino un imprescindible dentro de una comida coreana al igual que el arroz y el caldo (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).

La riqueza del *banchan* se ve profundamente influenciada por la diversidad geográfica y estacional de Corea. Cada región del país contribuye con sus propios ingredientes distintivos, desde verduras cultivadas localmente hasta productos silvestres únicos de cada zona, lo que ha dado origen a cientos de variedades diferentes de *banchan*. Esta diversidad no solo refleja la abundancia de recursos naturales de cada territorio, sino que también se adapta al ritmo de las estaciones, permitiendo que los platillos evolucionen a lo largo del año. Así, mientras que en primavera pueden predominar los *banchan* elaborados con brotes tiernos y hierbas silvestres, el verano puede traer consigo preparaciones más refrescantes, el otoño platillos más sustanciosos con hongos y raíces, y el invierno recetas reconfortantes con vegetales fermentados. Esta adaptabilidad estacional y regional no solo garantiza la frescura de los ingredientes, sino que también mantiene viva una tradición culinaria que celebra la conexión entre la naturaleza, la cultura y la mesa coreana (Netflix, 2023).

El *banchan* alcanza su máxima expresión de refinamiento y complejidad en el *surasang*, la mesa real coreana, donde la tradición culinaria se elevaba a niveles extraordinarios para satisfacer al monarca. Esta elaborada presentación incluía una cuidadosa selección de doce categorías distintas de platillos, cada una cumpliendo un papel específico en la experiencia gastronómica real: desde el arroz como elemento central, hasta las diversas preparaciones como el *guk* (sopa), *jjigae* (estofado), *jeongol* (cazuela), *kimchi*, y *jang* (salsas) (Organización de Turismo de Corea², 2023). Huh Young-man en el documental “Una Nación de Banchan” comenta que: al igual que en la cocina tradicional, los *banchan* del *surasang* mantenían una estrecha relación con las estaciones, adaptándose a los productos más frescos y excepcionales de cada temporada, reflejando así no solo la opulencia de la corte real, sino también la profunda conexión de la cocina coreana con los ciclos naturales y la búsqueda de la excelencia culinaria, se utiliza la expresión coreana "La mesa está hundida" para describir una mesa repleta de comida, incluyendo numerosos *banchan* (Netflix, 2023)

Tanto para turistas como nacionales, la experiencia de disfrutar el *banchan* en los restaurantes coreanos suele ser un momento memorable, especialmente para aquellos que se aventuran por primera vez en esta cultura gastronómica. Los comensales frecuentemente quedan maravillados ante la generosa presentación de múltiples platillos pequeños que acompañan al plato principal, una práctica que refleja la tradicional hospitalidad coreana. Una característica particularmente llamativa de esta tradición es la política de "refill" ilimitado de *banchan*, permitiendo a los clientes solicitar porciones adicionales de sus acompañamientos favoritos sin costo extra, lo que enfatiza el espíritu de abundancia y generosidad tan característico de la cultura culinaria coreana. En algunos establecimientos más modernos, se ha adoptado un enfoque de autoservicio, donde los comensales tienen la libertad de servirse tanto el agua como los *banchan* a su gusto, creando una experiencia más casual y personalizada que mantiene la esencia de la tradición mientras se adapta a las preferencias contemporáneas (Organización de Turismo de Corea¹, 2023).

Mimi y Huh Young-man dentro del documental “Una Nación de Banchan” mencionan que: la disposición del *banchan* en la mesa coreana va mucho más allá de una simple presentación de platillos; constituye un arte meticulosamente codificado que refleja siglos de tradición y protocolo. El antiguo texto *Siuijeonseo*, un valioso documento histórico culinario, ofrece detalladas instrucciones sobre la correcta disposición de los acompañamientos, estableciendo patrones específicos para servir cinco, siete o nueve *banchan* diferentes. Estas configuraciones no son arbitrarias, sino que siguen principios estéticos y filosóficos profundamente arraigados en la cultura coreana, donde cada elemento debe ocupar una posición específica para crear un equilibrio visual y energético en la mesa. La numerología también juega un papel importante, ya que tradicionalmente se prefieren los números impares por su significado auspicioso. Esta atención al detalle en la presentación del *banchan* demuestra cómo la gastronomía coreana eleva el acto de comer más allá de la

simple nutrición, convirtiéndolo en una experiencia que honra la tradición, la estética y la armonía (Netflix, 2023).

Dentro del documental “Una Nación de Banchan” Ryu Soo-young comenta un poco acerca de la evolución del *banchan* a través del tiempo, cuenta una fascinante historia acerca de la transformación cultural y adaptación culinaria en Corea. Menciona documentos históricos, como una reveladora postal francesa de 1890, ofrecen imágenes interesantes del pasado, mostrando cómo las proporciones y presentaciones han cambiado con el tiempo, evidenciado por ejemplo en la imagen de un tazón de arroz notablemente más grande en comparación con el plato de *naengmyeon* (Netflix, 2023). Esta evolución se puede apreciar vívidamente en lugares como la ciudad de Jinju, que se ha convertido en un testimonio vivo de la transformación del *banchan* a lo largo de los siglos. Su histórico mercado, famoso por su especialización en bibimbap, ejemplifica cómo las tradiciones culinarias se han adaptado y preservado simultáneamente, manteniendo la esencia de la cocina tradicional mientras se ajustan a los gustos y necesidades contemporáneas. Esta capacidad de evolución y adaptación, sin perder sus raíces culturales, ha permitido que el *banchan* permanezca como un elemento fundamental y dinámico de la gastronomía coreana hasta nuestros días (León, 2017).

En conclusión, el *banchan* trasciende su rol como simple acompañamiento culinario para convertirse en un elemento fundamental que representa los valores más profundos de la sociedad coreana. A través de su diversidad de sabores, texturas y presentaciones, encarna tanto la calidez de la hospitalidad tradicional como la sabiduría ancestral que busca el equilibrio nutricional y sensorial en cada comida. Esta práctica milenaria no solo alimenta el cuerpo, sino que también nutre los lazos sociales y perpetúa una filosofía de vida basada en la armonía y la generosidad.

- ***Alimentos Envueltos (Ssam)***

Si bien el ssam representa una de las prácticas más distintivas y socialmente significativas de la gastronomía coreana, este no es un banchan aunque algunos elementos sugieren su posible conexión con el uso de *banchan* como envoltorios y la tradición coreana de envolver que consiste en el arte de crear bocados envueltos utilizando hojas de vegetales frescos, algas u otros ingredientes como base. Esta técnica culinaria no solo refleja la ingeniosidad en la presentación de los alimentos, sino que también está profundamente arraigada en la cultura coreana de "envolver", que se manifiesta en diversas tradiciones, desde los bojagi (paños tradicionales para envolver objetos) hasta la preparación del kimchi, donde las hojas de col sirven como envoltorio natural durante la fermentación (Netflix, 2023).

La versatilidad del ssam se evidencia en la amplia gama de ingredientes que pueden combinarse en cada bocado: desde carnes a la parrilla, arroz y kimchi, hasta diversos tipos de banchan y salsas, creando una experiencia gastronómica que es tanto personalizable como social. Cada comensal puede crear su propia combinación perfecta de sabores y texturas, convirtiendo la comida en una experiencia interactiva y compartida. Esta práctica no solo realza el disfrute de los alimentos sino que también ejemplifica la filosofía culinaria coreana de buscar el equilibrio y la armonía en cada bocado, donde los sabores frescos de las hojas complementan la intensidad de los otros ingredientes, creando una sinfonía de sabores que es característica de la cocina coreana (Delgado, 2020).

- ***Alimentos Mezclados (Bibim)***

La tradición culinaria sur coreana se distingue por su sofisticado arte de mezclar ingredientes, una práctica que se manifiesta de múltiples formas y alcanza su máxima

expresión en la presentación del banchan. Esta cultura de la mezcla se puede apreciar en tres niveles fundamentales: la preparación individual de platillos, la composición de la mesa, y la filosofía culinaria que la sustenta (PRIMICIAS, 2024).

En el documental de Netflix “Una nación de banchan” (2023), Ryu Soo-young menciona que: dentro de los alimentos mezclados que son preparados de forma individual, encontramos ejemplos emblemáticos como el kimchi, donde la col se combina armoniosamente con una variedad de condimentos como ajo, jengibre, ají picante y mariscos fermentados, creando un complejo perfil de sabores. Esta misma filosofía se extiende a la elaboración de guisos y sopas tradicionales como el Yukgaejang o el Budae Jjigae, donde múltiples ingredientes se fusionan para crear sabores profundos y equilibrados. El bibimbap, por su parte, representa quizás el ejemplo más icónico de esta práctica, siendo un plato que literalmente significa "arroz mezclado" y que incorpora una variedad de vegetales, carne y huevo, todos unidos por el picante gochujang.

Huh Young-man en el documental “Una nación de Banchan” explica que: La mesa coreana, con su abundante presentación de banchan, funciona como una "orquesta" de sabores donde cada pequeño platillo contribuye a una sinfonía gastronómica más amplia. Esta disposición no es casual; representa una cuidadosa consideración de cómo diferentes sabores, texturas y nutrientes pueden complementarse entre sí. Los comensales tienen la libertad de crear sus propias combinaciones, mezclando diferentes banchan con el arroz base, permitiendo una experiencia culinaria personalizada pero siempre dentro del marco de la armonía tradicional (Netflix, 2023).

Esta práctica de mezclar refleja una filosofía culinaria más profunda que busca el equilibrio y la totalidad. Se evidencia en la manera en que los coreanos combinan diferentes tipos de kimchi para crear nuevas experiencias gustativas, en cómo incorporan diversos

cortes de carne en sus preparaciones, y en su apertura a la fusión con otras tradiciones culinarias. Esta filosofía de la mezcla no solo busca la satisfacción del paladar, sino que también persigue un equilibrio nutricional y energético, reflejando conceptos culturales fundamentales como el Eumyang, que enfatiza la importancia del balance entre elementos opuestos (León, 2017).

- ***Alimentos Secos (Myeonggo)***

La tradición culinaria coreana ha desarrollado sofisticadas técnicas de conservación de alimentos a través del secado y la fermentación, métodos que no solo han permitido preservar ingredientes durante largos períodos, sino que también han contribuido significativamente al desarrollo de sabores únicos y complejos que caracterizan su gastronomía (Netflix, 2023).

El proceso de secado, particularmente el secado al sol representa una técnica ancestral que se mantiene vigente en la elaboración de diversos alimentos. Un ejemplo notable es la preparación del charqui fermentado, donde la carne se somete a un proceso de salado y prensado antes de ser secada al sol y posteriormente fermentada. Esta técnica no se limita a las carnes; otros ingredientes como los caquis también son sometidos a procesos de deshidratación, contribuyendo a la diversidad de texturas y sabores en la mesa coreana. La utilización de ingredientes secos, como la harina de trigo sarraceno en la elaboración de fideos, demuestra cómo estas técnicas de conservación se han integrado en la creación de platillos tradicionales (Alzaga, 2021).

- ***Alimentos Fermentados (Jangajji)***

La fermentación, por su parte, ocupa un lugar central en la gastronomía coreana, siendo el kimchi su máxima expresión. Este proceso no solo abarca la tradicional col

fermentada, sino que se extiende a una amplia variedad de vegetales como rábanos, pepinos y lechuga silvestre, cada uno aportando sus características únicas al repertorio de banchan. El kimchi trasciende su rol alimenticio para convertirse en un símbolo de la identidad nacional coreana, tanto así que ha sido objeto de políticas estatales para su promoción cultural (Zuleta, 2014).

Otro pilar fundamental en la tradición fermentativa coreana que Huh Young-man en el documental “Una nación de Banchan” menciona es el jeotgal, una categoría de mariscos fermentados en sal que incluye preparaciones con camarones, anchoas, mejillones y corvinas. Este ingrediente no solo se utiliza como banchan por sí mismo, sino que también aporta el codiciado sabor umami a numerosas preparaciones, incluyendo el propio kimchi. La diversidad de jeotgal dentro del país abarca alrededor de 140 distintos tipos de preparaciones, con esto refleja la riqueza de los recursos marinos de la península y la sofisticación de sus métodos de conservación (Netflix, 2023).

El universo de la fermentación coreana se expande más allá con preparaciones como el doenjang (pasta de soja fermentada), salsas de anguila encurtida, y panceta fermentada en sal, cada una aportando capas adicionales de complejidad a la mesa coreana. Estas técnicas de fermentación no solo han surgido como métodos de conservación, sino que se han convertido en pilares fundamentales de la identidad culinaria coreana, contribuyendo tanto al valor nutricional como a la profundidad de sabores que caracterizan su cocina (López, 2022).

Estas ricas costumbres y tradiciones en la cocina que mantienen los coreanos con la preparación y consumo de sus alimentos demuestran, cómo la necesidad histórica de conservar alimentos ha evolucionado hasta convertirse en un arte culinario sofisticado, donde cada técnica no solo preserva los ingredientes, sino que también los transforma, creando nuevos sabores y texturas que enriquecen la experiencia gastronómica coreana.

Influencia del Otoño en la Gastronomía Coreana

El otoño en Corea es una temporada corta y fresca, pero de profundo significado cultural y gastronómico. Este período es considerado de vital importancia ya que representa el momento en que los coreanos intensifican la preparación de alimentos, aprovechando la abundante temporada de cosecha y la diversidad de ingredientes disponibles, todo con el objetivo de estar preparados para el invierno venidero. Es una época en la que la población busca fortalecer sus cuerpos a través de una alimentación más rica y variada, anticipándose a la temporada de invierno (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).

Según el chef David Yoo (2024), el otoño coreano es conocido como "la estación de los platos gourmet", esta época del año se distingue por la extraordinaria riqueza de ingredientes provenientes tanto de las montañas como del mar, ofreciendo una abundancia de sabores y texturas que enriquecen la mesa coreana. Durante esta estación, productos específicos alcanzan su punto óptimo de cosecha y recolección. En el documental "Una Nación de Banchan" Ryu Soo-young comenta acerca de los productos que se dan durante el otoño, entre estos están: los hongos de pino, que aparecen en septiembre y octubre, son particularmente apreciados y celebrados, hasta el punto de inspirar eventos como el Festival del Hongo de Pino de Bonghwa, donde se preparan especialidades como el "bibimbap multicolor". También es la época de los primeros frijoles, fundamentales para la elaboración del *meju*, el componente esencial en la preparación del *doenjang*, la emblemática pasta de soja fermentada que define muchos de los sabores característicos de la cocina coreana (Netflix, 2023).

Los sabores de la gastronomía coreana se intensifican durante el otoño, en parte debido a la elaboración del *jang* que comienza en esta temporada, aportando sabores profundos y complejos tan característicos de la cocina coreana. Esta estación marca en sí un

período de transición, donde los platos se vuelven más sustanciosos y reconfortantes, preparando el paladar y el cuerpo para los rigores del invierno venidero, mientras celebran la abundancia del momento presente, reflejando la sabiduría tradicional coreana en el aprovechamiento óptimo de los recursos estacionales (Yoo, 2024).

El chef Yoo también comenta acerca de la cocina dulce coreana, la cual atraviesa un viaje entre tradición e innovación, donde el frijol rojo (azuki) juega un papel importante. Ya que ha estado presente desde la antigüedad hasta la actualidad. Desde su perspectiva las cafeterías de Seúl se han convertido en laboratorios culinarios donde técnicas occidentales se fusionan con sabores coreanos, además se puede apreciar influencias francesas, belgas e internacionales que han impactado profundamente la cultura de los dulces, creando combinaciones sorprendentes que equilibran texturas y sabores. Los postres ya no son solo un alimento, sino una experiencia artística que cuenta la historia de la evolución gastronómica de Corea del Sur. El frijol rojo dulce, lejos de ser un ingrediente obsoleto, se han convertido en el puente entre lo tradicional y lo contemporáneo.

Un aspecto que se puede destacar es que la comida se une con las festividades, particularmente “Chuseok” una importante celebración de la cosecha, influyen significativamente en las prácticas culinarias de la temporada, además es el festival donde se representa el vínculo entre las generaciones pasadas y presentes. Esta época del año no solo marca un período de abundancia alimentaria, sino que también representa un momento crucial para la preparación de alimentos que serán consumidos durante el invierno, incluyendo los preparativos para celebraciones posteriores como el Seollal (Año Nuevo Lunar) (Feruz, 2024).

Platillos e Ingredientes de Otoño en la República de Corea

Como se ha venido mencionando a lo largo de esta investigación, la cocina coreana se basa en los ingredientes que tengan disponibles según la estación en la que se encuentren, en esta ocasión se mencionara cuáles son los esenciales del otoño y que es lo que se prepara con ellos.

- ***Ingredientes Otoñales***

- ***Castañas***

Las castañas ocupan un lugar especial en la cultura coreana, siendo mucho más que un simple alimento. Como uno de los principales productores mundiales de castañas, Corea del Sur ha integrado este fruto seco en su vida cotidiana y tradiciones. Los *gunbam* o castañas asadas son un bocadillo callejero muy popular, especialmente durante los meses fríos de otoño e invierno, donde los vendedores calientan las castañas en máquinas especiales o sartenes hasta que su cáscara se rompe, liberando un aroma delicioso. Su importancia va más allá de ser un snack sabroso: las castañas se incorporan en diversos platos culinarios, se utilizan para dar sabor al arroz, y tienen un profundo significado simbólico en rituales familiares donde representan abundancia. La conexión emocional con este fruto es tan fuerte que incluso existe una canción tradicional, "gunbamtaryeong", compuesta en 1932, que se sigue enseñando en las escuelas y evoca memorias nostálgicas para personas de todas las edades, convirtiéndose en un elemento cultural que une generaciones (Escamilla, 2021).

- **Bellotas**

Las bellotas son un ingrediente emblemático de la gastronomía coreana, especialmente durante la temporada de otoño, cuando la recolección de estos frutos en las montañas se convierte en una actividad asociada al senderismo. La dotori-muk, una gelatina de bellota con una consistencia similar a un pudín y un sabor suave es un plato tradicional que ha ganado popularidad tanto en tiendas de té y restaurantes cercanos a las montañas como en cafeterías universitarias. Su importancia culinaria se extiende más allá de la gelatina, ya que las bellotas también se muelen para crear harina utilizada en diversos platillos, como los fideos dotori-muk. La durabilidad de las bellotas y su versatilidad en la cocina las han convertido en un ingrediente apreciado, que no solo alimenta, sino que también evoca la conexión de los coreanos con la naturaleza y sus tradiciones culinarias otoñales (Willment, 2023).

- **Caquis**

Los caquis son una fruta emblemática del otoño en Corea, formando parte integral de la gastronomía de la región y compartiendo popularidad en China y Japón. Durante esta estación, es común observar a los coreanos deshidratando caquis frente a sus casas, un proceso tradicional que refleja la versatilidad de esta fruta. Los caquis se disfrutan de múltiples formas: pueden consumirse crudos, secos, o integrados en diversas preparaciones culinarias. Un ejemplo destacado es el *sujeonggwa*, una bebida tradicional elaborada con caquis secos que se encuentra tanto en casas de té como en versiones envasadas. Su presencia en la cocina coreana no se limita al consumo directo, sino que se extiende como un ingrediente que aporta profundidad y sabor a diferentes platos,

consolidándose como un elemento fundamental de la experiencia gastronómica otoñal de Corea (Willment, 2023).

- **Pera Coreana**

Las peras ocupan un lugar especial en la gastronomía y tradiciones coreanas, especialmente durante la temporada de otoño. Conocidas por su tamaño considerable y un sabor similar al de las manzanas, estas peras se disfrutan principalmente crudas y sin piel, siendo un elemento versátil en la dieta coreana. Su importancia cultural se refleja en la costumbre de regalarlas durante Chuseok, una festividad tradicional, convirtiéndose en un obsequio apreciado entre familiares y amigos. Además de su consumo directo, las peras se han integrado en la cultura culinaria coreana a través de diversas bebidas y preparaciones con sabor a pera. Su presencia abundante en supermercados y la tradición de presentarlas en elegantes paquetes de regalo durante la temporada de Chuseok demuestran el valor que los coreanos otorgan a esta fruta, no solo como un alimento, sino como un elemento de conexión social y celebración (Willment, 2023).

- **Mandarina de Jeju**

La Isla de Jeju se distingue como la única provincia insular de Corea, sobresaliendo por su clima subtropical, belleza natural y cultura única que la posicionan como un destino turístico fundamental. Su entorno geográfico especial refleja la diversidad gastronómica característica de Corea, donde las regiones desarrollan especialidades culinarias basadas en los productos locales disponibles. Aunque las fuentes no profundizan específicamente sobre la mandarina de Jeju, el contexto sugiere que la isla podría ser un lugar ideal para

el cultivo de esta fruta, aprovechando su condición climática subtropical. La cocina coreana, conocida por priorizar ingredientes frescos y de temporada, probablemente celebra los productos locales de Jeju como parte de su rica tradición gastronómica, donde cada región aporta sus propios sabores y especialidades al panorama culinario nacional (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).

- **Hongos Shiitake**

- Los hongos shiitake emergen como un ingrediente significativo en la gastronomía coreana, formando parte de una diversa familia de hongos que incluye variedades como enoki, gírgolas rey y hongos de la nieve. En el documental "Una nación de banchan" Huh Young-man habla acerca de su importancia culinaria, sugiriendo que se cultivan tradicionalmente en materia orgánica en descomposición como madera o paja. Estos hongos, conocidos por su versatilidad, se integran probablemente en los *banchan*, los tradicionales platos de acompañamiento coreanos, reflejando la riqueza gastronómica del país. Su inclusión en la cocina coreana se alinea con la tendencia nacional de utilizar ingredientes frescos y de temporada, especialmente durante el otoño, cuando muchos alimentos alcanzan su punto óptimo de maduración y sabor (Netflix, 2023).

- **Col China**

La col china emerge como un ingrediente fundamental en la gastronomía coreana, siendo el componente principal del kimchi, considerado la "marca más notable" de la cocina del país. Este plato, que va mucho más allá de ser una simple preparación, representa una técnica de fermentación milenaria que ha evolucionado hasta contar con más de 200 variedades diferentes (Zuleta, 2014).

Específicamente, la variedad *Brassica pekinensis* de col china se utiliza para crear el kimchi internacionalmente conocido, marinado con polvo de chile rojo, sal y ajo, y convertido en un alimento básico que se consume diariamente en Corea. Más allá de su valor gastronómico, el kimchi simboliza la capacidad de la cocina coreana para combinar tradición e innovación, ofreciendo no solo un sabor único, sino también numerosos beneficios para la salud, lo que ha contribuido a su reconocimiento y apreciación global (Carro, 2017).

- **Rábano Coreano**

Dentro del documental “Rapsodia de fideos fríos coreanos” Paik Jong-won menciona que el rábano se revela como un ingrediente fundamental en la gastronomía coreana, destacando especialmente en la preparación de kimchi y diversos platos tradicionales. Sus mejores variedades provienen de la isla de Jeju y la provincia de Gangwon, lugares que lo convierten en un producto de alta calidad apreciado por sus propiedades digestivas. Su versatilidad se manifiesta en preparaciones regionales únicas, como el kimchi de agua de rábano en Pyongan y el makjang jjigae de la provincia de Gangwon, que utiliza rábano oscuro con técnicas de preparación distintivas. Es un componente esencial en platos emblemáticos como el naengmyeon (fideos fríos) y el kkakdugi (kimchi de rábano), y se integra de manera excepcional en sopas como la de blanquillo y rábano, tan popular que los comensales la solicitan incluso fuera de temporada. Su capacidad para complementar una amplia gama de sabores se evidencia en preparaciones como la sopa de pez piedra con rábano y salsa de pescado, o como guarnición ideal para el seolleongtang (sopa de hueso de res), lo que subraya su importancia como ingrediente versátil y apreciado en la cocina tradicional coreana (Netflix², 2021).

- **Proteínas Otoñales**

- **Pez Sable**

Dentro de los documentales de Netflix “Una nación de Banchan” (2023) y “Una Nación de Caldo” (2021), Huh Young-man menciona que el pez sable se presenta como un ingrediente interesante en la gastronomía coreana, especialmente en el contexto de la elaboración tradicional de jeotgal, un marisco fermentado emblemático de la cultura culinaria del país. Aunque se destaca como un pescado particularmente sabroso durante el verano, su relevancia se extiende a la temporada de otoño a través de los procesos de fermentación (Netflix, 2023). La preparación del jeotgal de pez sable implica un método ancestral de salado y fermentación que puede prolongarse durante los meses más fríos, sugiriendo que los pescados capturados a finales del verano o principios de otoño pueden transformarse en un producto gastronómico listo para consumirse a finales de esta temporada o incluso durante el invierno. Esta práctica no solo refleja la versatilidad del pez sable, sino también la ingeniosidad de la cocina coreana para preservar y realzar los sabores de los productos marinos mediante técnicas de fermentación tradicionales (Netflix⁴, 2022).

- **Abadejo Seco**

El abadejo seco o también conocido como bugeo, proveniente de un pescado blanco similar al bacalao. Este producto emerge como un ingrediente fundamental en la tradición culinaria coreana, trascendiendo su valor alimenticio para convertirse en un elemento significativo en rituales culturales como bodas y funerales. Su importancia histórica radica en el método de

conservación que permitía el consumo de pescado durante todo el año, especialmente cuando aún no existían refrigeradores. Una variante especialmente notable es el hwangtae, un tipo de abadejo sometido a un meticuloso proceso de congelación y descongelación repetida durante el invierno, que resulta en una textura excepcionalmente suave y agradable. Aunque su preparación se asocia principalmente con los meses más fríos, los inicios de este proceso pueden remontarse al otoño, cuando las temperaturas comienzan a descender. Su versatilidad se refleja en su presencia en diversos platos de temporada, desde banquetes tradicionales hasta acompañamientos (banchan), lo que subraya su rol fundamental en la gastronomía coreana como un ingrediente que no solo alimenta, sino que también preserva las tradiciones culinarias del país (Alzaga, 2021).

- **Ostras**

En el documental “Una Nación de Banchan” se menciona que las ostras emergen como un tesoro marino en la gastronomía coreana, con Tongyeong como su centro emblemático de producción. Aunque su temporada óptima se extiende principalmente durante el invierno, a principios de otoño aún conservan su sabor fuerte y cremoso, manteniendo una carnosidad que las hace especialmente atractivas. Su método de cultivo, que incluye técnicas tradicionales como la cría por inmersión y el uso de piedras en áreas fangosas de la provincia de Jeonbuk, refleja la rica tradición pesquera coreana que se remonta a la dinastía Joseon. La frescura de las ostras se aprecia por la grasa en su estómago, un detalle que los conocedores evalúan cuidadosamente. Su consumo, que históricamente se concentraba en los meses más fríos, se ha

diversificado en la actualidad, permitiendo que los comensales disfruten de este marisco en diferentes épocas del año, incluyendo los primeros momentos del otoño, cuando aún mantienen su característico sabor intenso y textura cremosa (Netflix, 2023).

- **Cangrejo azul**

Mimi en el documental “Una Nación de Banchan” comenta que los cangrejos azules emergen como un tesoro gastronómico de la temporada otoñal en Corea, destacando especialmente por su procedencia del Mar Amarillo, con Incheon como región emblemática de su producción. Su valor culinario se manifiesta en preparaciones tradicionales como el kkotgetang, una sopa de cangrejo que refleja la riqueza marina de la península coreana. Estos crustáceos, considerados un marisco delicioso, se integran en la diversa gastronomía estacional, siendo un ingrediente esencial en sopas y guisos que capturan la esencia de la cocina coreana. Su disponibilidad durante el otoño sugiere que es el momento óptimo para disfrutar de su sabor, consolidándose como un producto marino que no solo alimenta, sino que también conecta a los comensales con los ritmos y abundancias de la naturaleza. La importancia de los cangrejos azules va más allá de su valor nutricional, representando una tradición culinaria que celebra los productos locales y la riqueza de los recursos marinos de Corea (Netflix, 2023).

- ***Platos Emblemáticos Otoñales***

- Kimchi-jjigae

El Kimchi-jjigae representa la esencia de la cocina otoñal coreana, presentándose como un guiso reconfortante que combina magistralmente kimchi

fermentado, tofu, carne de cerdo y verduras de temporada. Su importancia durante el otoño radica en su capacidad para preparar el cuerpo ante la llegada del invierno, aprovechando el kimchi que ha alcanzado su maduración óptima durante el verano. Este plato destaca no solo por sus cualidades gastronómicas sino también por sus beneficios nutricionales, siendo rico en probióticos, vitaminas y minerales esenciales para el sistema inmunológico. La combinación estratégica de proteínas y vegetales fermentados contribuye significativamente a la salud digestiva, mientras que su preparación caliente ayuda a fortalecer el cuerpo durante la transición estacional (Feruz, 2024). El Kimchi-jjigae trasciende lo culinario para convertirse en un símbolo de la filosofía coreana del aprovechamiento de recursos, ejemplificando la práctica del "no desperdiciar" al utilizar el kimchi maduro. Además, este plato representa un elemento unificador en la cultura coreana, simbolizando la calidez del hogar y fomentando la reunión familiar durante los días más frescos, convirtiendo cada comida en una ocasión para fortalecer los lazos familiares y mantener vivas las tradiciones culinarias ancestrales (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).

- Sopa de Castañas

En el documental “Una Nación de Banchan” Ryu Soo-young menciona que la sopa de castañas es una preparación tradicional que combina castañas molidas con arroz en una consistencia cremosa y reconfortante. Utiliza castañas frescas de la cosecha otoñal, esto debió a que su calidez y densidad nutricional la hacen ideal para los días más frescos (Netflix, 2023). Tradicionalmente se considera un alimento que fortalece el cuerpo. Rica en carbohidratos complejos y fibra. Contiene vitaminas y minerales esenciales para el otoño. Considerada un alimento fortalecedor en la medicina tradicional coreana. Representa la

abundancia de la cosecha otoñal. Es un plato que tradicionalmente se comparte en reuniones familiares. Simboliza la preparación para el invierno (Willment, 2023).

- Estofado Bulgogi de hongos

Una variación otoñal del clásico bulgogi que incorpora diversos hongos de temporada con carne marinada. Aprovecha la abundancia de hongos silvestres del otoño. Combina sabores terrosos con la dulzura tradicional del bulgogi.

Incorpora ingredientes que se consideran fortificantes para el cambio de estación. Los hongos aportan vitamina D, especialmente importante en los días menos soleados. La combinación de proteínas y hongos proporciona nutrientes esenciales. Los hongos se consideran beneficiosos para el sistema inmune.

Representa la adaptación de platos tradicionales a los ingredientes estacionales

Es común en celebraciones familiares durante la temporada de hongos.

Simboliza la conexión entre la tradición culinaria y los ciclos naturales (Servicio de Cultura e Información de Corea, 2011).

CONCLUSIONES

Propuesta de Menú

En base a la investigación previa, se plantea un menú que propone un viaje culinario a través de las tradiciones y sabores del otoño coreano. Con el objetivo de capturar la esencia de esta hermosa estación y centrándose en los recursos disponibles y los perfiles de sabores de los ingredientes, se busca crear platos con sabores tradicionales los cuales tendrán como base ingredientes de temporada y las costumbres gastronómicas del coreano promedio. Por otra parte, también buscaron representar la tradición de la mesa coreana, la cual tiene siempre como base el arroz, es por esta razón que a lo largo de los tres primeros platos se incluirá arroz en su elaboración.

ARMONÍA DE OTOÑO

- ***Primera Entrada: DIVERSIDAD/ DA-YANG-SEONG (anexo 2)***

Trilogía de Mandús

Con el objetivo de dar fin al verano e inicio al otoño, se decidió comenzar con una trilogía de mandús, esto debido a que el otoño también es conocido como la temporada de cosecha (Chuseok). Los mandús representan muy bien esta época del año coreana, debido a que enfatizan la gran diversidad agrícola que posee la República de Corea. Dentro del proceso de elaboración, se utilizarán alrededor de 10 ingredientes como base, que incluyen: tofu, brotes de soja, fideo de trigo, jengibre, ajo, cebollín, huevo, salsa de soja, salsa de pescado, aceite de ajonjolí, sal y pimienta. La masa de estos mandús se preparará a mano con harina de trigo, harina de arroz, sal, huevo, aceite y agua. Cada mandú poseerá una proteína diferente: camarón, cerdo y res, además de portobello, shiitake y espinaca. Para acompañar

este plato se requiere de soya, es por esta razón que se preparará una salsa de soya y ajo negro. Además, con el objetivo de dar color al plato, se acompañará con un aceite picante de gochugaru, un ingrediente muy usado dentro de la cocina coreana sin importar la temporada en la que se encuentren.

- ***Segunda Entrada: CALIDEZ/ TTA-TTEUT-HAM (anexo 3)***

Caldo de Vegetales

Dentro de la cultura coreana existe un gran amor por las sopas y caldos, sin importar la temporada en la que se encuentren, el coreano promedio siempre está consumiendo caldos calientes. Es por esto por lo que se consideró importante incorporar dentro del menú un caldo concentrado de: alga kombu, hongos shiitake, daykon, ajo, jengibre, cebolla blanca, cebolla perla y pimienta negra. Para complementar este plato se tuvo un enfoque en las costumbres gastronómicas del coreano promedio, por lo que se decidió enriquecerlo con pasteles de arroz y pasteles de pescado y camarón, los cuales son muy típicos dentro de la comida callejera coreana. Se acompañará con calabacines (zucchini amarillo y verde), daykon, hongos shiitake, cebollín y aceite de ajonjolí. Al centro de la mesa se servirá salsa de soya avinagrada y pasta de kimchi.

- ***Fuerte: ABUNDANCIA/ PUNG-BU (anexo 4)***

Braseado de Costilla de Res al estilo Bulgogi

Para el plato fuerte se busca representar una mesa coreana, es por esto por lo que se incorporará el tradicional estofado bulgogi y los banchan. Para este plato y con el objetivo de dar más sabor a su preparación, los vegetales fueron previamente dorados, obteniendo como resultado final un braseado de costilla de res bulgogi. Se eligió la carne de res como la proteína del plato ya que dentro de la cultura coreana el consumo de la carne de res es

únicamente durante celebraciones u ocasiones de gran importancia ya que su precio es muy elevado, en base a esto el nombre del plato fuerte será Abundancia con el objetivo de representar una mesa coreana de la clase socioeconómica media-baja. Acompañaron con una guarnición de vegetales variada como son: papa, zanahoria, vainita china, portobello y echalotes; un crujiente de papel de arroz y brotes de papa. Además, dentro de este platillo buscaron incorporar el tradicional kimchi. Si bien los fermentos no son un producto que se consume tradicionalmente en Ecuador, quisieron que los comensales que degusten este menú prueben el kimchi, es por esto por lo que impregnaron julianas de pera en el jugo residual del kimchi, con el objetivo de que prueben y acompañen con el plato principal como tradicionalmente lo hacen los coreanos. Dentro de la gastronomía coreana los banchan son imprescindibles en la mesa coreana, por esta razón acompañaron con 3 banchan: kimchi, brotes de soya salteados y daykon encurtido.

- **Postre: FUSIÓN/PYU-JEON (anexo 5)**

Frejol Rojo Dulce

Para concluir con este menú, se creará un postre que fusiona la tradición con la modernidad, tras una investigación de la cocina dulce otoñal en Sur Corea, se menciona el uso de frejol durante el otoño debido a que es su temporada de cosecha, este producto puede ser utilizado como pasta de frijol ya sea dulce o salada. Es por esta razón que se ha centrado el postre en una pasta de frejol rojo dulce, a esto se le complementará con sabores muy típicos dentro de la actualidad en Corea del Sur, que si bien pueden que no sean tradicionales del país, han sido influenciados por países vecinos o por tendencias que existen a nivel mundial y que Corea del Sur acepta implementar en su día a día. Para la pasta de frejol rojo dulce se realizará en dos presentaciones, como pasta y como bizcocho; la pasta estará cubierta por un crumble de almendra y sésamo negro dando un toque otoñal asiático, se

usaran duraznos sellados en mantequilla noisette ya que se busca representar los caquis que son un fruto otoñal, un helado chai debido a que este sabor es muy popular en cafeterías del país, estará cubierto por una mantequilla noisette con miel de maple con el fin de representar los arboles de Arce que florece en otoño. Para finalizar se agregarán semilla de sésamo negro y polvo de alga nori para que brinde color al plato. Todos los componentes de este postre representan la influencia asiática que ha tenido Corea y como con el pasar de los años, se han ido apropiando de productos e ingredientes de afuera para hacerlos parte de su cultura.

A través de este menú se busca brindar una interpretación de la transición del otoño en la República de Corea, donde cada plato cuenta una historia de cambio, abundancia y preparación para el invierno. Todo esto con el fin de que se disfrute de este viaje culinario a través de los sabores del otoño en Corea del Sur.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzaga, I. (2021). Alimentos secos y su importancia en la dieta coreana. Korea.net. Recuperado de: <https://spanish.korea.net/NewsFocus/HonoraryReporters/view?articleId=202574>
- Areta, A. (2024). Importancia del arroz en la cultura coreana. *Honorary Reports*. Recuperado de: https://honoraryreporters.korea.net/board/detail.do?articlecate=1&board_no=24325&tpln=4
- Back, S. (2003). Space-time and The theory of Eumyang-ohaeng -way of thinking in the standpoint of Oriental Medicine-. *Korea Institute of Oriental Medicine*. 9(2). p.17-27. Recuperado de: <https://koreascience.kr/article/JAKO200303041598224.page>
- Carbajo, M. (2022). ANTECEDENTES, ANÁLISIS AGREGADO Y EVOLUCIÓN GEOGRÁFICA Y SECTORIAL DEL COMERCIO EXTERIOR DE COREA DEL SUR (2010-2020). *Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales*. Universidad de León. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/handle/10612/15101>
- Carro, P. (2017). Kimchi en Buenos Aires. Tradición alimentaria y migración. *Centro Cultural Tijuana*. Gobierno de México. Recuperado de: <https://cecut.gob.mx/>
- Delgado, J. (2020). Ssam. Food Travel. *Issuu*. Recuperado de: <https://issuu.com/upbbga/docs/foodtravel/s/10876431>
- Delgado, S. (2024) FLORES DE CEREZO: TESORO NATURAL DE COREA. *Honorary Reports*. Recuperado de: https://honoraryreporters.korea.net/board/detail.do?articlecate=1&board_no=23585&tpln=4#:~:text=En%20la%20literatura%20coreana%20tambi%C3%A9n,la%20fugacidad%20de%20la%20vida.
- Delmonte, R. (2018). Tradiciones alimentarias y migración. Representaciones sobre la cocina coreana en Buenos Aires. *Question*, 1(58). Recuperado de: <https://doi.org/10.24215/16696581e036>
- Escamilla, L. (2021). *Gunbam*: mucho más que sólo castañas asadas. Korea.net. Recuperado de: <https://spanish.korea.net/NewsFocus/HonoraryReporters/view?articleId=208230>
- Feruz, X. (2024). EXPLORING THE RICH KOREAN CULTURE. Denau Institute of Entrepreneurship and Pedagogy Faculty. Recuperado de: <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/16600>
- Gómez, S. (2019). Aceite de sésamo: cómo utilizar el ingrediente estrella de la cocina asiática. *Alimente*. Recuperado de: https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2019-04-27/aceite-de-sesamo-salud-cocina-asiatica_1891498/

- Guille, N. (2024) Junio: La energía del verano al estilo de Corea. *Honorary Reports*. Recuperado de: https://honoraryreporters.korea.net/board/detail.do?pageidx=6&board_no=21123&tpln=4&articlecate=1&searchtp=all&searchtxt=verano
- Jung, S. (2004). México y Corea: dos modernizaciones. Cuadernos Americanos, 1(103), 75-96. Recuperado de: https://rilzea.cialc.unam.mx/jspui/handle/CIALC-UNAM/A_CA665
- KFA Euskal Herria. (2017). Kimchi, uno de los 5 alimentos saludables del mundo. Recuperado de: <https://www.kfa-eh.org/2017/01/19/kimchi-uno-de-los-5-alimentos-saludables-del-mundo/>
- López, L. (2021). Obangsaek, la armonía en la cocina coreana. *Korea.net*. Recuperado de: <https://spanish.korea.net/NewsFocus/HonoraryReporters/view?articleId=194598>
- López, L. (2022). Doenjang, uno de los alimentos fermentados más antiguos en la cocina coreana. *Korea.net*. Recuperado de: <https://spanish.korea.net/NewsFocus/HonoraryReporters/view?articleId=215190>
- León, J. (2017). Corea, ayer y hoy Aportaciones latinoamericanas. *Korea Foundation*. Universidad Autónoma Metropolitana. Recuperado de: <https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/handle/CLACSO/8943>
- Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. (2024). República de Corea. Oficina de Información Diplomática Ficha País. Recuperado de: <https://www.exteriores.gob.es/en/Comunicacion/Paginas/Ficha.aspx>
- Netflix¹. (2021). Rapsodia de Carne de Res Coreana [Documental]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/title/81473623?dpRightClick=1&trackId=255824129&trackIdJaw=255824129&trackIdEpisode=255824129&trackIdTrailer=255824129>
- Netflix². (2021). Rapsodia de Fideos Fríos Coreanos [Documental]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/title/81473619?dpRightClick=1&trackId=255824129&trackIdJaw=255824129&trackIdEpisode=255824129&trackIdTrailer=255824129>
- Netflix³. (2022). Una Nación de Kimchi [Documental]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/title/81686735?dpRightClick=1&trackId=255824129&trackIdJaw=255824129&trackIdEpisode=255824129&trackIdTrailer=255824129>
- Netflix⁴. (2022). Una nación de Caldo [Documental]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/title/81607869?dpRightClick=1&trackId=255824129&trackIdJaw=255824129&trackIdEpisode=255824129&trackIdTrailer=255824129>
- Netflix. (2023). Una Nación de Banchan [Documental]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/title/81686705?dpRightClick=1&trackId=255824129&trackIdJaw=255824129&trackIdEpisode=255824129&trackIdTrailer=255824129>

- Ojeda, A., Laurentis E., Hidalgo, A. (2000). Corea frente a los desafíos del Siglo XXI. *Centro Español de Investigaciones Coreanas*. Recuperado de: <https://institutomaxweber.org/recursos-y-documentacion/>
- Organización de Turismo de Corea¹. (2023). Acerca de la comida coreana. *VisitKorea*. Recuperado de: <https://spanish.visitkorea.or.kr/svc/contents/infoBscView.do?menuSn=177&vcontsId=140808#:~:text=La%20comida%20coreana%20cuenta%20con,opciones%20de%20aprovechamiento%20de%20ingredientes.>
- Organización de Turismo de Corea². (2023). Cocina de la Realeza. *VisitKorea*. Recuperado de: <https://spanish.visitkorea.or.kr/svc/contents/infoBscView.do?vcontsId=140810>
- PRIMICIAS. (2024). El boom de la gastronomía coreana: Platos que marcan tendencia. Recuperado de: <https://www.primicias.ec/branded/gastronomia-coreana-tendencia-78346/>
- Servicio de Cultura e Información de Corea. (2011). Datos Sobre Corea. *Universidad de Burgos*. Recuperado de: https://www.ubu.es/resultados-de-busqueda?h=corea&submit.x=0&submit.y=0&form_build_id=form-XZT542AtgRk5NJwRbytcKGBfreXjVQuQzOrpkX80QDw&form_id=ubu_search_block_form#gsc.tab=0&gsc.q=corea&gsc.page=1
- UNESCO. (2015). La preparación tradicional del "kimchi" en la República Popular Democrática de Corea. Recuperado de: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-preparacion-tradicional-del-kimchi-en-la-republica-popular-democratica-de-corea-01063>
- Willment, J. (2023). Comida de otoño en Corea. *Go! Go! Hanguk*. Recuperado de: <https://gogohanguk.com/es/blog/comida-de-otono-en-corea/>
- Yoo, D. (2024). Influencia del otoño en la cocina coreana/Entrevistado por: Belén Caisaguano y Marcela Piarpuezan.
- Zuleta, D. (2014). Cocina coreana: tradición centenaria a la vanguardia. *Online Journal Mundo Asia Pacífico*, 3(4), 85–91. Recuperado de: <https://doi.org/10.17230/map.v3.i4.06>

ANEXO 1: LISTADO DE JUECES - DEGUSTACIÓN

1	Chef Mario Jiménez	Chef Ejecutivo SFFS
2	Chef Emilio Dalmau	Profesor
3	Chef Esteban Tapia	Profesor
4	Chef Luis Santamaría	Profesor / Chef Ejecutivo Epikus
5	Chef Néstor Toapanta	Chef Ejecutivo Restaurante Marcus
6	María Gracia Torres	Administradora Restaurante Marcus

ANEXO 2: DIVERSIDAD/ DA-YANG-SEONG



Primera Entrada: Trilogía de mandús: hongos, cerdo/res, camarón. Acompañado de una salsa de ajo negro, aceite de gochugaru y hojas de shiso finamente picado.

Fuente: Sebastián Arguello, Restaurante Marcus

ANEXO 3: CALIDEZ/ TTA-TTEUT-HAM

Segunda Entrada: Pasteles de arroz y pasteles de pescado y camarón, acompañado de vegetales (zucchini, daykon, shitake) servido a la mesa un caldo concentrado de vegetales.

Fuente: Sebastián Arguello, Restaurante Marcus

ANEXO 4: ABUNDANCIA/ PUNG-BU

Plato Fuerte: Costilla de Res braseada en marinada Bulgogi, guarnición de vegetales (papa, zanahoria, portobello, echalotes, vainita china), pera impregnada en jugo de kimchi, brotes de papa, papel de arroz suflado y demi glace.

Fuente: Sebastian Arguello, Restaurante Marcus

ANEXO 5: FUSIÓN/ PYU-JEON

Postre: Pasta de frejol rojo dulce, crumble de sésamo negro y almendras, bizcocho sifón de frejol rojo dulce, duraznos sellados con mantequilla noisette, helado chai, mantequilla noisette de miel de maple, polvo de alga nori y semillas de sésamo negro.

Fuente: Sebastian Arguello, Restaurante Marcus

ANEXO 6: RECETARIO MENÚ ARMONÍA DE OTOÑO

DIVERSIDAD / DA-YANG-SEONG

Realizado por:	Belén Caisaguano & Marcela Piarpuezán
Tipo:	Entrada
Porciones:	10 pax.

Ingredientes:**Masa para Mandú:**

500gr harina de trigo
100gr harina de arroz
300gr agua
2gr sal
1und clara de huevo
10gr aceite

-maicena para
espolvorear-

Base Relleno Mandú:

300gr tofu
400gr brotes de soya
10gr cebollín
20gr ajo pelado
20gr sal
10gr pimienta
30gr aceite de
ajonjolí
150gr fideo delgado
de trigo/camote
30gr salsa de soya
1und huevo
30gr salsa de pescado

Preparación:**Masa para Mandú:**

Integrar harina, harina de arroz y la sal, después coloca el agua caliente sobre los secos.
Una vez incorporado y haya bajado un poco la temperatura colocar la clara de huevo, mezcla e incorpora el aceite.

Base Relleno Mandú:

Extraer toda el agua del tofu con un lino
Blanquear los brotes de soya para luego retirar toda el agua con un lino, picar
Picar el cebollín en brunoise pequeño
Picar el ajo
Cocinar los fideos por 3 minutos y enfriarlos rápidamente, cortarlos finamente
Agregar una clara de huevo para ligar la mezcla
Agregar los líquidos, sal y pimienta a la mezcla

Relleno de Hongos:

400gr base relleno
mandú
250gr espinaca
100gr hongos shiitake
seco
250gr portobello

Relleno de Camarón:

600gr base relleno
mandú
400gr camarón

Relleno de Res/Cerdo:

500gr base relleno
mandú
200gr carne molida
de cerdo
300gr carne molida
de res

Mandú de Camarón:

600gr relleno mandú
camarón
400gr masa para
mandú
1und huevo

Mandú de Hongos:

600gr relleno mandú
camarón
400gr masa para
mandú
1und huevo

Mandú de Res/Cerdo:

600gr relleno mandú
camarón
400gr masa para
mandú

Relleno de Hongos:

Blanquear la espinaca y picar finamente
Hidratar los shiitake y picarlos en brunoise
Picar el portobello en brunoise
Agregar los ingredientes a la base de relleno de mandús
Incorporar envoltentemente.

Relleno de Camarón:

Triturar el camarón
Agregar a la base de relleno de mandús
Incorporar de manera envolvente.

Relleno de Res/Cerdo:

Agregar a la base de relleno de mandús la carne molida de res
y cerdo
Incorporar de manera envolvente.

Mandú de Camarón:

Estira la masa hasta 0. Con un cortador circular cortar la masa,
agregar 20gr de relleno y con un poco de huevo en los bordes
cerrar con el repulgue asignado.

Mandú de Hongos:

Estira la masa hasta 0. Con un cortador circular cortar la masa,
agregar 20gr de relleno y con un poco de huevo en los bordes
cerrar con el repulgue asignado.

Mandú de Res/Cerdo:

Estira la masa hasta 0. Con un cortador circular cortar la masa,
agregar 20gr de relleno y con un poco de huevo en los bordes,
cerrar con el repulgue asignado.

Salsa de ajo negro y soya:

60gr ajo negro
100gr salsa de soya
100gr mirin
300gr agua
50gr aceite de
ajonjolí
150gr vinagre de
arroz
50gr azúcar

Aceite de Gochugaru:

1lt aceite vegetal
400gr Gochugaru

Salsa de ajo negro y soya:

Confitar la mitad del ajo.
Agregar todos los ingredientes en un recipiente hondo.
Turbear hasta que no queden grumos
Colar y reservar.

Aceite de Gochugaru:

En una olla calentar el aceite a 250°C.
Retirar del fuego
Agregar el gochugaru
Dejar que el aceite tome color y enfríe
Colar y colocar en un biberón

CALIDEZ / TTA-TTEUT-HAM

Realizado por: Belén Caisaguano & Marcela Piarpuezán

Tipo: Entrada

Porciones: 10 pax.

Ingredientes:

Fondo de Vegetales:

100gr daykon
60gr cebolla perla
10gr alga kombu
10gr ajo pelado
100gr hongo shiitake
2gr pimiento Negra
en grano
5gr sal
20gr salsa de pescado
20gr salsa de soya
5gr jengibre
10gr salsa de soya
avinagrada
1,5lt agua

Salsa de soya avinagrada:

600gr salsa de soya
100gr aceite de
ajonjolí
200gr vinagre blanco
50gr azúcar

Pasteles de arroz:

370gr harina de trigo
200gr harina de arroz
10gr sal
440gr agua

Preparación:

Fondo de Vegetales:

En una olla grande agregar todos los vegetales hasta que hierva.
Colar y separar los vegetales que se pueden usar.
Una vez listo corregir sabor con la salsa de soya, salsa de pescado y sal.

Salsa de soya avinagrada:

En un recipiente hondo agregar todos los ingredientes e incorporar.

Pasteles de arroz:

Colocar todos los ingredientes y formar una masa.
Una vez esta lisa estirar y cortar la masa en diagonal.
Disponer en bandejas con film hasta que congelen.
Una vez estén congeladas colocarlas en un recipiente hondo.
Cocinarla en el fondo de vegetales

Pasteles de pescado:

2und huevo
 350gr róbalo
 350gr camarón
 15gr harina de trigo
 20gr pimiento rojo
 20gr zanahoria
 20gr cebolla perla
 7gr sal
 4gr pimienta negra
 20gr maicena
 1 palillo de bambú
 2,780lt aceite de
 bidón

Vegetales de otoño:

300gr zucchini verde
 300gr zucchini
 amarillo
 200gr daykon
 200gr hongo shiitake

Pasta de Kimchi:

10 und. kimchi

Pasteles de pescado:

En un procesador de alimentos procesar el pescado y camarón, después agregar la cebolla perla, una vez procesado agregar la harina, maicena, sal y el huevo, volver a procesar. Una vez se haya formado una masa retirar y enfriar.

Cortar el pimiento rojo y la zanahoria en brunoise.

Agregar los vegetales a la masa y estirar en papel cera. Llevar a congelar. Una vez congelados llevarlos a freír.

Vegetales de otoño

Cortar los zucchinis en julianas

Blanquear

Cortar el daykon en triángulos y sellar en una sartén.

Cortar en tiras el shiitake

Pasta de kimchi:

Procesar el kimchi y guardar en un envase hermético.

BANCHAN

Realizado por: Belén Caisaguano & Marcela Piarpuezán

Tipo: Acompañamiento

Porciones: 10 pax.

Ingredientes:

Kimchi:

600gr nabo chino
salado
100gr pasta de kimchi
100gr daykon
100gr pera
100gr zanahoria
amarilla
1 funda al vacío
grande

Nabo chino salado:

1und nabo chino
5lt agua
250gr sal

Pasta de Kimchi:

110gr harina de arroz
100gr cebolla perla
375ml agua
100gr ajo pelado
100gr pera
100gr salsa de
pescado
100gr gochugaru
15gr jengibre

Brotes de soya salteados:

1 caja de brotes de
soya
50gr cebolla de verdeo
10gr ajo pelado
50gr aceite vegetal
10gr salsa de soya
5gr sal

Preparación:

Kimchi:

Cortar el daykon, pera y zanahoria en julianas
Agregar a la mezcla de pasta
Al nabo chino salado ir agregando esta mezcla en cada hoja
Guardar en fundas al vacío.

Nabo chino salado:

Cortar el Nabo en cuartos y agregar sal en cada hoja. Sumergir en agua salada y dejar reposar un día, Escurrir y lavar bien

Pasta de Kimchi:

Agregar todos los ingredientes excepto el gochugaru y la salsa de pescado en un procesador, procesar hasta que se incorpore. Una vez lista llevar a cocinar hasta que espese, Reservar y agregar la salsa de pescado y el gochugaru.

Brotes de soya salteados:

Blanquear los brotes de soya
Escurrir bien
Picar finamente el ajo y la cebolla de verdeo
En una sartén agregar aceite, cuando caliente agregar los brotes de soya, el ajo y la cebolla de verdeo. Saltear por unos minutos
Corregir sabor con sal y salsa de soya.

Daykon encurtido:

1 daykon
540ml agua
256ml vinagre blanco
20gr sal
200gr azúcar

Daykon encurtido:

Pelar y Cortar en brunoise el daykon
En una olla dejar hervir el agua, una vez haya hervido agregar el vinagre, esperar que vuelva a hervir y agregar el azúcar, cuando el azúcar se haya disuelto agregar la sal.
Retirar del fuego y esperar a que enfríe.
Una vez frío impregnar el daykon.
Reservar.

ABUNDANCIA / PUNG-BU

Realizado por: Belén Caisaguano & Marcela Piarpuezán

Tipo: Fuerte

Porciones: 1 pax.

Ingredientes:

Guarnición de Vegetales:

250gr papa chola
250gr zanahoria amarilla
150gr vainita china
200gr portobello fresco
200gr echalotes
500gr aceite vegetal
200ml agua
100gr sal

Marinada bulgogi:

30gr azúcar
100gr mirin
400ml agua
200ml soya importada
30gr ajo pelado
10gr jengibre
15gr aceite de ajonjolí
150gr pera
100gr miso

Demi glase costilla de res:

1,300ml fondo de costilla de res braseada
25gr agua
25gr maicena

Preparación:

Guarnición de Vegetales:

Con ayuda de cortadores de galletas cortar la papa y la zanahoria, después blanquear los vegetales
Limpiar la vainita china y blanquear
Laminar los portobellos y marcar. Sellar en una sartén con aceite y sal
Confitar los echalotes y cortarlos por la mitad.

Marinada bulgogi:

Agregar todos los ingredientes en recipiente hondo a excepción de la pera, con la pera cortarla en trozos y licuar con agua.
Cernir y agregar el líquido en el recipiente con el resto de los ingredientes.
Turbear la mezcla y reservar

Demi glase costilla de res:

Al fondo de la costilla de res braseada llevarla a reducir a fuego medio alto, una vez redujo 1/4 parte de su contenido agregar una mezcla de maicena y agua para espesar.
Dejar cocer por 5 minutos y retirar del fuego.
Reservar

Costilla de res**braseada:**

1lt marinada bulgogi
 1kg costilla de res
 importada
 500gr vegetales
 dorados
 100gr de sal

Vegetales dorados:

500gr retazos de
 zanahoria amarilla
 100gr jengibre
 100gr ajo pelado
 300gr cebolla de
 verdeo

Papel de arroz**suflado:**

1und hoja de papel de
 arroz
 3,780ml aceite de
 bidón
 20gr sal

Pera impregnada:

1kg pera
 1lt jugo de kimchi

Costilla de res braseada

En cambros grandes colocar la carne, la cual previamente ha sido cortada en cuadros de 150gr, agregar los vegetales y la marinada hasta la mitad del cambro, agregar agua hasta cubrir la carne y vegetales.

Vegetales dorados:

En una sartén agregar aceite y los vegetales, cocinar hasta dorar.

Reservar

Papel de arroz suflado:

Cortar las hojas de arroz en cuadros, freírlas y agregar sal.

Reservar

Pera impregnada:

Pelar y picar la pera en julianas.

Colocar el jugo del kimchi en un recipiente hermético, agregar las julianas de pera, incorporar y reservar.

FUSIÓN / PYU-JEON

Realizado por:	Belén Caisaguano & Marcela Piarpuezán
Tipo:	Postre
Porciones:	10 pax.

Ingredientes:

Bizcocho sifón de pasta de fréjol rojo dulce:

800gr pasta de fréjol rojo dulce
5und clara de huevo
10gr bicarbonato
2 cargas de sifón

Pasta de fréjol rojo dulce:

500gr fréjol rojo
1lt agua
150gr azúcar
150ml aceite
50ml miel de maple

Mantequilla noisette:

1,500kg mantequilla
sin sal

Mantequilla noisette de miel de maple:

750ml mantequilla noisette
250ml miel de maple

Preparación:

Bizcocho sifón de pasta de fréjol rojo dulce:

Incorpora 200gr de clara de huevo y el bicarbonato a la pasta de fréjol rojo, turbear la mezcla y pasarla por un colador fino. Coloca la mezcla en un sifón con 2 cargas.

Pasta de fréjol rojo dulce:

Dejar el fréjol rojo en agua hasta que se duplique su tamaño. Llevarlo a cocinar hasta que ablande. Triturar el fréjol hasta que quede una masa, luego colar.

Colocar en una olla la mezcla y dejar cocinar hasta que empiece a secar (No dejar de mover la mezcla) agregar el aceite y seguir cocinando hasta que se incorpore, agregar el azúcar y la miel de maple.

Una vez todo este incorporado retirar del fuego y reservar

Mantequilla noisette:

Poner la mantequilla en una olla, dejarla reducir a fuego medio bajo. Una vez dorada retirar del fuego, pasar un recipiente evitando que los residuos del fondo caigan.

Mantequilla noisette de miel de maple:

Agregar miel de maple a la mantequilla noisette, incorporar bien y ponerlo en un biberón.

Durazno avellanado:

1 lata de duraznos
100ml mantequilla
noisette

Crumble de almendra y sésamo negro:

300gr mantequilla
300gr azúcar
300gr harina de trigo
60gr almendra
fileteada
40gr ajonjolí negro

Helado Chai:

500ml leche
175ml crema de leche
2gr canela en rama
8gr jengibre
130gr azúcar
40gr leche en polvo
35gr glucosa
atomizada
3gr estabilizante para
helado
2und yemas

Alga nori salada:

900gr alga nori
100gr sal

Semillas de sésamo negro:

0.010gr semillas de
sésamo negro

Durazno avellanado:

Retirar el almíbar de los duraznos, cortarlos en gajos delgados.
En una sartén colocar mantequilla noisette y agregar los gajos de durazno
Una vez dorados, retirar y reservar.

Crumble de almendra y sésamo negro:

Cortar en cubos pequeños la mantequilla.
En el bowl de la batidora disponer todos los ingredientes y con ayuda del escudo Incorporar hasta juntas todo.
En una lata, colocar el crumble estirado y hornear alrededor de 15 minutos a 165°.

Helado Chai:

Infusionar la leche junto con la canela y el jengibre. Una vez que hierba, dejar reposar hasta que se enfríe un poco.
Calentar la crema junto con la leche antes infusionada. En un recipiente, colocar los polvos y mixear junto con la preparación caliente. Agregar las yemas una a una hasta que queden bien incorporadas.
Pasar la mezcla por un tamiz y dejar madurar al menos 24 horas con la canela y el jengibre.
Pasar con la mantecadora alrededor de 25 minutos.

Alga nori salada:

Agrega el alga nori y la sal en un procesador de alimentos, triturar hasta que queden trozos pequeños, tamizar para recolectar el polvo.

Semillas de sésamo negro:

Espolvorea semillas de sésamo negro sobre todo el postre.