

# เกาหลีใต้ชวนนักท่องเที่ยวลิ้มลองอาหารเพื่อสุขภาพ ในวัดทั่วประเทศ

“เราเป็นแม่ชี ไม่ใช่แม่ครัว” คือคำกล่าวของแม่ชีจองควาน ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารวัดในเกาหลี ที่กลายเป็นคนดังหลังจากปรากฏตัวในรายการ Chef’s Table ทาง Netflix (<https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao>)

รับชมข่าวในรูปแบบอินเทอร์แอกทีฟมัลติแชนแนลได้ที่

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

อาหารกลายเป็นวิถีในการปฏิบัติศาสนกิจของแม่ชีท่านนี้ได้อย่างไร คุณสามารถศึกษาหลักปรัชญาของท่านได้ผ่านอาหารวัด

อาหารวัดหมายถึงอาหารที่พระและแม่ชีฉันที่วัด แต่นี่เป็นเพียงนิยามบางส่วนเท่านั้น สำหรับชาวพุทธในเกาหลี อาหารวัดถือเป็นหนึ่งในวิธีการปฏิบัติตามคำสอน การทำอาหารวัดเริ่มตั้งแต่การปลูก การปรุง ไปจนถึงการรับประทาน

ชาวพุทธเคารพในทุกชีวิตและมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ วัดในเกาหลีจึงปรุงอาหารโดยไม่ใช้เนื้อสัตว์ ปลา หรือ เต็มแต่งกลิ่นรสสังเคราะห์ และไม่ใช่ผัก 5 อย่างที่มีกลิ่นฉุน ได้แก่ กระเทียม ต้นหอม กุยช่าย หอมหัวใหญ่ และ กระเทียมต้น โดยการปรุงอาหารจะใช้เพียงผักตามฤดูกาล เต้าเจี้ยว และซอสถั่วเหลืองทำเอง

วิธีที่ดีที่สุดในการลิ้มลองอาหารวัดคือการเข้าวัดและร่วมกิจกรรมพักค้างแรมที่วัด ปัจจุบัน วัดราว 130 แห่งทั่วเกาหลีมีการจัดกิจกรรมพักค้างแรมที่วัด และบางวัดเปิดโอกาสให้ลองทำอาหารวัดด้วยตัวเอง (ดูรายละเอียดได้ที่ [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com))

“วัดแบ็คยังซา” เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจสำหรับแฟนรายการ Chef’s Table เพราะคุณอาจได้เรียนรู้การทำอาหารวัดจากแม่ชีจองควาน ด้าน “วัดจินกวานซา” ก็เป็นอีกแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียงเรื่องอาหารวัด ส่วนที่ “วัดบงซอนซา” คุณจะได้ลองทำข้าวห่อใบบัว นอกจากนี้ “วัดดงฮวาซา” ยังให้คุณได้ลองทำอาหารวัด 3-4 อย่างในคราวเดียว

ถ้าคุณมีเวลาไม่พอ คุณสามารถแวะไปที่ศูนย์อาหารวัดเกาหลี ซึ่งตั้งอยู่ในย่านอินซาดงใจกลางกรุงโซล และมีการเปิดคลาสสอนทำอาหารหนึ่งวัน “Let’s Learn Korean Temple Food” ในภาษาอังกฤษ (สามารถจองได้ที่อีเมล [info@templestay.com](mailto:info@templestay.com) หรือโทร. +82-2-733-4650)

หากคุณต้องการลิ้มลองอาหารวัดในร้านอาหาร ทางภัตตาคาร “บัลอุคยง” ก็พร้อมเสิร์ฟ การันตีด้วยรางวัล 1 ดาว

มิชลินสามปีซ้อน สำหรับชื่อร้าน “บัลวูดงยาง” มีความหมายว่าวิถีดั้งเดิมในการรับประทานอาหารแบบพุทธในเกาหลี  
(เว็บไซต์ eng.balwoo.or.kr โทร.+82-2-733-2081)

หากคุณต้องการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง การมาเยือนเกาหลีและลิ้มลองอาหารวัดก็ถือเป็นการท่องเที่ยวที่ดี  
ต่อสุขภาพ