





# Традиції Кореї

## Шлюбна церемонія

У Кореї одруження традиційно вважається найважливішою подією в житті, а розлучення - ганьбою не тільки для колишнього подружжя, а й для їхніх сімей. Спочатку влаштовується церемонія в західному стилі в палаці одруження або в церкві. На ній наречений і наречена одягнені відповідно в смокінг і весільну сукню. Потім в той же день (і зазвичай в тому ж місці) в окремому приміщенні проводиться традиційна весільна церемонія, під час якої молоді одягнені в традиційні корейські костюми



# Чере (обряд поминання предків)



Згідно з традиційними корейським віруваннями , коли людина помирає , його душа не відразу вирушає в інший світ , а лише після зміни чотирьох поколінь . Весь цей час покійний вважається членом сім'ї . У дні свят , таких як Сольлаль ( Місячний Новий рік ) або Чхусок ( День врожаю ) , а також в день смерті покійного його нащадки відправляють обряд поминання чере . Корейці вірять , що можуть жити щасливо завдяки турботі покійних предків .

## КОСТЮМ

Протягом тисячоліть ханбок є традиційним одягом корейців . Краса і витонченість корейської культури прекрасно передається на фотографіях корейських жінок , одягнених в ханбок . Близько 100 років тому , ханбок був повсякденним одягом корейців .



Чоловіки носили Чогорі ( куртку ) і пачжі ( штани ) , одягом жінок були Чогорі і чхіма ( спідниця ) . У наші дні ханбок одягається лише в урочисті та святкові дні , такі як день весілля , Сольлаль ( Місячний Новий рік ) або Чхусок ( День врожаю ) .



# Східна медицина

У східній медицині вважається , що всі захворювання викликаються зниженням життєвої енергії і ослабленням імунної системи організму , тобто НЕ дисфункцією будь-якого окремого органу , а дисбалансом життєвих сил в організмі в цілому .

Тому східна медицина прагнути лікувати захворювання шляхом зміцнення імунної системи і відновлення гармонії в організмі , а не шляхом усунення патогенних факторів . Основні методи східної медицини включають лікування цілющими травами , акупунктуру ( голковколювання ) , припікання полином і банки.



# Що НЕ люблять корейці

Корейці не люблять надмірного прояву емоцій і зазвичай обмежують прямі фізичні контакти ввічливим рукостисканням. Однак у міру того, як ваші відносини стають тіснішими, можливі прояви більшої фамільярності.

По-перше, корейці не їдять корейську моркву. Корейська морквина - це блюдо російських корейців, в самій Кореї нікому не відоме. По-друге, корейці не такі вже любителі собачого м'яса. Вони їдять, звичайно, собачатину. Але м'ясо це престижне, банкетне, вельми і вельми дороге, не для повсякденного вжитку. Тому українські туристи, що бояться з'їсти місцевого бобика в їдальні, можуть заспокоїтися. Це приблизно так само, як боятися, що в якийсь дешевої їдальні в Україні вас нагодують червоною рибою і чорною ікрою. Дуже дорога річ собаче м'ясо.

# Способи теплової обробки

Для того, щоб правильно приготувати салат, потрібно опанувати прийомами і методами корейських кулінарів. Без цього навіть найточніше проходження рецептом не приведе до успіху. А особливо характерним прийомом корейській кулінарії є ретельність підготовки сирого продукту до його теплової обробки. У корейській кухні існує правило, згідно з яким на попередню і холодну обробку продукту відводиться три чверті всього часу приготування страви, а на теплову (варіння, смаження, тушкування) - тільки одна чверть. Цей принцип в корені відрізняється від традицій російської кухні, де співвідношення між цими двома процесами - зворотне. Правильна попередня обробка продуктів - головний, навіть вирішальний метод приготування корейського салату.

На перший погляд, здавалося б, нічого особливого в обробці продуктів по-корейськи немає. Перш за все, це ретельність і акуратність, доведені до межі. Разом з тим попередня обробка продуктів включає в себе кілька обов'язкових правил, які

потрібно беззаперечно виконувати



# Кухня Кореї





**Корейська кухня** - національна кухня етнічних корейців. **Основні страви** - рис, локшина ( куксу, ненмён ) супи, закуски ( панчхани : кімчхи, намул, чорім, ччім, Покка і інші ), тток.

Рис





Лопшин  
а  
Кук-су  
Ненмьон



# Супи

- Сіряктямур і
- Хемультан
- Кальбітан





# Закуски



ТТОК





# Кращі страви національної корейської кухні

Останнім часом люди все більше звертають увагу на те, що вони їдять, і в моду входить «здорова їжа». Корейці також дотримуються цієї тенденції і вважають, наприклад, що кимчи дуже корисно для здоров'я. Кимчи, пібімпап, імператорська їжа (ханчжонсік), Кальбо, пульткогі, самгёпсаль, самгетхан, ненмён, страви з морепродуктів і тток.

**Кимчи** - найбільш представницьке блюдо Кореї ! Жоден корейський стіл неможливо уявити без кимчи . Останнім часом воно все більше привертає увагу світової громадськості і стає все більш знайомим і вживаним блюдом . Найвідоміше кимчи - це квашена в гострому червоному перці капуста , однак насправді видів кимчи існує досить багато . З кимчи також роблять ччіге ( суп ), кімчічжон ( млинці з кимчи ) і т.д.



Як треба їсти : кимчи ніколи не їдять саме по собі , його треба вживати в їжу тільки з рисом або іншим основною стравою як приправу .



**Пібімпап**, поряд з кимчи, також набуває більшої популярності завдяки своїм смаковим якостям і простоті приготування. Пібімпап – це велика тарілка з рисом, перемішана з овочами, яйцем і різними травами (іноді і кимчи) і доданими до нього соусами. Пібімпап часто подають на борту літака в якості обіду: **ситно і просто в**

Як правильно їсти:  
Додати соус кочхучжана і добре розмішати весь вміст миски. Можна також є з панчханом (закусками).



**Імператорська їжа** представляє з себе кухню, подавати імператору в древньої Кореї. Десятки кухарів працювали над створенням справжніх кулінарних шедеврів і ці традиції і знання передавалися з покоління в покоління. Якщо ви хочете спробувати справжню корейську кухню, то вам обов'язково



Як правильно їсти: особливість даного столу в тому, що тут вам будуть подані безліч страв, і якщо ви не знаєте, як є та чи інша з них, просто покличете офіціанта і запитайте у нього.



**Кальбі** - одне з найулюбленіших страв корейців, яке готується з яловичини (рідше - свинини). Акуратно нарезанні шматочки маринованого м'яса обсмажуються в соусі і їдяться з приправами. Блюдо це вимагає певних навичок і зусиль, тому його часто роблять на

Як правильно їсти: кістки з м'ясом зажарюють і тут же з'їдаються, м'ясо можна брати паличками, кістки - руками.



**Пулькогі** - це солодке м'ясо, засмажене в соусі і подається з різними приправами. Через його солодкого смаку пулькогі дуже люблять діти. Готувати його дуже просто, тому корейці часто роблять пулькогі будинку.

Як правильно їсти: Зазвичай пулькогі їдять з рисом, вмочуючи його в соєвий соус, але можна їсти його і окремо.







Як правильно їсти : прожарений шматок м'яса кладуть на лист салату додають туди закуску до смаку ( часник , кимчи і т.д. ) , загортають і їдять.

**Самгьопсаль** - це м'ясні нарізки зі свинини , які смажаться і потім їдяться разом з овочами і різними закусками . Самгьопсаль настільки популярний , що м'яса не вистачає навіть не внутрішнє потрбленіє і його доводиться імпортувати . Дуже часто можна бачити чоловіків , що поїдають самгьопсаль і п'ють сожчу ( національна корейська горілка ) після роботи дня в тридверешких потіях

**Самгетхан** - це

суп з курки,  
фаршированої  
рисом,  
женьшенем,  
плодами жужуба і  
ін. Зазвичай  
корейці їдять цей  
суп влітку, в  
найсспекотніші дні,  
вважаючи, що  
гарячий суп  
допомагає  
впоратися зі  
спекою (за

Як правильно їсти: курку в супі  
прийнято їсти паличками,  
відриваючи шматочки м'яса і  
вмочуючи їх у сіль. Суп і рис  
всередині курки - ложкою.  
Женьшень можна і не є, якщо не  
хочете, сам суп просякнутий його  
смаком і корисними речовинами.





Корея з трьох сторін оточена морями, тому морепродукти тут вельми популярні. Різні **ТХВІГІМИ** (обсмажена в клярі риба), **ПХАЧЖОНИ** (млинці з додаванням морепродуктів).



**Хве** (тонко нарізана сира риба), **меунтхан** (суп, зварений з тельбухів), всіх страв не перерахуєш. Особливо можна відзначити хемуль пхачжон, який корейці дуже люблять використовувати в якості закуски до традиційного алкогольного напою тондосонджу.





# Південна Корея





У Південній Кореї є найпопулярніша вулична їжа - млинці, зокрема **Пайон** ( млинці із зеленої цибулі ) і **піндаеддок** ( млинці з пагонами бобів і свининою ).

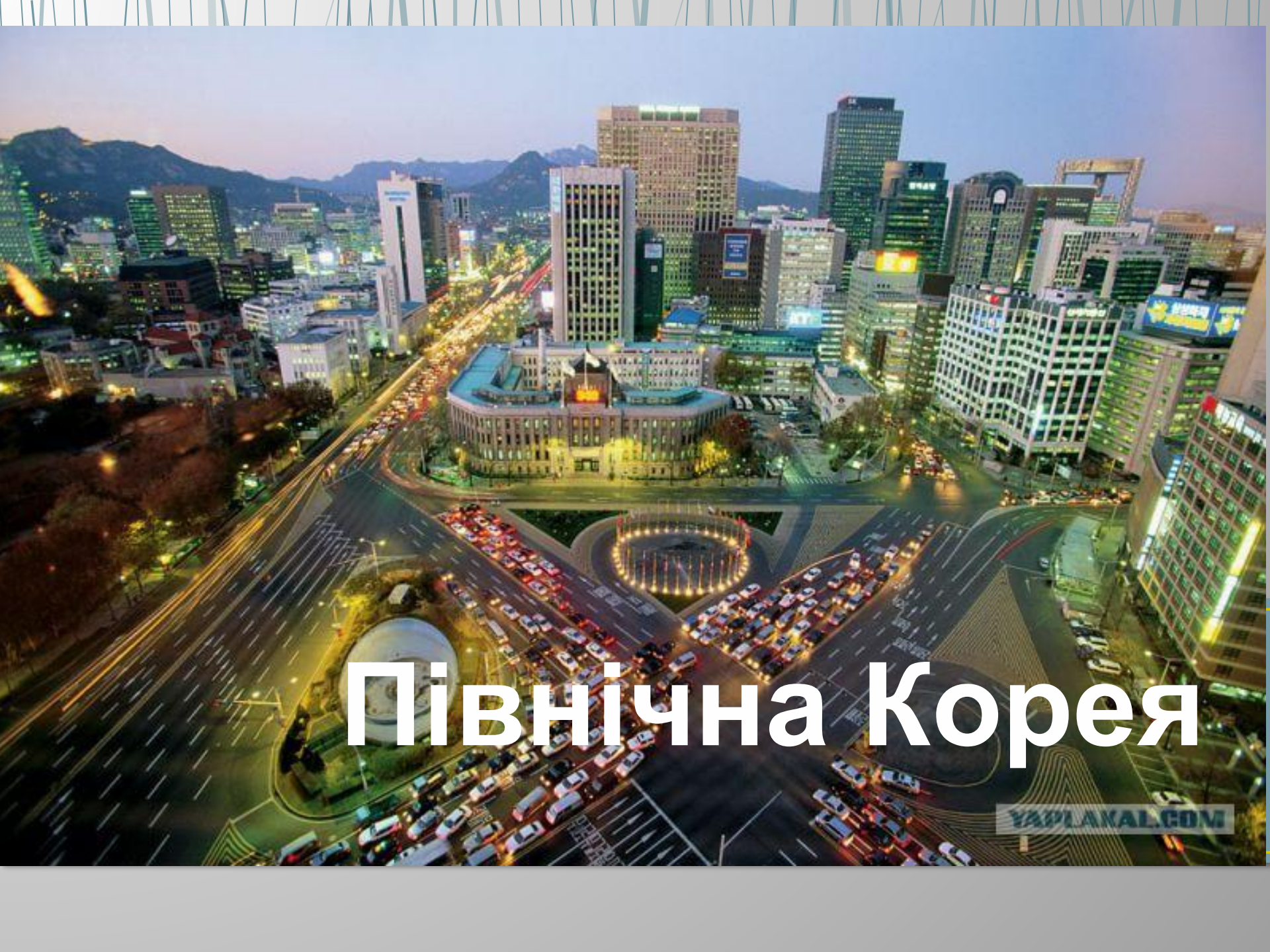




Так само **Хоттеок**. Ця закуска дуже популярна в холодну пору року. У широкий млинець насипають цукор і корицю і обсмажують його на відкритому вогні. **Бунгеоппанг**. Сладкое тісто заливається в форму у вигляді риби і запікається.







# Північна Корея



руді - вони солодше. Якщо ви не бажаєте є собачатину, скажіть про це відразу. В ряд страв собаку додають в якості особливого делікатесу, і ви можете не дізнатися про це, поки все не з'їсте. А ось «правильні» страви і на смак можуть змагатися з багатьма шедеврами, і за ціною не уступають - з собачатини з використанням вина готується своєрідне кисле каррі, а саме дороге - суп з пагонами бамбука - посінтхан, є відмінним засобом від застуди. Його їдять тільки в другій половині місяця за місячним календарем. В цей час воно зміцнює здоров'я, тонізує організм, в тому числі зміцнює чоловічу потенцію, і навіть відводить нещастя!

змагатися з багатства шедеврами , і за ціною не уступають - з собачатини з використанням вина готується своєрідне кисле каррі , а саме дороге - суп з пагонами бамбука - посінтхан , є відмінним засобом від застуди . Його їдять тільки в другій половині місяця за місячним календарем . В цей час воно зміцнює здоров'я , тонізує організм , в тому числі зміцнює чоловічу потенцію , і навіть відводить нещастя !





Також користується попитом в ялене м'ясо в шматочках. Ще роблять соуси, шашлики, рагу.



# Режим харчування

У повсякденному житті корейці їдять тричі на день: сніданок - о 6-7 ранку, обід - в 12 дня, вечеря - в 7-8 вечора.

У цій країні поняття сніданок, як такого, немає взагалі. Ранкова їжа нічим не відрізняється від того, що подається і в інший час дня. В основі ранкової їжі все ж зазвичай лежить суміш з маринованих овочів, кимчи, а також рис. Але останнім часом корейці все частіше переймають європейський стиль сніданків.



Традиційний корейський сніданок, обід і вечерю - це рис, панчхани (легкі, часто гострі салати-закуси до основної їжі) і супи. Супи, як правило, пісні, абсолютно не наваристі, і мають дуже просте утримання інгредієнтів, як, наприклад, пророслі боби (відомі, як «маш» або «ботаніка» серед нас, етнічних корейців) або редька особливого сорту, також супи варяться з використанням морепродуктів, таких як: морська капуста, дрібні креветки, сушена риба, нарізана дрібними шматочками. Цікаво те, що тут картопля використовується зовсім не в якості гарніру, а

Панчхан - загальна назва різних закусок і салатів в Кореї, які подаються як акомпанемент до основної страви і рису, в невеликих дрібних тарілках.

