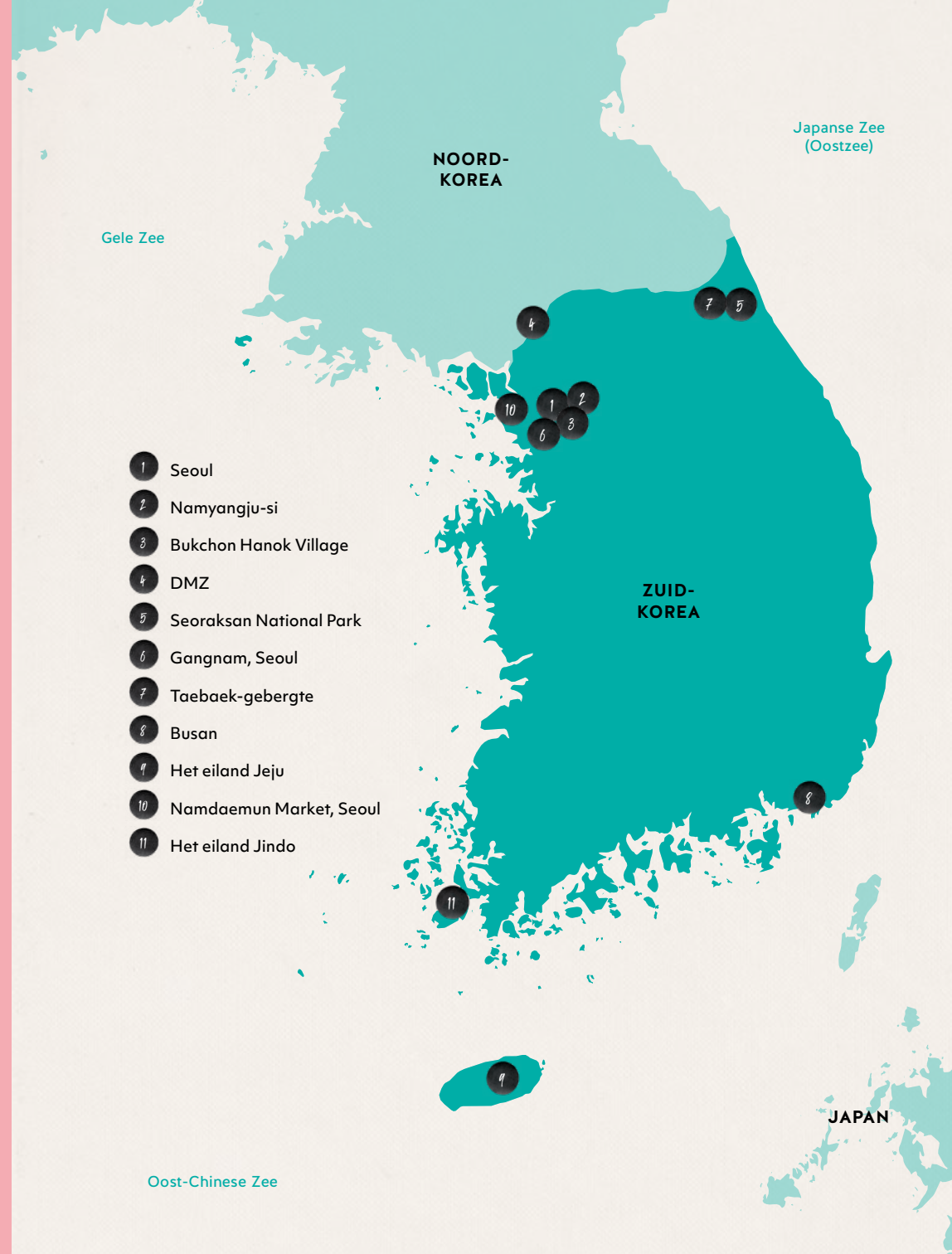


Dit boek is opgedragen aan alle Koreaanse schrijvers en vertalers die ik vertegenwoordig en die op genereuze wijze hun boeken en land met mij hebben willen delen. Ik draag het in het bijzonder op aan Shin Kyung-sook, mijn Koreaanse zielsverwant en onafscheidelijke metgezel tijdens reizen, maaltijden en alle fantastische dingen in het leven!

In dit boek verwijst het woord 'Korea' naar 'Zuid-Korea'.



1. Seoul

서울

Begroetingen en communicatie

인사말 그리고 소통
insamal geurigo sotong
dumplingsoep

18

2. Namyangju-si

남양주 시

Eten

음식
eumsik
ginseng-kippensoep (samgyetang)

46

3. Bukchon Hanok Village /
Korea Furniture Museum, Seoul

북촌 한옥 마을과 서울 가구 박물관

Thuis

집
jib
rijst met ei en sojasaus

70

4. DMZ

비무장 지대

Familie

가족
gajok
glasnoedels met groenten (japchae)

88

5. Seoraksan National Park /
Museum San – Oak Valley, Wongu

설악산 국립공원과 원주 뮤지엄 산

Natuur

자연
jayeon
garnalen-bosuitjespannenkoek

108

6. Gangnam

강남

Hallyu

한류
Koreaanse golf
inktvís-radijssoep

126

7. Taebaek-gebergte / Unmunsa-tempel

태백산과 운문사 절

Tempelverblijf

절
jeol
groentestoof met sojapasta

146

8. Busan

부산

Wellness

안녕
annyeong
kimchi

166

9. Het eiland Jeju

제주도

Haenyeo-vrouwen

해녀
haenyeo
koude sojamelksoep met noedels

186

10. Namdaemun Market, Seoul

서울 남대문 시장

Winkelen

쇼핑
shopping
rijstburgers

206

11. Het eiland Jindo

진도

Blijvend geluk

행복
haengbog
rijstwijncake

224



WELKOM IN KOREA

‘Waarom Korea?’ wil iedereen weten.

Korea is een wonder, en dat woord gebruik ik niet vaak. Het land staat zelfs bekend als ‘het wonder aan de Han’. Zijn geschiedenis van de afgelopen eeuw wordt gekenmerkt door conflicten en veel leed, te beginnen met de bezetting door Japan in 1910, de scheiding van Noord en Zuid in 1945, de Koreaanse Oorlog in 1950 en de nog altijd bestaande DMZ (gedemilitariseerde zone) die de scheidslijn tussen Noord en Zuid aangeeft.

Na de Koreaanse Oorlog was Korea een van de armste landen van de wereld, met een economie die hoofdzakelijk op landbouw was gestoeld. Door een combinatie van hervormingen vanuit de overheid en een toegewijde, hardwerkende beroepsbevolking is Korea van de grond af opgebouwd en uitgegroeid tot een van de tiggereconomieën van Azië. Nu is het de tiende grootste economie van de wereld, met dank aan auto’s, scheepvaart, technologie, elektronica en, jawel, popmuziek. Korea is een economische grootmacht, maar bezit ook wat

ze in Hollywood de ‘it-factor’ noemen. Dankzij bekroonde boeken, films, tv-series en muziek krijgt iedereen tegenwoordig wel iets mee van de Koreaanse cultuur. Of je nu in Amsterdam, New York, Stockholm of Tokyo bent, of je nu BTS, Blackpink, *Squid Game* of *Parasite* hebt gezien, het komt allemaal neer op: *hallyu*, de Koreaanse golf of koorts.

Die transformatie van een compleet land, dat is toch fascinerend? De arbeidsethiek en vastberadenheid van het Koreaanse volk zijn inspirerend. Toch weet ik inmiddels dat al die vooruitgang en ontwikkelingen te danken zijn aan iets wat verdergaat dan hard werken en nationale trots, een geheim dat eeuwen teruggaat in de tijd en dat jij nu ook zult leren kennen. Dat geheim begint met de confucianistische waarden familie, saamhorigheid en rituelen. Het wordt vervolledigd door de Koreaanse concepten *han*, *heung* en *jeong*. Samen vormen ze het DNA van de Koreaanse samenleving. *Heung* is de enorme blijdschap die je ervaart als je je familie ziet, in de natuur bent, geniet van een kop dennenthee of een prachtig boek leest. *Han* staat voor durf, het ontzag voor inspanningen en doorzettingsvermogen, maar ook voor het melancholische gevoel dat voortkomt uit een geschiedenis van bezetting, oorlog en de scheiding van Noord en Zuid. Koreanen beseffen dat het leven zwaar persoonlijk en nationaal lijden met zich kan meebrengen, en dat het leed moet worden benoemd. Een Koreaanse kennis vatte het zo samen: ‘*Han* is niet alleen een gevoel van pijn en leed, het is de energie die Korea voorwaarts heeft geholpen, en in die zin was het iets positiefs. Het heeft ons getransformeerd.’ En *jeong* is de kunst van geven zonder iets terug te verwachten, van het welzijn van je familie, vrienden, gemeenschap en land op de eerste plaats zetten, samen met dat van jezelf. Het is loyaliteit. *Jeong* is de onzichtbare draad die ons allemaal met elkaar verbindt.

Ik ben als internationaal literair agent gespecialiseerd in Koreaanse literatuur. Ik ben ontzettend trots dat ik de wereld ermee heb kunnen laten kennismaken. Twaalf jaar geleden voelde ik me als Indiana Jones die was gestuit op verborgen schatten en mysteries. Toen ik

begon, had niemand het over Koreaanse boeken, of over wat dan ook uit Korea.

Ik kwam door een speling van het lot in Korea terecht, maar in de loop der jaren heb ik de geheimen, kracht en unieke eigenschappen van Korea leren kennen, van een land dat in amper zestig jaar tijd van straatarm in een van de rijkste naties is veranderd. En ik ben er verliefd op geworden. Ik koester Korea en mijn Koreaanse auteurs en vrienden, en ik hoop dat jij na het lezen van dit boek dezelfde liefde zult ervaren.

Ik heb Korea doorkruist, heb steden, dorpen, eilanden en gehuchten op het platteland bezocht, en was na elke reis nog meer onder de indruk dan ik al was. Ik heb gezien hoe K-drama, K-pop, K-beauty, K-films, mode en literatuur de wereld mooier maken. *Hallyu* is een wereldwijde sensatie, en met recht. Het is de meest opwindende, fantastische, frisse kijk op cultuur van een land dat door de wereld wordt ontdekt en gewaardeerd.

Als je wilt weten hoe Korea zo snel zo succesvol heeft kunnen worden, kom je vanzelf uit bij ondernemer en pionier Sung-Joo Kim, selfmade miljardair en eigenaar en voorzitter van het wereldwijde mode-imperium MCM. Mevrouw Kim heeft met haar luxe tassen de Koreaanse mode eigenhandig op de kaart gezet en Korea tot ’s werelds grootste influencer gemaakt. Sung-Joo Kim was de jongste in een gezin van vier jongens en drie meisjes in een van de rijkste families van Korea. Haar strikte confucianistische vader liet alles na aan de mannen in de familie, en nadat ze had geweigerd in een gearrangeerd huwelijk te stappen, werd ze ontferd. Ze vertrok naar New York en werkte zich binnen Bloomingdale’s omhoog op het gebied van marketing en productstrategie. Toen ze als eerste en enige vrouw ooit het kantoor van haar vader in Seoul betrad, was dat om hem om een lening te vragen voor haar eigen bedrijf. Hij stemde ermee in en de rest is geschiedenis. Net als het moderne Korea begon ze met niets. Net als Korea gebruikte ze haar verstand, creativiteit, kracht en doorzettingsvermogen om tot ongelofelijke successen te komen. Haar motto ‘slagen om te dienen’, dat ze van haar moeder heeft mee-

gekregen, is de essentie van het Koreaans-zijn. Ze denkt aan anderen, en daarom is haar bedrijf haar familie, is haar familie haar land en is haar land de wereld. Op basis van haar ervaring heeft ze de Sungjoo Foundation opgezet, die leiderschapstrainingen voor vrouwen en humanitaire projecten in Noord-Korea financiert. *Han*, *heung* en *jeong* vormen het geheim van haar persoonlijke en zakelijke succes, en van dat van alle Koreanen.

Ik neem je mee op reis om je de schoonheid en virtuositeit te laten zien van een land dat is gevormd door durf, vreugde en zorg. Je zult ontdekken hoe de Koreaanse manier van leven jouw leven net zo kan veranderen als dat van mij.

Via de bestemmingen in dit boek maak je kennis met de levendige stad Seoul, met het snelste internet van de wereld, de kleurrijkste traditionele markten en, natuurlijk, Gangnam Style.

Vanuit Seoul reizen we drie uur met de trein en auto over het plateland naar de bergen en de Unmunsa-tempel, het grootste opleidingscentrum voor boeddhistische nonnen in Korea. Daar heb ik de nonnen een boom zien omhelzen die zo groot was dat de enorme takken moesten worden ondersteund met houten staken. Ik ontdekte dat een boom menselijker kon zijn dan de meeste mensen die ik heb ontmoet. Daar heb ik op een zomerse dag met mijn voeten in het koele rivierwater naar de wijsheden van een jonge boeddhistische non zitten luisteren die oorspronkelijk uit Brooklyn kwam. Ik voelde er een rust en heb er levenslessen geleerd die ik nooit zal vergeten. Ik bleef maar lachen en realiseerde me dat ik in een natuurlijke roes zat. Ik heb geleerd om die natuurlijke roes ook te ervaren in mijn alledaagse leven in New York, of waar ik ook ben. En jij kunt dat ook leren.

Daarvandaan maken we een wandeltocht door het Seoraksan National Park, het nationale tijdverdrijf van de Koreanen. Twee op de drie Koreanen is in het bezit van een paar wandelschoenen – als dat geen motivatie is!

De levensverwachting in Korea ligt tegenwoordig rond de vijfen-

tachtig jaar; in 2030 zullen veel vrouwen naar verwachting zelfs ouder dan negentig worden. Dat hangt ongetwijfeld samen met hun voorliefde voor de buitenlucht en natuur. Ik neem je mee naar Museum SAN, een eerbetoon aan de natuur boven op een bergtop. Hier luidt het motto: ‘afstand nemen om dichterbij te komen’.

Onderweg naar het eiland Jindo, op zes uur rijden van Seoul, maak je kennis met de schattige mascotte van de Koreanen: de jindohond. Dit loyale, moedige en slimme ras werd vroeger gebruikt als waak- en jachthond. Ook is de jindohond een van de nationale schatten van Korea, en daarom moest ik er een hebben. Hoewel ik niet helemaal ben geslaagd in mijn missie er een mee te nemen naar New York, heeft mijn poging daartoe me wel een belangrijke levensles geleerd.

Samen reizen we verder naar het eiland Jeju, dat vaak wordt omschreven als het Hawaii van Korea. Op het prachtige tropische eiland in het zuiden van het land worden de *haenyeo*, vrouwelijke duikers die schaaldieren verzamelen, vereerd als moderne zeemeerminnen.

Het bezoek aan de zeepaardjeskwekerij op Jeju was een indrukwekkende ervaring. Deze schitterende magische diertjes, die rondzweven in bassins met het zuiverste zeewater, worden gebruikt om gezondheidsproducten en medicijnen te maken die befaamd zijn in China en heel Azië. Het is iets dat typisch is voor Zuid-Korea. Sommige soorten zeepaardjes worden bedreigd. Sinds 15 mei 2005 zijn 33 soorten wettelijk beschermd en opgenomen in CITES (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora). Dit internationale verdrag is ondertekend door 184 landen, wat betekent dat handel en import van deze soorten via de wetgeving geregeld is. Ik liep hier beslist rond met gemengde gevoelens vanwege het gebruik van de zeepaardjes voor esthetisch en medisch gebruik. De loyaliteit en monogamie van deze sierlijke wezentjes – zeepaardjes blijven hun hele leven bij elkaar – hebben me altijd ontroerd en gefascineerd.

Bap meogeosseoyo? Heb je al gegeten? Dat is de eerste begroeting die je hoort als je in Korea vrienden of collega's treft. Het wordt dan ook gezien als het equivalent van 'hoe is het?' Koreanen stellen die vraag

omdat zorgen voor familie, vrienden en gasten met eten, gastvrijheid en vriendelijkheid voor hen de hoogste prioriteit heeft. Het vloeit ook voort uit de geschiedenis. Door oorlog en bezetting hadden Koreanen eeuwenlang niet genoeg te eten. Daarom zijn ze nu dankbaar voor elke maaltijd. Van de indachtige, weloverwogen manier waarop ze met hun eten omgaan, kunnen we allemaal iets leren. Geniet samen met mij van de unieke Koreaanse gerechten, die je altijd deelt met anderen. Zo is een Koreaanse barbecue geen maaltijd maar een feest! Samen met vrienden of familie rond een grill zitten om vlees en groenten te roosteren is iets typisch Koreaans. Samen eten maakt het leven mooier, heb ik ontdekt.

Aan het eind van elk hoofdstuk deel ik een traditioneel Koreaans recept dat je thuis kunt maken. Neem deze voedzame en lekkere gerechten op in je eetpatroon voor een goede gezondheid, lang leven en geluk.

Ik weet nog dat ik tijdens een bezoek aan het Seoul Museum of Art gebiologeerd raakte door een eeuwenoude keramische maanvaas. Hij zag er zo natuurlijk uit dat hij leek te zijn ontsproten uit een zaadje. De vaas, een perfecte bol, zo glad en rond, had aan de rand een piepklein deukje. Een foutje? ‘Imperfectie is perfectie. Het is met opzet zo gedaan,’ vertelde mijn Koreaanse vriendin. In Korea is natuurlijke schoonheid de hoogst haalbare schoonheid. De Koreanen koesteren de natuur in al haar verschijningen, van de *han* van een onweersbui tot de *heung* van de kersenbloesemtijd. Overal waar je komt, zie en voel je hun eerbied voor de natuur. Koreanen manicuren de natuur niet, ze manipuleren of verwoesten haar niet, maar leven ermee in harmonie – een les voor ons allemaal.

In het Korea Furniture Museum in Seoul ontdekte ik dat traditionele huizen grote ramen met een weids uitzicht hadden, zodat je altijd zicht had op de natuur. In Seoul is ook een restaurant waar midden in de eetzaal een oude boom staat. De eigenaren peinsden er niet over om hem om te hakken en hebben hun restaurant er dus omheen gebouwd. Zo doen ze dat in Korea.

Houd je van shoppen? Dan neem ik je mee naar de traditionele Ko-

reaanse markten waar je tussen duizenden rollen stof kunt neuzen, om er vervolgens een te kiezen en toe te kijken hoe een kleermaker er een pak, jurk of blouse van maakt – en dat allemaal binnen een dag. Terwijl je wacht tot je je handgemaakte outfit kunt passen, kun je genieten van het overheerlijke streetfood, van gebakken kip tot rijstburgers en zoete pannenkoekjes. Mijn favoriet is *japchae*, een gerecht van glasnoedels en groente.

Je hebt vast weleens meegezongen met Psy’s megahit ‘Gangnam Style’. (Geef maar toe, hoor, is niet erg.) Nu kun je winkelen in de wijk die de inspiratie vormde voor dat nummer. Ik neem je mee naar het luxe shopparadijs waaraan, geloof me, zelfs Parijs, Londen en New York niet kunnen tippen. Daarna nemen we een taxi naar de wijk Myeong-dong om ons te buiten te gaan aan K-beauty. We vullen onze tassen met de allernieuwste, meest holistische en unieke huidverzorgingsproducten van de wereld. Wat dacht je van slakkenslijmserum?

Maar om echt iets van Korea te kunnen begrijpen moet je naar de DMZ. Ik neem je mee op een emotionele reis waarbij je mensen uit het Zuiden linten van hoop en liefde aan de Freedom Bridge (die Noord- en Zuid-Korea van elkaar scheidt) ziet bevestigen in de volle overtuiging dat de twee landen zich ooit zullen herenigen.

Zelfs na talloze bezoeken tart Korea nog altijd de verbeelding. Op elke reis zijn de mensen, plaatsen, het eten en de ervaringen verfrissend, nieuw en bijzonder. Na elk bezoek keer ik gevoed, geïnspireerd en op een positieve manier veranderd huiswaarts. Dat zal voor jou beslist net zo zijn. Fijne reis!



PARK IN SEOUL

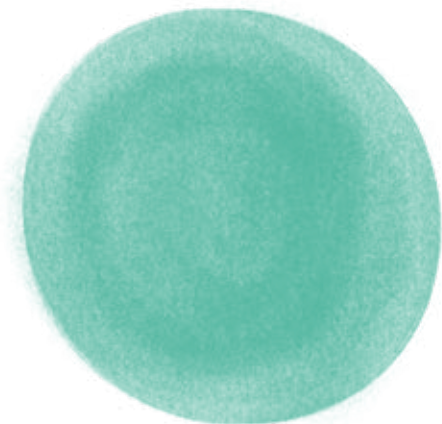
북촌 한옥
마을과 서울
가구 박물관

3.

BUKCHON
HANOK VILLAGE /
KOREA FURNITURE
MUSEUM, SEOUL

thuis

집



EEN KOREAANSE TIJDMACHINE

Er is in Seoul een plek waar je een zeshonderd jaar oude wereld in kunt stappen. En daar liep ik met mijn cliënt en lieve vriendin Shin Kyung-sook over klinkerstraatjes en tuurden we naar binnen door de ramen van huizen die in de 14e eeuw waren gebouwd. We brachten een bezoek aan Bukchon Hanok Village, een historische buurt vol *hanok*, oorspronkelijke, traditionele Koreaanse huizen. Veel ervan huisvesten tegenwoordig pensions en restaurants, maar het zijn allemaal beschermde historische monumenten. Het is een bijzonder inkijkje in de Koreaanse geschiedenis dat ingenesteld ligt in het moderne deel van Seoul.

Na een tijdje stonden we voor het hek van een *hanok* die eigendom was van een vriend van mijn vriendin; de man had ons uitgenodigd voor de thee. Mijn vriendin had dit speciaal voor mij geregeld en ik was haar enorm dankbaar. Al vanaf mijn eerste reis naar Korea ben

thuis

ik onder de indruk van de gulheid van mijn Koreaanse vrienden, die altijd moeite doen om me onvergetelijke ervaringen mee te geven. De *hanok* van onze gastheer was perfect in de oude staat bewaard gebleven, net een klein museum. Hij maakte de zware houten deur in de poort open en ik stapte een tuin in die vol stond met groenblijvende bomen en planten. Een stenen pad leidde naar het huis. We deden onze schoenen uit. In het huis was het aangenaam warm door de vloerverwarming. Het huis was smetteloos, onberispelijk en heel sereen; het voelde alsof ik in een klooster was. De kamers waren zo goed als leeg en hadden glimmende houten vloeren en schuiframen van papier. Onze gastheer opende een hoge kast en haalde er kussens uit om op te zitten en een lage mahoniehouten tafel.

Buiten was het gaan sneeuwen, waardoor zich op de groene bomen in de tuin een dun poederlaagje vormde. De hemel kleurde wit en het sierlijk bewerkte houten dak en de stenen muren leken daardoor extra fel van kleur. Alles kwam me zo kalm, mysterieus en vreemd voor. Onze gastheer zette zachtjes een stenen theepot en witte porseleinen kopjes op tafel en voorzag ons van thee volgens de traditionele regels van een theeceremonie. De hete *saenggangcha* was de perfecte remedie voor de koude winterdag. De thee met gemberwortel en honing gleed door mijn keel en verwarmde me van binnenuit. We voerden een aangenaam gesprek en mijn gastheer zorgde ervoor dat ik me echt thuis voelde. Ik kwam erachter dat Koreanen het belangrijk vinden om hun gasten het gevoel te geven dat ze familie zijn.

Ik houd van lege ruimtes en heb een hekel aan rommel. Ik ben absoluut een minimalist. Dit huis kon me enorm bekoren, en daarom legde ik mijn gastheer een probleem voor waar ik al meer dan twintig jaar mee zit. Ik biechtte op dat ik me niet thuis voel bij vrienden en stadsgenoten die hun appartementen hebben volgestouwd met voorwerpen en meubels. Ikzelf heb nauwelijks meubelstukken in mijn appartement en berg alles op in kasten, net als de Koreanen. In Hanok Village voelde ik me meer op mijn gemak dan in veel van de appartementen in New York. Ik vroeg mijn gastheer naar zijn mening.

‘Geen meubels kopen!’ zei hij meteen. ‘Koreanen bergen alles op in

BUKCHON HANOK VILLAGE /
KOREA FURNITURE MUSEUM, SEOUL

kasten; dat is waarom onze kamers zo sereen zijn. We hebben geen rommel nodig.' Eindelijk iemand die het met me eens was!

Mijn eerste bezoek aan het dorp was in de winter en er waren maar weinig mensen, maar ik ben later een keer teruggegaan in de zomer, toen het er wemelde van de toeristen, studenten, gezinnen, stelletjes en reisgezelschappen. Ik kwam erachter dat Koreanen het leuk vinden om traditionele Koreaanse kostuums te huren en dan een bezoek te brengen aan Hanok Village (en andere historische bezienswaardigheden) om te ervaren hoe hun voorouders hebben geleefd. Het is geweldig om iedereen in het heden te zien genieten van het verleden. Ik geloof dat het Koreanen een speciale band geeft met hun voorouders, en eerbied voor hun manier van leven. De geschiedenis komt zo echt tot leven.

Bukchon Hanok Village

Adres: 37, Gyedong-gil, Jongno-gu, Seoul
hanok.seoul.go.kr

HANOK – HET TRADITIONELE KOREAANSE HUIS

Hanok werden voor het eerst gebouwd tijdens de Joseondynastie in de 14e eeuw. Ze werden opgetrokken uit natuurlijke materialen – aarde, hout en steen – en hadden rode stenen dakpannen. De fundering bestond uit steen, het skelet uit houten balken. De grootte van de *hanok* was afhankelijk van je sociale status; zo woonde de adel op een landgoed met meerdere gebouwen.

Deuren en ramen werden gemaakt van houten latten en de vensters van papier in plaats van glas. Dit papier – *hanji* – wordt gemaakt van de binnenste schors van moerbeibomen en is perfect om het huis mee te isoleren en ventileren. De wanden en vloeren werden afgewerkt met rode klei, die op vernuftige wijze vocht absorbeert en reguleert. *Hanok* werden in de winter warm gehouden via *ondol*, een eeuwenoud systeem waarbij stenen vloeren van onderaf worden ver-

Huis

warmd door een houtfornuis in een lager gelegen keuken; de warmte liep door kanalen onder de vloer.

Hanok werden meestal met de voorkant naar een rivier en de achterkant naar een berg gebouwd. De dakrand hing ver over om schaduw te bieden in de warme zomermaanden. Verder naar het noorden werden *hanok* in een gesloten blok rond een binnenplaats gebouwd om de warmte vast te houden. Er werd gebouwd vanuit het confucianistische ideaal van een leven in harmonie met de natuur. Daarnaast hield men rekening met *pungsu-jiri* (vergelijkbaar met het Chinese feng shui), waarbij huizen op één lijn met de omgeving werden gebouwd om voorspoed en geluk te bevorderen. Omdat de confucianistische principes een scheiding van de seksen voorschreven, woonden vrouwen in de binnenste vertrekken en mannen in de buitenste.

Wat ik zo mooi vind aan de *hanok* is dat het allemaal om de natuur draaide. Alle kamers hadden grote ramen die uitzicht boden op binnenplaatsen vol bomen en bloemen. Omdat mensen op de vloer zaten, zaten de ramen laag zodat ze hun ellebogen op de vensterbank konden leggen en van het uitzicht genieten. Koreanen beschouwden alles buiten hun raam als de tuin, waarvoor ze respect moesten hebben en waarvan ze moesten genieten. Zo leven heeft iets heel meditatiefs. Volgens mij vind je gemoedsrust door de natuur in je dagelijks leven te brengen.

Ooit werden *hanok* gezien als ouderwets en ongeschikt voor de moderne technologie, maar tegenwoordig worden ze juist geroemd om hun milieuvriendelijke, duurzame karakter. Jongere generaties kopen *hanok* en moderniseren het interieur, of ze bouwen nieuwe huizen volgens de oude principes.

WONEN IN DE MODERNE TIJD

Als je wilt begrijpen hoe Koreanen nu wonen, kun je er het best een wiskundige formule van maken. Eeuwenoude confucianistische waarden + 21e-eeuwse architectuur = thuis.

kasten; dat is waarom onze kamers zo sereen zijn. We hebben geen rommel nodig.' Eindelijk iemand die het met me eens was!

Mijn eerste bezoek aan het dorp was in de winter en er waren maar weinig mensen, maar ik ben later een keer teruggegaan in de zomer, toen het er wemelde van de toeristen, studenten, gezinnen, stelletjes en reisgezelschappen. Ik kwam erachter dat Koreanen het leuk vinden om traditionele Koreaanse kostuums te huren en dan een bezoek te brengen aan Hanok Village (en andere historische bezienswaardigheden) om te ervaren hoe hun voorouders hebben geleefd. Het is geweldig om iedereen in het heden te zien genieten van het verleden. Ik geloof dat het Koreanen een speciale band geeft met hun voorouders, en eerbied voor hun manier van leven. De geschiedenis komt zo echt tot leven.

Bukchon Hanok Village

Adres: 37, Gyedong-gil, Jongno-gu, Seoul
hanok.seoul.go.kr

HANOK – HET TRADITIONELE KOREAANSE HUIS

Hanok werden voor het eerst gebouwd tijdens de Joseondynastie in de 14e eeuw. Ze werden opgetrokken uit natuurlijke materialen – aarde, hout en steen – en hadden rode stenen dakpannen. De fundering bestond uit steen, het skelet uit houten balken. De grootte van de *hanok* was afhankelijk van je sociale status; zo woonde de adel op een landgoed met meerdere gebouwen.

Deuren en ramen werden gemaakt van houten latten en de vensters van papier in plaats van glas. Dit papier – *hanji* – wordt gemaakt van de binnenste schors van moerbeibomen en is perfect om het huis mee te isoleren en ventileren. De wanden en vloeren werden afgewerkt met rode klei, die op vernuftige wijze vocht absorbeert en reguleert. *Hanok* werden in de winter warm gehouden via *ondol*, een eeuwenoud systeem waarbij stenen vloeren van onderaf worden ver-

Huis

warmd door een houtfornuis in een lager gelegen keuken; de warmte liep door kanalen onder de vloer.

Hanok werden meestal met de voorkant naar een rivier en de achterkant naar een berg gebouwd. De dakrand hing ver over om schaduw te bieden in de warme zomermaanden. Verder naar het noorden werden *hanok* in een gesloten blok rond een binnenplaats gebouwd om de warmte vast te houden. Er werd gebouwd vanuit het confucianistische ideaal van een leven in harmonie met de natuur. Daarnaast hield men rekening met *pungsu-jiri* (vergelijkbaar met het Chinese feng shui), waarbij huizen op één lijn met de omgeving werden gebouwd om voorspoed en geluk te bevorderen. Omdat de confucianistische principes een scheiding van de seksen voorschreven, woonden vrouwen in de binnenste vertrekken en mannen in de buitenste.

Wat ik zo mooi vind aan de *hanok* is dat het allemaal om de natuur draaide. Alle kamers hadden grote ramen die uitzicht boden op binnenplaatsen vol bomen en bloemen. Omdat mensen op de vloer zaten, zaten de ramen laag zodat ze hun ellebogen op de vensterbank konden leggen en van het uitzicht genieten. Koreanen beschouwden alles buiten hun raam als de tuin, waarvoor ze respect moesten hebben en waarvan ze moesten genieten. Zo leven heeft iets heel meditatiefs. Volgens mij vind je gemoedsrust door de natuur in je dagelijks leven te brengen.

Ooit werden *hanok* gezien als ouderwets en ongeschikt voor de moderne technologie, maar tegenwoordig worden ze juist geroemd om hun milieuvriendelijke, duurzame karakter. Jongere generaties kopen *hanok* en moderniseren het interieur, of ze bouwen nieuwe huizen volgens de oude principes.

WONEN IN DE MODERNE TIJD

Als je wilt begrijpen hoe Koreanen nu wonen, kun je er het best een wiskundige formule van maken. Eeuwenoude confucianistische waarden + 21e-eeuwse architectuur = thuis.

Tegenwoordig woont ongeveer 80 procent van de 51 miljoen inwoners tellende bevolking van Korea in steden en stedelijke gebieden. Zo'n 10 miljoen van hen woont in de hoofdstad Seoul. Omdat grofweg 70 procent van Korea uit bergen bestaat, is ruimte kostbaar. Daarom wordt er sinds de jaren zestig van de vorige eeuw vooral in de hoogte gebouwd. Er zijn mensen die in huizen en appartementengebouwen (meestal vier verdiepingen met acht tot tien appartementen) wonen, maar de meeste Koreanen wonen in grote complexen. Dergelijke complexen bestaan uit een stuk of twintig torenflats, waardoor ze wel iets weg hebben van een klein dorp. De gemiddelde prijs van een appartement ligt tussen de 320.000 en 1,4 miljoen euro. Elk appartement, *apatu*, telt twee of drie slaapkamers en is van alle moderne gemakken voorzien, inclusief een groot overdekt balkon waar voedsel kan worden opgeslagen of de was kan drogen. Iedereen die ik in Seoul ken, woont in moderne gebouwen, maar er ontstaan ook steeds meer spannende, nieuwe woonruimtes, bijvoorbeeld in pakhuizen die worden omgebouwd tot hippe appartementen en winkels.

Van de buitenkant lijken de woontorens in grote complexen uitsluitend uit glas en staal te bestaan, maar binnen zijn nog diverse elementen van de traditionele *hanok* terug te vinden. Net als een *hanok* heeft een modern appartement een verzonken ingang voordat je in de rest van de ruimte komt. In een *hanok* had dit ontwerp als functie om regenwater op te vangen, tegenwoordig dient het om er je schoenen uit te trekken en weg te zetten. Koreaanse appartementen hebben vaak over de hele breedte schuifdeuren en ramen, iets wat je ook zag in de *hanok*, hoewel ze daar van papier waren. En terwijl Koreanen de *hanok* verwarmden met houtrook onder de vloerplanken, doen ze dat tegenwoordig met gas of elektrische verwarmingsbuizen. Een stuk veiliger!

Als je van luxe houdt, moet je naar de wijk Gangnam in Seoul – vergelijkbaar met Beverly Hills in Los Angeles. Hier wonen K-popsterren, acteurs en magnaten in overdadige appartementen. In de gebouwen zitten vaak ook een spa, sportzaal, zwembad en parkeer-

Huis

garage. De prijzen van appartementen daar beginnen bij 1,4 miljoen euro en schieten verder de hoogte in.

VLOERCULTUUR

Het belangrijkste wat je moet weten als je bij iemand op bezoek gaat, is dat je je schoenen uitdoet. Bij de ingang is plek om ze neer te zetten, en soms krijg je slippers of sokken die je tijdens je bezoek kunt dragen. Koreanen hebben eeuwenlang op de vloer gezeten en er ook geslapen, dus moest de vloer altijd schoon zijn. En dat is nog steeds zo, hoewel veel Koreanen nu op een meer westerse manier leven. Vergeet ook niet om een cadeau mee te brengen om je gastheer of -vrouw te bedanken voor de uitnodiging (zie hoofdstuk 1).

Het was voor mij een droom die uitkwam dat ik me tussen mensen bevond die op de vloer zaten en geen schoenen droegen. De vloercultuur is springlevend in Korea en ik voelde me er meteen prettig bij omdat ik al van jongs af aan op de vloer zit. Ik heb geen idee waarom ik als kind niet liever op een bank of stoel zat; waarschijnlijk luisterde ik toen al goed naar mijn lichaam. Van op de vloer zitten wordt je romp sterker, blijven je heupen en rug gezond en leef je langer. Ik kijk nog steeds zittend op de grond tv en lees ook zo. Probeer maar eens om vijf tot tien minuten op de grond te gaan zitten. Lees de krant of kijk tv en je romp zal vanzelf sterker worden. Je lichaam doet een work-out zonder dat je het in de gaten hebt. Van de vloer opstaan is ook een goede oefening. Door zonder steun vanuit een zittende positie op te staan, versterk je je rompspieren en verbeter je je balans.

VERBORGEN HUISRAAD

Je kunt weleens verrast worden als je het huis van een Koreaan binnenstapt, het is namelijk vaak minimaal gemeubileerd. De eerste keer dat ik in een traditioneel Koreaans huis kwam, moest ik lachen



VOORDEUR IN SEOUL, BUKCHON HANOK VILLAGE

omdat alle huisraad was weggestopt in een kast en er alleen iets uit tevoorschijn werd gehaald als het nodig was. Dat wil niet zeggen dat Koreanen nooit in rijkelijk gemeubileerde huizen hebben gewoond. Breng maar eens een bezoek aan het Korea Furniture Museum in Seoul. Dit particuliere museum opende in 1993 zijn deuren en toont de privécollectie van Chyung Mi-sook, een verzamelaar die ongeveer 2500 antieke Koreaanse meubelstukken en huishoudelijke artikelen uit de Joseontijd (1392-1910) samenbracht die deel uitmaakten van het dagelijks leven van de adel.

Ik hoorde van het Furniture Museum van Anton Hur, een bekroonde vertaler met wie ik samenwerk. Anton spoorde me aan om een afspraak te maken en beloofde dat het de moeite waard zou zijn. Het museum is geen toeristische trekpleister en voor een bezoek moet je een afspraak maken via de website. Mijn taxi reed een kronkelweg op die midden in een bos leek te liggen. In het museum worden de stukken niet tentoongesteld achter glas, zoals meestal het geval is. In plaats daarvan zijn ze te zien in tien *hanok* die op het terrein staan, zodat je kunt zien hoe ze in die tijd werden neergezet en gebruikt. Ik dwaalde door slaapkamers, zitkamers, keukens, vrouwenverblijven en mannenverblijven. Er waren boekenkasten, kleine eettafels en opbergkisten, allemaal bewerkt om de houtnerven mooi te laten uitkomen. Omdat op de grond zitten traditie was, waren bureaus laag en aangepast aan de breedte van de ramen. Fraaie kamerschermen waren versierd met ingewikkelde patronen van vogels, lelies en andere Koreaanse motieven.

Ga niet weg voordat je door de stenen poort Bullomun bent gelopen. Die staat ook op het terrein en wordt ook wel 'de poort naar het eeuwige leven' genoemd. Wie erdoorheen loopt, wordt tien jaar jonger. Is dat geen perfecte functie voor een poort?

Korea Furniture Museum

Adres: 121 Daesagwan-ro, Seongbuk-gu, Seoul
www.kofum.com

huis

KALVERLIEFDE

Omdat het Koreaanse leven om de familie draait (zie hoofdstuk 4) en jongeren vaak thuis bij hun ouders blijven in plaats van naar de universiteitscampus verhuizen of op zichzelf gaan wonen, is privacy ver te zoeken. Maar waar vind je dan privacy als je er behoefte aan hebt? Hoe kunnen jonge stelletjes intiem met elkaar zijn als hun ouders in hetzelfde huis tv zitten te kijken? Nou, voor elk probleem is een oplossing!

Welkom in de wereld van 'Love Hotels', die uniek zijn voor Korea en speciaal voor jonge stelletjes in het leven zijn geroepen. De hotels hebben vaak een thema (gamen, spa, hiphop) en kunnen voor een hele nacht of enkele uren worden geboekt. Sommige van deze liefdeshotels bieden zowel Koreaanse kamers (matje en dekens) als westerse kamers (bed) aan. Vaak hebben ze een kleurrijke, cartoonachtige inrichting; zo kun je in een reusachtig glazen muiltje slapen of in een doosje Franse frites.

Liefdeshotels vind je overal in Korea, vooral in drukke wijken met veel nachtleven. Om alles privé te houden, kunnen stelletjes online een kamer boeken of betalen bij een onbemande kassa bij de ingang. Zo hoeven hun ouders er nooit achter te komen.

BUKCHON HANOK VILLAGE /
KOREA FURNITURE MUSEUM, SEOUL

over thuis

Maak er een gewoonte van om op de vloer te zitten in plaats van op stoelen en banken. Train je rompspieren. Op de vloer zitten geeft je het gevoel dat je jong bent!

Bevrijd je voeten zoals de Koreanen doen. Trek je schoenen uit en geef je voeten de vrijheid.

Trek ook altijd je schoenen uit als je in je eigen huis bent of bij anderen op bezoek komt. Waarom zou je viezigheid mee naar binnen nemen?

Minder is meer. Ruim de rommel op om rust in huis te creëren.

Zet zowel in de winter als in de zomer je ramen open – haal de frisse lucht in huis.

Woon je in een appartement, haal buiten dan naar binnen met planten en bloemen. Onderzoek laat zien dat planten de lucht zuiveren en je humeur kunnen verbeteren.

Hang foto's of posters van de natuur aan de muren om rust in een kamer te brengen.

Kies voor hout en aardewerk. Deze duurzame natuurlijke materialen brengen ons in harmonie met de natuur.

Rijst met ei en sojasaus

GEBASEERD OP EEN RECEPT VAN SOHN WON-PYUNG, AUTEUR VAN ALMOND

Rijst met ei en sojasaus is binnen 10 minuten klaar en ideaal als je zin hebt in een snelle, lekkere snack. Je zou het een maaltijd voor haastige geliefden kunnen noemen.

VOOR 2 PERSONEN

- 150 g jasmijnrijst
- 1 klont boter
- 2 el Koreaanse donkere sojasaus, plus extra
- 1 tl sesamololie, plus extra
- neutrale olie, om te bakken
- 2 eieren

Garnering

- 1 bosui, in ringetjes
- enkele blaadjes geroosterde zeewier (zeewierchips), grof gescheurd
- geroosterd sesamzaad
- Koreaanse chilipasta (*gochujang*), voor erbij

Stoom de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep hem in een kom.

Meng als de rijst nog warm is de boter, sojasaus en sesamolie erdoor.

Bak in wat olie de eieren zoals jij het lekker vindt – omelet, spiegelei of roerei: wat je maar wilt.

Verdeel de rijst over twee diepe borden en schep de eieren erop. Bestrooi met wat zwarte peper.

Bestrooi het gerecht met bosui, zeewierchips en wat sesamzaad. Serveer met gochujang en eventueel extra sojasaus en sesamolie.

In plaats van alleen een gebakken ei kun je ook in sojasaus gemarineerd rundvlees en ei gebruiken.







부산



8.

BUSAN

wellness

절



BUSAN – HET BARCELONA VAN KOREA

De treinrit van Seoul naar Busan duurt twee uur. Geen zorgen: je zult niet worden aangevallen door zombievampiers, zoals in de film *Train to Busan*. Hoewel die de op één na grootste stad van Korea op de kaart zette, is Busan juist het tegenovergestelde van een horrorfilm. Het is de wellnesshoofdstad van het land, met de mooiste stranden, hippe restaurants en het beroemde Busan International Film Festival.

Voor kunstliefhebbers is Busan een grote openbaring. In de straten zie je overal kleurrijke muurschilderingen en graffitikunstwerken. Anders dan in veel andere landen worden de Koreaanse graffitikunstenaars in Busan omarmd en juist aangemoedigd om de stad te verfraaien met hun creativiteit. In het Gamcheon Culture Village, ook wel 'het Macchu Picchu van Busan' genoemd, staan kleine huizen tegen de heuvels aan die uitkijken over Busan. Kunstenaars zijn daadwerkelijk door de gemeente gevraagd om her en der muurschilderingen aan te brengen. Deze liefde en waardering voor kunst trekt natuurlijk kunstenaars van over de hele wereld aan (onder wie de in Amsterdam gevestigde Belgische Adele Renault, die bekend is van haar enorme muurschilderingen van duiven).

Busan Gamcheon Culture Village

Adres: 203, Gamnae 2-ro Saha-gu, Busan

www.gamcheon.or.kr

DE KUNST VAN HET GENEZEN

Als de 21e eeuw een modewoord heeft, is het wel 'wellness'. Voor jezelf zorgen met behulp van kruidengeneesmiddelen, voeding en massage is niet langer voorbehouden aan personen die ooit als 'gezondheidsfreaks' werden bestempeld. Tegenwoordig is wellness overal in doorgedrongen en zal een machtige CEO net zo hoog opgeven over saunabezoeken en meditatie als je yogaleraar.

Koreanen zullen deze wellnessrage met verwondering gadeslaan. Hoewel hun cultuur zich razendsnel ontwikkelt, is die ook al eeuwenlang verweven met gebruiken rond genezing en wellness. Alles wat op dit moment door de wereld wordt omarmd, maakt al ruim duizend jaar een belangrijk deel uit van het Koreaanse leven.

En in Busan hebben ze wellness tot net zo'n kunstvorm verheven als de schilderingen op de muren. De stad is volledig gericht op wellness en telt zo'n 450 *jimjilbang*, of badhuizen, de meeste in heel Korea. De *jimjilbang* is een belangrijk onderdeel van het Koreaanse leven: het is een dag en nacht geopend, voor mannen en vrouwen gescheiden badhuis met baden, sauna's en masseurs.

Het grootste en meest luxe badhuis in Busan is Spa Land, dat is gevestigd in Shinsegae Centum City, het grootste warenhuis van de wereld. Het thermale water in de baden van Spa Land wordt opgepompt uit twee warmwaterbronnen die duizend meter onder de grond liggen. Het water uit de ene bron bevat calciumchloride, dat uit de andere bron natriumchloride (waardoor het bijna zeewater is), wat goed zou zijn voor de huid en doorbloeding en tevens zenuw- en rugpijn verlicht. Er zijn achttien warmwaterbaden met verschillende temperaturen en dertien sauna's met elk een eigen thema. Verder zijn



er een zoutkamer, een ijskamer en een piramidekamer die kosmische energie zou opnemen. Zelfs voor Koreanen is het bijzonder om ernaartoe te gaan.

Spa Land Centum City

Adres: 35, Centumnam-daero, Haeundae-gu, Busan
www.shinsegae.com

BADEN, SAUNA'S, MASSAGES, ADEMHALING

Voor mensen in het Westen is tijd vrijmaken om te ontspannen niet zo eenvoudig als het klinkt. We weten dat we soms een time-out moeten nemen om niet opgebrand te raken, maar zijn bang dat we dan als lui worden bestempeld.

In Korea is het precies andersom. Daar zie je de kunst van het ontspannen terug in de *jimjilbang*. Koreanen gaan gewoon een hele dag naar het badhuis om uit te rusten en op te laden, en de wetenschap ondersteunt dat. (Leden van de koninklijke familie zochten in de tijd van de Joseondynastie al warmwaterbronnen op om bij te komen.) Onderzoeken geven duidelijk aan dat ontspanning goed is voor je immuunsysteem, stress en spanningen doet afnemen en de productiviteit en het concentratievermogen vergroot. Sauna's kunnen de bloeddruk verlagen, hoofdpijn verminderen en endorfinen doen vrijkomen.

Een bezoek aan een Koreaans badhuis is een geweldige ervaring. Volgens een Koreaans gezegde ben je pas echt vrienden met iemand als je samen een badhuis hebt bezocht. Je moet er wel naakt rondlopen, maar geen zorgen: iedereen is naakt en niemand bekommert zich erom. Eenmaal daar zul je merken dat de baden met verschillende watertemperaturen heilzaam zijn voor je bloedsomloop en spieren. Sommige van die baden bevatten ook nog eens kruiden of zouten. De sauna's bevatten soms Himalayazout voor de bloedsomloop, of jade, dat helpt bij artritis. De massages vinden plaats in



stoomkamers, zodat gifstoffen uit het lichaam worden verdreven.

De eerste keer dat ik een Koreaans badhuis bezocht, was ik er voor een massage, en dat is iets wat ik nooit zal vergeten. Ik kwam in een kamer die helemaal uit steen bestond en waar stoom naar binnen werd gepompt. De masseuse was een kleine vrouw in een tweedelig badpak die direct ter zake kwam. Ze waste me en borstelde daarna mijn lichaam droog met iets wat aanvoelde als een grashark. Daarna kwam er een zachte borstel, gevolgd door warme olie en een stel sterke handen die diep doordrongen in mijn spieren en weefsel. Ik sliep erna zo goed dat ik vol energie en levensvreugde weer wakker werd.

Mijn meest unieke wellnesservaring heb ik beleefd nadat ik duizend traptreden had beklommen naar een boeddhistische trekpleister op een berg. Mijn voeten waren zo pijnlijk en heet dat ik amper nog kon lopen. Vrienden namen me mee naar een buitenspa op het platteland, en toen ik met mijn voeten en benen in het minerale water zat dat rechtstreeks uit de aarde kwam, voelde ik mezelf direct opknappen zodat ik aan de tocht naar beneden kon beginnen.

IN TIEN STAPPEN NAAR EEN STRALLENDE HUID

Behalve met K-pop en K-drama heb je misschien ook al kennisgemaakt met K-beauty. Gebruik je gezichtsreinigers, gezichtsmaskers of vochtinbrengende crèmes van Amorepacific, Cosrx, Innisfree of Sulwhasoo? Die komen allemaal uit Korea. Als je bedenkt dat de vraag naar Koreaanse huidverzorgingsproducten relatief nieuw is, zegt het feit dat de verwachte opbrengst voor 2027 ruim 13 miljard euro bedraagt meer dan genoeg: de wereld is er dol op.

Hoe komt het dat K-beauty zo'n vliegende start heeft gemaakt? Volgens mij is het een combinatie van hoogwaardig onderzoek en ontwikkelingen, pure ingrediënten, effectiviteit en de verwerving van naamsbekendheid via social media. Wat de advertenties ook beloven, vrouwen kopen tegenwoordig geen producten meer die de beloftes niet waarmaken. K-beauty werkt, zoals beautybloggers, tijdschriften

en chatrooms op internet je zullen vertellen. Ze kunnen je zelfs voor-en-na-foto's laten zien als bewijs.

In Korea spelen uiterlijk en gezondheid al vroeg een rol. Koreaanse kinderen leren dat ze hun huid moeten reinigen, insmeren met vochtinbrengende crèmes en beschermen tegen de zon. Tegen de tijd dat ze achttien zijn, besteden ze dagelijks zeker een half uur aan huidverzorging.

Het ideaal is een *chok-chok*-huid, die stevig, stralend en jeugdig is. De inmiddels beroemde Koreaanse huidverzorgingsroutine in tien stappen is het resultaat van wetenschappelijk onderzoek en de vraag naar producten die dat *chok-chok*-gezicht geven. Gezichtsmaskers, serums, extracten en BB-crèmes zijn in Korea geen luxe, maar een absolute must.

De beroemde 10 stappen voor Koreaanse gezichtsverzorging

- Stap 1: gezichtsreiniger met olie
- Stap 2: gezichtsreiniger op waterbasis
- Stap 3: exfoliant
- Stap 4: tonic
- Stap 5: extract
- Stap 6: serum, booster of ampulbehandeling
- Stap 7: gezichtsmasker
- Stap 8: oogcrème
- Stap 9: vochtinbrengende crème
- Stap 10: SPF

Een andere reden dat Koreaanse vrouwen zo'n mooie huid hebben, is volgens mij hun eetpatroon, dat grotendeels bestaat uit groenten, fruit, knollen en soep. Vergeleken met westerlingen eten ze maar heel weinig vlees en eiwitten.

Plastische chirurgie is inmiddels ook in Korea doorgedrongen (een dubbele ooglidcorrectie is een van de populairste ingrepen). De toename lijkt voort te komen uit een concurrerende arbeidsmarkt en de invloed van Koreaanse beroemdheden. Toch hangt het streven naar een mooie huid nog net zoveel samen met gezondheid als met esthetiek, in navolging van het traditionele Koreaanse gebruik om het lichaam in balans te brengen.

Toen ik voor het eerst in Korea was, ging ik naar de flagshipstore van Sulwhasoo in Gangnam, de grootste winkel met huidverzorgingsproducten van het land. Alle producten van het merk hebben een basis van het geneeskrachtige Koreaanse kruid ginseng. Het is boeiend om alle originele crèmes en lotions te zien staan van oprichter Suh Sung-whan, wiens moeder in de jaren dertig al camelia-haarolie produceerde in haar geboorteplaats Kaesong (in het huidige Noord-Korea). Hij ontwikkelde samen met haar ook gezichtscrèmes, en toen hij de zaak in 1945 overnam, besloot hij om crèmes te gaan maken op basis van ginseng. Ik heb er een gezichtsbehandeling ondergaan, en ik kan zeker zeggen dat ik er daarna uitzag als iemand van vijftwintig en met mijn hoofd in de wolken liep!

Als het op gezichtsverzorging aankomt, gebruiken Koreanen ingrediënten die je niet een-twee-drie in de badkamer verwacht. Ezelinmenmelk? Jawel. Zeepaardjes? Daar zijn ze weer. Onderzoek heeft uitgewezen dat zeepaardjes antioxidanten bevatten en ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Op het eiland Jeju (zie hoofdstuk 9) bevindt zich de grootste kwekerij van zeepaardjes ter wereld. Ik kreeg een rondleiding van de oprichter, Noh Sum, die zich in zeepaardjes is gaan verdiepen vanwege hun geneeskrachtige werking en ze vervolgens verwerkte in zijn huidverzorgingslijn Rarita, die ter plaatse wordt geproduceerd. Hij vertelde dat hij de crèmes en maskers met zeepaardjesextract oorspronkelijk had ontwikkeld voor zijn vrouw, die een zeer gevoelige huid heeft. In een gebouw met honderden bassins vol zeewater van rond het eiland worden de zeepaardjes gekweekt, gedroogd, verwerkt en vervolgens gemengd met viscollageen en andere ingrediënten om er crèmes en maskers van te maken.



Je kunt in Korea ook een gezichtsbehandeling met goud boeken. Schoonheidsspecialisten gebruiken serums en maskers van echt 24-karaats goud omdat het goud gifstoffen uit de huid zou halen en de huid strakker zou maken (hoewel dat niet klinisch is bewezen).

En dan mag natuurlijk de Koreaanse vaginale behandeling niet in het rijtje ontbreken – een kruidenstoombad voor je intieme delen dat menstruatiekrampen zou verlichten. Maar dat is echt voor de moedigsten onder ons.

Sulwhasoo flagshipstore

Adres: 18, Dosan-daero 45-gil, Sinsa-dong, Gangnam-gu, Seoul
www.sulwhasoo.com

THEE-ELIXER

Thee is een van de andere geheimen achter de mooie huid en goede gezondheid van Koreanen.

Ik heb thee leren drinken tijdens mijn talloze reizen naar Engeland, maar theedrinken in Korea is een compleet andere ervaring. Kun je je voorstellen dat je nipt van een kopje zeepaardjesthee? De smaak schijnt fris en verfijnd te zijn, licht kruidig met een zoet accent.

Gelukkig is er ook volop plantaardige thee. In Korea wordt veel thee gemaakt van bomen, wortels en kruiden die alleen op bepaalde plaatsen voorkomen. Vanwege de medicinale eigenschappen starten veel Koreanen de dag met een kop thee, terwijl andere er 's avonds de dag mee afsluiten. Ze drinken ook thee voordat ze gaan mediteren en gebruiken het als hersteldrank terwijl ze rusten. Pruimenthee is een van de populairste theesoorten om te drinken na de maaltijd. Koreanen geloven dat pruimenthee helpt bij vermoeidheid en ook ontgiftend werkt. Jujubethee is ook erg geliefd; die zou beschermen tegen verkoudheid en koorts terugdringen.

Mijn lievelingsthee is Koreaanse dennenthee, *sollip-cha*, die ik voor het eerst heb gedronken in een van de oudste theehuizen van Seoul.

(Deze thee wordt vooral in traditionele theehuizen geschonken.) *Sollip-cha* heeft een pure, frisse citrusmaak, met de bekende geur van dennennaalden. Hij wordt gemaakt van de verse, gedroogde of gefermenteerde naalden van de Japanse rode den en bevat vier keer zoveel vitamine C als vers sinaasappelsap, evenals een flinke hoeveelheid vitamine A. De thee werkt als decongestivum en helpt tegen keelpijn, maar wordt afgeraden voor zwangere vrouwen. Ik heb tijdens een trektocht in een verzengend hete Koreaanse zomer ook eens dennenijsthee gedronken, en die was ontzettend verfrissend. Mijn vriendin, de auteur Shin Kyung-sook, zegt dat ze zich in een tempel diep in de bossen waant als ze een slok dennenthee neemt.

KRUIDEN EN VOEDING

De levensverwachting in Korea is voor vrouwen negentig jaar en voor mannen vierentachtig – de hoogste van alle landen ter wereld. Een van de redenen daarvoor is te vinden in de Koreaanse keuken: kimchi, het gerecht van gefermenteerde groente en kool. Kimchi zit vol vitaminen en probiotica voor een goede spijsvertering en wordt door Health.com bestempeld als een van 's werelds gezondste gerechten. De export van kimchi leverde Korea in 2021 maar liefst 150 miljoen euro op. De rest van de wereld wil duidelijk ook profiteren van de voordelen.

Oké, misschien is er nog een geheim wapen (waarom zouden ze het bij één houden?): Koreaanse ginseng. Deze wortel wordt rauw gegeten, als poeder ingenomen of in thee verwerkt en is de alleskunner onder de kruiden. Ginseng zou goed zijn voor de lever en het immuunsysteem, gaat vermoeidheid tegen, remt ontstekingen en verbetert erectieproblemen bij mannen.

Hoewel de westerse geneeskunde tegenwoordig de standaard is, grijpen veel Koreanen voor milde kwalen terug op *hanbang*, de traditionele geneeskunst die gebruikmaakt van kruidenremedies. Mijn collega Sue Park herinnert zich dat ze als kind in Korea regelmatig



naar een kruidengenezer of acupuncturist ging. ‘Volgens mij gaan Koreanen pas naar de dokter als ze denken dat ze een ernstige aandoening hebben, een ongeluk hebben gehad of gewond zijn geraakt,’ stelt ze. ‘Bij mildere problemen, of als ze in vorm willen blijven of gezonder willen leven en eten, gaan ze naar een kruidengenezer.’ Over de kruiden en wortels die mensen dan innemen, zegt ze dat het van alles kan zijn als het maar een geneeskrachtige werking heeft. ‘Van hertshoorn tot berengalblaas, ginseng, gember, allerlei planten en rare dingen... Er kan echt van alles is een kruidenbrouwsel zitten. Elk middel wordt op de patiënt afgestemd, dus de ingrediënten verschillen per persoon en per gelegenheid.’

Eén plek die je tijdens een wellnessreis in Korea zeker moet aandoen, is Donguibogam Village in Sancheong, een themapark rond kruidengeneeskunde. Je kunt er energie opdoen in het Hanbang ‘Chi’ Experience Center, alles te weten komen over de vijfhonderd jaar oude geschiedenis van de Koreaanse geneeskunst in het Museum of Herbal Medicine en vervolgens een maaltijd nuttigen met medicinale kruiden.

Sancheong Donguibogam Village

Adres: 45-6, #555 Road, Donguibogam-ro, Sancheong-gun, Gyeongnam

GESPROKEN RECEPTEN

Ha Mi-hyun is een vrouw met een missie. Na een langdurig verblijf in een tempel in Mungyeong raakte de voormalige artdirecteur in de ban van de smaken en gezondheidsvoordelen van de gerechten die ze in de tempel had gegeten. De meeste van die heerlijke gerechten werden gemaakt van ingrediënten die nog dezelfde ochtend waren geoogst, en bovendien bleken de meeste recepten al generaties lang te worden doorgegeven onder monniken, boeren en dorpingen zonder dat ze ooit waren opgeschreven.

Na haar vertrek uit de tempel besloot Ha, die was opgegroeid in Busan, om die lokale ‘gesproken recepten’ te verzamelen zodat ze hun verdiende plek in de Koreaanse keuken konden krijgen. In 2015 startte ze de Spoken Company met als doel deze unieke, regionale recepten voor gerechten van dumplings tot kimchi levend te houden en te delen met de rest van de wereld.

Tot dusverre heeft ze veldonderzoek gedaan in ruim zeventig regio’s in Korea en meer dan vierhonderd recepten vastgelegd, waaronder een aantal van het eiland Jeju (zie hoofdstuk 9), die inmiddels zijn gebundeld in het boek *Spoken Recipes*. Ha omschrijft haar werk als dat van een ‘mond-tot-mond-foodie’. Voor mij staan zij en haar project ook symbool voor de basis van de Koreaanse cultuur: het op een unieke en blijvende manier vermengen van de natuur met smaak en verfijning. Zij biedt ons een manier om zelf onze groenten en fruit uit de natuur te halen, door de modder te struinen en eruit te halen wat die ons te bieden heeft, onopgesmukt, rijp en klaar om opgegeten te worden.

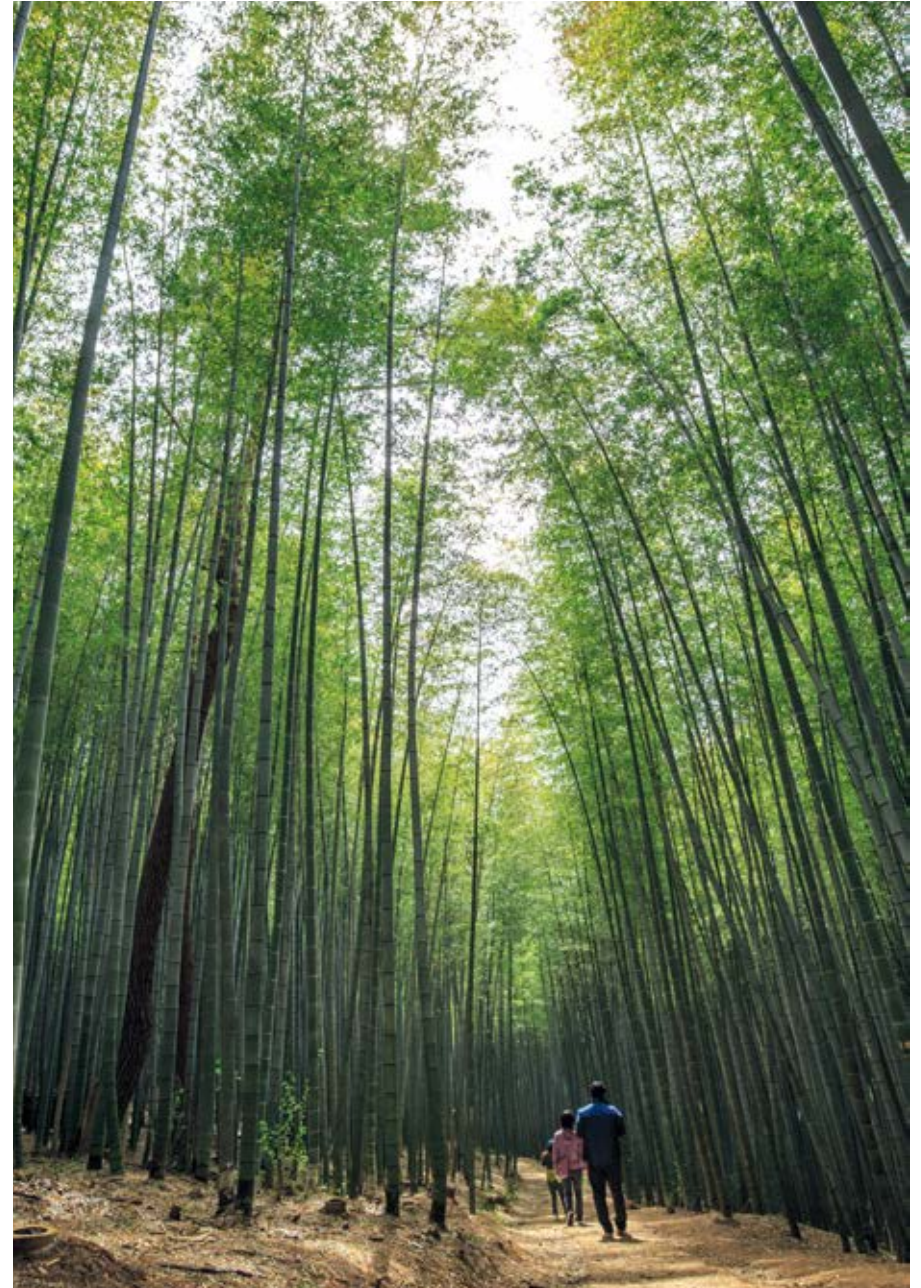


HET GENEESKRACHTIGE BOS

Koreanen zijn graag actief (zie hoofdstuk 5) en het maken van trektochten is de nationale hobby. Vanuit het besef dat een verblijf in de natuur therapeutische waarde heeft, zijn de Koreanen nog een stapje verder gegaan en hebben ze in het hele land ecologische geneeskrachtige bossen aangelegd.

Het Busan Healing Forest, aan de voet van de berg Ahopsan, werd in 2017 geopend en heeft een duidelijk doel: gelegenheid bieden om te herstellen. Je kunt voor een van de wandelroutes in het bos kiezen, maar ook deelnemen aan activiteiten zoals theedrinken, mediteren of wandelingen met uitleg over geneeskrachtige planten.

Anders dan een onderdompeling in de *jimjilbang* hoef je voor een 'bosbad', *salim yok*, alleen maar langzaam door het bos te wandelen om je vijf zintuigen te prikkelen, diep adem te halen en te genieten van het landschap. Net zo gemakkelijk als het klinkt en de voordelen zijn fantastisch. Onderzoek laat zien dat tijd doorbrengen in een bos stress vermindert, het immuunsysteem versterkt en gevoelens van welzijn en zelfverzekerdheid opwekt. Het is een cadeautje aan jezelf, verpakt in dennengeur.





KOREAANSE WIJSHEDEN

over wellness



Behandel je lichaam als een tempel. Gezonde voeding en kruiden zijn het geheim van een goede gezondheid.



Huidverzorging is geen luxe, maar een onderdeel van je dagelijkse wellnessroutine.



Thee is een medicijn. Het brengt de geest tot rust en ontgift het lichaam.



Ga naar buiten. Met een boswandeling trakteer je jezelf op een betere immuniteit.



Een massage of saunabezoek verlaagt de bloeddruk en vergroot de aanmaak van endorfinen.



Wellness is geen modegril, maar een gewoonte voor de rest van je leven.

Kimchi

DOOR DONGKYUNG LEE

In Korea wordt veel tijd besteed aan het maken van kimchi en er worden grote hoeveelheden in een keer gemaakt. Voor de westerse keuken kan dat wat veel zijn. Je kunt er ook voor kiezen kant-en-klare kimchi te kopen. Alle ingrediënten voor deze kimchi zijn verkrijgbaar bij de Koreaanse winkel.

- 10 middelgrote Chinese kolen
 - 5 middelgrote Koreaanse radijzen (witte rammenas of *mu*)
 - zeezout; dit is het enige zout dat voor kimchi wordt gebruikt
 - 500 g kleefrijstmeel
 - 10 bollen knoflook
 - 5 uien
 - 50 g gemberwortel
 - 2 nashiperen
 - 300 g gepekelde garnalen
 - 20 gepelde rauwe grote diepvriesgarnalen (zonder kop)
 - 500 ml vissaus
 - 1,5 kg chilivlokken
 - 4 bosuitjes
 - 20 sprietien bieslook
- Bouillon*
- 3 gedroogde appels, in ringen
 - 10 gedroogde shiitakes
 - 10 gedroogde dadels (ontpitt)
 - 100 g gedroogde radijs
 - 100 g gedroogd zeewier
- Extra nodig*
- 2 grote kommen voor het zouten,
 - 3-4 grote plastic bakken voor het fermenteren
 - hakmol



Dag 1 (begin laat in de middag, vroeg in de avond)

Snijd de ongewassen kolen in de lengte doormidden en laat ze de hele nacht (ten minste 12 uur) in een grote kom met gezouten water staan. Het water moet zo zout zijn als zeewater. Keer de kolen na 6 uur, zodat ze het gezouten water gelijkmatig opnemen. Je wast de kolen pas aan het einde van het 12 uur durende pekelp proces; het is belangrijk dat je ze nu nog niet wast of afspoelt.

Bereid tegelijk met de kolen ook de radijzen voor. Was de radijzen goed en snijd ze in 8 stukken. Pekel ze in een tweede grote kom. Gebruik ongeveer 200 gram zout. Laat ze ook 12 uur staan. Je moet de radijzen tijdens die 12 uur drie tot vier keer omroeren zodat het zout zich er gelijkmatig over verdeelt.

Breng ondertussen 3 liter water aan de kook in een grote pan en voeg alle gedroogde ingrediënten voor de bouillon toe. Laat ze 10 minuten koken. Laat de bouillon afkoelen en haal dan de gedroogde ingrediënten eruit. Je hebt alleen de bouillon nodig.

Meng het kleefrijstmeel door de bouillon tot die zo kleverig is als rijstepap. Breng het mengsel aan de kook en laat het dan een nacht afkoelen. Je hebt 1 liter van deze kleverige rijstsaus nodig. Zet hem niet in de koelkast.

Dag 2

Spoel de kolen grondig schoon. Laat de

stukken radijs ondertussen uitlekken in een vergiet. Laat daarna ook de kolen 1-2 uur uitlekken in het vergiet.

Was de knoflook, uien, gemberwortel en nashiperen en maak ze schoon. Doe ze samen met de gepekeld en diepvriesgarnalen in de kom van een hakmolen en voeg 100 ml van de bouillon toe. Maal alles tot een mengsel dat fijn maar nog een beetje korrelig is, zoals chilipeperpasta.

Doe de gemalen ingrediënten in een kom. Voeg de vissaus en chilivlokken toe. Doe de kleverige rijstsaus bij dit mengsel en meng alles terwijl je af en toe een beetje van de bouillon toevoegt. Het mengsel moet de dikte van ketchup hebben.

Hak de bosuitjes en het bieslook fijn. Voeg ze toe aan het mengsel. Proef en voeg wat zeezout toe als het niet zout genoeg smaakt. Als het mengsel iets zouter is dan je favoriete kimchi, is het perfect.

Wrijf de kolen rondom gelijkmatig in met de saus (je gebruikt de saus niet voor de radijzen). Zet de plastic bakken klaar waarin je de kimchi gaat fermenteren. Verdeel een laag radijs zonder saus over de bodem en leg daar een laag kool met saus op. Verdeel daar weer een laag radijs over en ga zo door, om en om, tot de bakken vol zijn.

Haal vooraf harde bladeren van de kolen; leg die over de kimchi voordat je de bakken afsluit.

Waterige kimchi met fatsia

GESPROKEN RECEPT, VASTGELEGD DOOR HA MI-HYUN

Dit is een vegan voorjaarsversie van kimchi, gemaakt van wilde kruiden van het seizoen, geurig en met een heerlijke frisse nasmaak. Deze kimchi is gemakkelijker te maken doordat het fermentatieproces een stuk korter is. Je begint met het kimchiwater, een vegan bouillon die je vervolgens twee dagen moet laten fermenteren. Voeg deze kimchi toe aan koude noedels of serveer hem bij een rundvlees- of rijstgerecht. Bewaar hem in de koelkast.

- 150 g fatsiascheuten (of andere geurige kruiden en groenten van het seizoen, bijvoorbeeld komkommer + dille of asperges + koriander)

Kimchiwater

- 600 g aardappels, ongeschild
- 3,5 l water
- 70 g zout
- 120 g nashipeer, met een hakmolen tot pasta gemalen
- 50 g uien
- 8 g plakjes knoflook
- 6 g bosuitjes

Maak eerst het kimchiwater. Kook de aardappels gaar. Schenk ondertussen het water in een grote pan of plastic bak en voeg het zout toe. Stamp de aardappels tot een puree (of druk ze door een zeef) en doe deze bij het zoute water. Voeg dan de nashipeer en ui toe, gevolgd door de knoflook en bosui. Sluit de pan of dek hem af met een deksel en laat het geheel twee dagen fermenteren bij kamertemperatuur.

Blancheer de fatsia of groente + kruid van je keuze ongeveer 5 minuten. Koel in ijswater en laat uitlekken.

Gebruik een papieren koffiefilter om helder kimchiwater in een plastic bak of jangdok (een pot van Koreaans aardewerk) te gieten. Voeg de fatsia of groente + kruid van je keuze toe en laat de kimchi twee dagen fermenteren bij kamertemperatuur.