

Ouvrez grand la bouche et dites Aaah (et Mmmm)

LA TRADITION ET LA MODERNITÉ CONTRIBUENT À CRÉER LA CUISINE CORÉENNE

Par | By David Szanto

Tout comme les nations ayant traversé une industrialisation rapide et étendue, la Corée est un lieu où la modernité côtoie la tradition, parfois en harmonie, parfois dans le conflit. Lors d'une récente visite à Séoul et à Goyang pour le Slow Food Asia Pacific Festival, un festival réunissant quarante-cinq nations, j'ai pu constater ce contraste grâce à la nourriture remarquable de ce pays.

En Corée, la nourriture est comparée aux médicaments. S'alimenter maintient la santé physique et lorsqu'une maladie ou un déséquilibre se présente, la nourriture rééquilibre le corps. Les aliments et les combinaisons d'aliments remplissent chacun leur rôle. Les racines et les graines sont une source de nutriments concentrés et elles sont consommées entières et utilisées à la préparation des infusions curatives. Les champignons, les légumes en feuilles et les légumes marinés ajoutent d'autres médicaments dans le mélange, alors que plusieurs variétés de riz forment une base de glucides saine. Puis, il y a les aliments fermentés.

Le mets national, le kimchi, est composé de chou, de radis et d'une variété de légumes frais, cueillis vers la fin de l'automne pour ensuite être fermentés lentement dans de larges pots en argile appelés « onggi ». Il existe plus de 250 façons différentes de faire du kimchi à travers les nombreuses régions du pays. Il offre un accent acidulé aux repas, mais donne également les éléments nutritionnels nécessaires durant les longs mois d'hiver. La fermentation préserve les nutriments et conserve le croquant et la saveur des légumes. De →



Une série de *banchan* de radis et de chou (plats d'accompagnement) / A series of radish and cabbage *banchan* (side dishes)



Des pots en verre pour infuser des extraits de médecine alimentaire / Infusion jars for making food-medicine extracts



Un éventail de racines et de champignons séchés / An array of dried mushrooms and roots



Des huîtres, des concombres de mer, des balanes, des ascidies plissées (crus et très frais) / Oysters, sea cucumbers, barnacles, sea squirts (all raw and very fresh)

Open Wide and Say Aaah (and Mmmm)

MODERNITY AND TRADITION HELP CREATE KOREAN CUISINE

Like many nations that have gone through rapid and wide-reaching industrialization, Korea is a place in which modernity co-exists with tradition, sometimes in harmony and sometimes in conflict. During a recent visit to Seoul and Goyang for the forty-five-nation Slow Food Asia Pacific Festival, this was made clear to me via the country's remarkable food.

In Korea, they say food equals medicine. Eating maintains bodily health, and when illness or imbalance occurs eating returns the body to equilibrium. Food and food combinations each serve their purpose. Roots and seeds—sources of concentrated nutrients—are eaten whole and made into curative infusions. Mushrooms, leafy greens, and pickled vegetables add other medicines to the mix, while multiple rice varieties form a complex base of wholesome carbohydrates. And then there are the fermented foods.

The national dish, kim chi, is made from cabbage, radishes, and other fresh vegetables, harvested in the late fall and then slowly fermented in large clay pots called onggi. Some 250 different kinds of kim chi are made throughout the country's many regions. It provides a tangy punch to meals, but also much-needed nutritional elements during the long winter months. Fermentation preserves the nutrients and keeps the veg crispy and full of flavour. Importantly, the slow preservation process allows a wide diversity of health-giving microbes to develop, providing a boost to immune systems during the cold season.

In parallel to these traditions, however, highly processed foods and global tastes have recently seized Koreans by the →

PHOTOS DAVID SZANTO

→ plus, le processus de préservation permet à une grande variété de microbes à propriétés curatives de se développer, stimulant le système immunitaire durant la saison froide.

Cependant, parallèlement à ces traditions, les aliments hautement transformés et les saveurs du monde ont récemment flatté le palais des Coréens. La rapidité avec laquelle la Corée s'est industrialisée — le pays est notamment chef de file en technologies automobiles et digitales numériques — a introduit la restauration rapide et les produits de commodité sur le marché. Selon la journaliste Mee Hyang Park, la nourriture urbaine en Corée est maintenant dominée par les influences sucrées-salées et épicées-sucrées des marques transnationales. Conjointement, il s'est produit une explosion à saveur occidentale dans les médias de l'alimentation. Les blogues, les émissions télévisées de style « compétition » et les vidéos sur YouTube se tournent davantage vers l'aspect spectacle de la nourriture, s'éloignant de la nourriture elle-même en la présentant comme divertissement.

La Corée se fait de plus en plus connaître pour sa cuisine, en partie grâce à une démarche de « gastro-diplomatie » concertée par le gouvernement. Le bulgogi (viande barbecue), le bibimbap (bols de riz) et la fondue sont aimés internationalement et associés à la Corée. Pourtant, à l'intérieur du pays, alors que de plus en plus d'efforts soutiennent l'agriculture industrielle, les productions alimentaires à petite échelle, biologiques et patrimoniales, sont laissées pour compte. Est-ce que la nourriture peut demeurer un médicament si cette tendance se maintient?

Ici, au Canada, on a souvent l'impression que se nourrir sainement tend plus à éviter certains aliments plutôt que de consommer pour son bien-être. Bien que la comparaison avec la nourriture ne tienne pas, les médicaments sont souvent consommés pour contre-carrer les effets de ce que nous introduisons dans notre système. Que pouvons-nous apprendre de la culture culinaire coréenne — tant traditionnelle que moderne — en matière de nourriture et de santé? La représentation de la nourriture au même niveau que les médicaments peut paraître un peu réductionniste pour certains, mais c'est une intrigante équation qui fait réfléchir. En attendant, alors que nous envisageons les possibilités, existe-t-il un équivalent montréalais pour le kimchi? **M**



* David Szanto a obtenu son doctorat en gastronomie à l'Université de Concordia. En 2016, dans le cadre d'un projet de recherche avec l'Université des sciences gastronomiques d'Italie, il voyagea aux quatre coins du monde pour en apprendre davantage sur la structure de l'alimentation et les pratiques locales.

* David Szanto earned his PhD in gastronomy from Concordia University. During 2016, as part of an ongoing research project with Italy's University of Gastronomic Sciences, he is traveling around the world to learn about local food systems and practices.



Un banquet royal : fondue aux champignons, viande tranchées, cornichons et kimchi blanc / Part of a royal banquet: mushroom fondue, sliced meat, pickles, and white kimchi



Un comptoir de kimchi au marché alimentaire de Shinsegae / The kimchi counter at Shinsegae Food Market

PHOTO S DAVID SZANTO

→ → palate. The speed with which Korea has become industrialized—it is a leader in automotive and digital technologies, among other areas—has brought fast food and convenience products to the market. According to journalist Mee Hyang Park, urban Korean food is now dominated by the sweet-salty and spicy-sweet influences of transnational brands. At the same time, there has been an explosion of western-style food media. Blogging, competition-style television shows, and food-focused YouTubers have turned attention increasingly towards the spectacle of food, away from the food itself and towards food as entertainment.

Korea is increasingly becoming known for its cuisine, thanks in part to a concerted “gastro-diplomacy” campaign by the government. Bulgogi (barbecued meat), bibimbap (rice bowls), and hot pot are appreciated internationally, uniquely identified as Korean. Yet internally, as more and more efforts go toward supporting industrial farming, small-scale, organic, and heritage food production receives less attention. Can food remain medicine, as this tendency progresses?

Here in Canada, it often seems as if eating healthfully is more about avoiding certain foods, rather than consuming in ways that bring wellness. Similarly, far from being equated with food, medicine is often taken to counteract the effects of what we put in our bodies. What can we learn from Korean food culture—both the old and the new—in terms of rethinking food and health? The food-equals-medicine mandate might be a bit reductionist for some people, but it's an intriguing equation to ponder. Meanwhile, as we contemplate the possibilities, what might be a montréalais parallel to kim chi? **M**