

MERIAN *live!*

Seoul



Gangnam › Stadtviertel mit Stil

Joseon-Königsgräber › Erlebnis Welterbe

Rund um Seoul › Ausflüge ins Grüne



Kartenatlas im Buch

Extra-Karte zum Herausnehmen

Seoul

Peter Messingfeld ist ein ausgewiesener Fan und Freund der Stadt. Seit 2004 hat er Seoul mehrfach intensiv bereist und bereits einen Kulturführer über die koreanische Megametropole verfasst.

Marcus Pfeiffer ist Journalist, Marketing Professional und Weltentdecker. Für ein halbes Jahr hat er in Seoul gelebt und gearbeitet. Ihn fasziniert die Dynamik der Stadt – hier ist alles »Pali Pali«.



Familientipps



Diese Unterkünfte haben behindertengerechte Zimmer



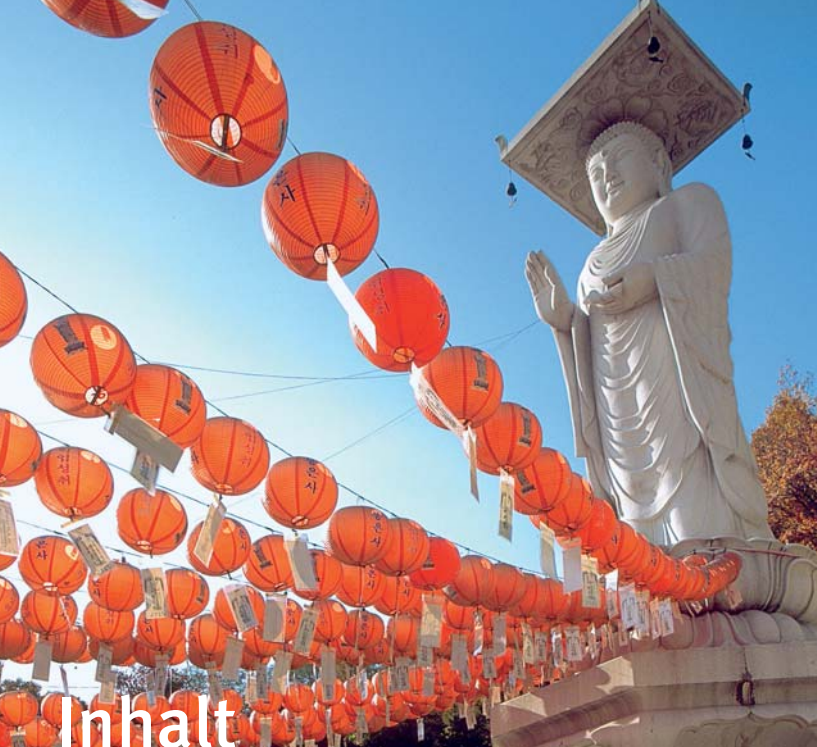
In diesen Unterkünften sind Hunde erlaubt

Preise für ein Doppelzimmer mit Frühstück:

€€€€ ab 280 € €€ ab 70 €
€€€ ab 140 € € bis 70 €

Preise für ein Menü ohne Getränke:

€€€€ ab 28 € €€ ab 7 €
€€€ ab 18 € € bis 7 €



Inhalt

Willkommen in Seoul

4

- 10** **MERIAN-TopTen**
Höhepunkte, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten 6
- 10** **MERIAN-Tipps**
Tipps, die Ihnen die unbekanntesten Seiten der Stadt zeigen 8

Zu Gast in Seoul

10

- Übernachten 12
- Essen und Trinken 16
- grüner reisen** 24
- Einkaufen 28
- Am Abend 36
- Im Fokus – Hallyu** 42
- Feste und Events 44
- Familiertipps 46

◀ Bunte Lampions zieren den Bongeunsa-Tempel (▶ S. 51) im Stadtteil Gangnam.

Unterwegs in Seoul

48

Sehenswertes	50
Vom Bongeunsa-Tempel und dem Gyeongbokgung-Palast über den N Seoul Tower bis zum Sungnyemun-Tor	
Im Fokus – Die Königsgräber	64
Museen und Galerien	74
Vom House of Cartoons über das Horim-Museum und das Koreanische Nationalmuseum bis zum Nationalen Volkskundemuseum	

Spaziergänge und Ausflüge

82

Spaziergänge

Entlang des Flusses Cheonggyecheon	84
Vom Deoksugung zum Blauen Haus	86
Galeriestraße Pyeongchang-dong	88
Nationalpark Bukhansan	89

Ausflüge

Hafenstadt Incheon	90
Wochenendparadies Jeju	92
Sperrgebiet DMZ	94

Wissenswertes über Seoul

96

Auf einen Blick	98	Kartenlegende	115
Geschichte	100	Kartenatlas	116
Sprachführer Koreanisch	102	Kartenregister	124
Kulinarisches Lexikon	104	Orts- und Sachregister	126
Reisepraktisches von A–Z	106	Impressum	128

Karten und Pläne

Seoul und Umgebung	Klappe vorne	Kartenatlas	115–123
U-Bahn-Plan	Klappe hinten	Die Koordinaten im Text verweisen auf die	
Königspaläste	61	Karten, z. B. ▶ S. 116, B 3.	

Extra-Karte zum Herausnehmen Klappe hinten



Willkommen in Seoul – der Stadt, in der die Zukunft schon Gegenwart ist, die Vergangenheit aber nicht in Vergessenheit gerät.

Es ist sechs Uhr morgens, die 54-jährige Eun Hye Kim joggt noch schnell auf den 260 m hohen Berg Namsan, um danach fit in ihren langen Arbeitstag zu starten. Einige Stunden später und einige Kilometer entfernt hat sich eine Gruppe von Rentnern versammelt, um den 160 m hohen Bonghwasan zu erklimmen. Hier wird nicht gejoggt, aber das Tempo ist deutlich höher, als man es von Senioren erwarten würde. Der Aufstieg durch Schatten spendenden Wald dient der Gesundheit, oben angekommen kann man sich der Muße hingeben. Einige genießen das traditionelle Brettspiel Jang-gi, andere meditieren in einem Tempel

oder lassen lediglich den Blick über die Stadt schweifen.

Tief unten glitzert der Fluss Hangang, der Seoul von Ost nach West durchquert. Nur Blätterrauschen und Vogelgezwitscher unterbrechen die Stille. Den Lärm der 24-Stunden-Metropole kann man hier oben nicht wahrnehmen. Die Stadt ist durchzogen von diesen Oasen der Ruhe, die einen Gegenpol zu dem geschäftigen und immer in Eile befindlichen Alltagsleben bieten. Dies ist nur einer der zahlreichen Gegensätze, mit der die auf engstem Raum erbaute 11-Mio.-Kapitale verblüfft.

Seoul – die unbekannte Seele Asiens hält viele weitere Überraschungen

◀ Traditioneller Fächertanz auf dem Naminsa-Platz in Insa-dong (▶ S. 32).

bereit, die eine Entdeckungsreise zu einem lohnenswerten Erlebnis werden lassen. Westlicher Standard und Komfort zu erschwinglichen Preisen, exotisches Flair, geschäftige Märkte, unzählige historische Kulturschätze und ein buntes Nachtleben machen diese Stadt für den Besucher zu einem einmaligen Abenteuer.

Sicher in der Millionenmetropole

Beim Blick auf die Landkarte wird klar, dass die Grenze zu Nordkorea nur ungefähr 45 km entfernt ist. Im täglichen Leben spielt dies allerdings keine Rolle. Im Gegenteil: Im Stadtbild sind nur in der Nähe von Botschaften und dem »Blauen Haus«, dem Regierungssitz, Polizisten zu entdecken. Mehr ist auch nicht nötig: Seoul ist die wahrscheinlich sicherste Millionenmetropole weltweit. Hier muss man nicht ständig um seine Brieftasche fürchten oder um seine Kamera bangen. Auffallend ist auch die Sauberkeit. Als Tourist kann man sich ganz gelassen und entspannt dieser abenteuerlichen Stadt hingeben. Die teilweise über 600 Jahre alten Königspaläste entführen in eine ferne und fremde Zeit, nur einige Schritte weiter begeistert aktuellste Technik. Moderne Museen bieten Kunst aller Stilrichtungen auf Weltklasseniveau, und die Theaterlandschaft braucht keinen Vergleich mit anderen Metropolen zu scheuen. Der Besuch einer Aufführung mit traditionellen darstellenden Künsten ist ein Highlight jedes Seoul-Besuchs. Das bekommt man in dieser

Authentizität außerhalb Koreas nur sehr selten zu sehen. Spätestens seit »Gangnam Style« ist auch die koreanische Popmusik bei uns ein Begriff. Hier kann man die Stars und Sternchen der Hallyu-Welle live erleben – z. B. jeden Abend auf den Bühnen vor den großen Modekaufhäusern des Dongdaemun-Marktes.

Neue Eindrücke hinter jeder Ecke

Für den Urlaubsgast ist Seoul nicht nur die Summe seiner vielen Hundert Sehenswürdigkeiten, Museen, Galerien, Theater und Parks. Eigentlich ist die ganze Stadt eine einzige Sehenswürdigkeit. Insbesondere im ursprünglichen Stadtkern, früher von einer 18,6 km langen Mauer umgeben, ist der Geist vergangener Zeiten noch immer spürbar. Hinter jeder Ecke, in jeder Gasse gibt es etwas Neues zu entdecken. Nicht nur das Auge wird dabei mit neuen Eindrücken gefüttert; die Ohren bekommen unbekannte Töne und fremde Klänge zu hören, und die Nase wird durch die unzähligen Garküchen mit einem Potpourri exotischer Gerüche verwöhnt. All dies verbindet sich zu einer lang anhaltenden Erinnerung. Ein Erlebnis ganz besonderer Art sind die Märkte. Hier sollte man sich auch in die schmalen, kaum erkennbaren Gassen und Durchgänge trauben. Teilweise fühlt man sich bereits nach wenigen Schritten um 100 Jahre in der Zeit zurückversetzt. Überhaupt ist das Leben in Seoul durch den Gegensatz zwischen der weiterhin gelebten, überwiegend konfuzianischen Tradition und hochmoderner Technik geprägt. In Seoul vergeht kein Tag, an dem man nicht etwas Neues oder Überraschendes erlebt.



7

MERIAN-TopTen MERIAN zeigt Ihnen die Höhepunkte der Stadt: Das sollten Sie sich bei Ihrem Besuch in Seoul nicht entgehen lassen.

1 Namdaemun-Markt
Der mehr als 600 Jahre alte Markt ist auch heute noch ein wichtiger Umschlagplatz für Produkte des täglichen Lebens (► S. 33).

2 Gangnam
Angesagtes Stadtviertel, das durch den Rapper Psy weltweit bekannt wurde (► S. 37).

3 Bongeunsa-Tempel
Einfach zu erreichender, 1395 gegründeter buddhistischer Tempel mitten im Zentrum (► S. 51).

4 Bukchon-Hanok-Dorf
Historisches Stadtviertel mit rund 300 original erhaltenen oder renovierten Gebäuden und Residenzen (► S. 52).

5 Bukhansan-Nationalpark
Teilweise noch im Stadtgebiet liegender, gebirgiger Nationalpark mit malerischen Klöstern (► S. 52, 89).

6 Cheonggyecheon
Grüngürtel am Fluss quer durchs Herz des alten Seoul. Tagsüber Pausentreff der Angestellten, abends locken Lichtspiele (► S. 54, 84).



5

7 Gyeongbokgung-Palast

Wichtigster Regierungssitz der Joseon-Dynastie. Mehrmals zerstört und zweckentfremdet, ist er heute weitgehend restauriert (► S. 60, 87).

8 N Seoul Tower

Vom Fernsehturm mitten in der Stadt bietet sich besonders nachts ein eindrucksvoller Rundumblick (► S. 70).

9 Sungnyemun-Tor

Nach einem Brand im Jahr 2008 wurde das 1395 erbaute südliche Stadttor inzwischen originalgetreu wiederhergestellt (► S. 71).

10 DMZ

In der entmilitarisierten Zone treffen Nord- und Südkorea hautnah aufeinander. Gäste können das beklemmende Szenario miterleben (► S. 94).



3



8



7

MERIAN-Tipps Mit MERIAN mehr erleben.

Nehmen Sie teil am Leben der Stadt und entdecken Sie Seoul, wie es nur Einheimische kennen.

1

Koreanisches BBQ

Grillen Sie Ihr frisches Fleisch direkt am Tisch. Dazu gibt es Gemüse, frischen Salat und pikante Soßen (► S. 18).

2

Koreahaus

Speisen Sie wie ein König der Joseon-Dynastie in fürstlichem Ambiente, umrahmt von traditioneller Musik und Folkloredarbietungen (► S. 21).

3

Seoul Yangnyeongsi

Ein riesiger Kräutermarkt mit 1000 Verkaufsständen, traditionellen Kliniken und Kräuterapotheken (► S. 33).

4

Technologie-Flagshipstores

Heute erleben, was morgen Stand der Technik ist? Schauen Sie bei Samsung oder SK vorbei (► S. 34).

5

Beim »Noraebang« den richtigen Ton treffen

Singen, klatschen, trommeln: Noraebang ist koreanisches Karaoke – ein Volkssport, der richtig Spaß macht (► S. 38).

6

Regenbogenfontänen an der Banpo-Brücke

Von April bis Oktober tanzen an jedem Abend die Wasserfontänen zur Musik (► S. 41).



5

7 Ein Jimjilbang ausprobieren

Ein erfrischend-heilsames Erlebnis: Erst schwitzen Sie sich in der Sauna aus, dann nächtigen Sie dort (► S. 57).

8 Munmyo-Schrein

Im Rahmen dieses konfuzianischen Heiligtums finden oft prunkvolle traditionelle Hochzeiten statt (► S. 69).

9 Wongudan-Altar

Inmitten der Großstadt eine ruhige, versteckt liegende historische Stätte, an der 1897 das Kaiserreich Korea ausgerufen wurde (► S. 72).

10 König-Sejong-Museum

Hinter dem unscheinbaren Eingang verbirgt sich eines der attraktivsten Museen Seouls. Erleben Sie dort wichtige Stationen der koreanischen Geschichte (► S. 79).



6



8



Auf dem Platz vor dem Eingang zum Deoksugung-Palast (► S. 57) kann man die regelmäßig stattfindende Wachwechselzeremonie hautnah miterleben.



Zu Gast in Seoul

Jeden Tag ein Abenteuer erleben – ohne auf Komfort zu verzichten. Seoul bietet für jede Altersklasse ein umfangreiches Angebot aus Tradition und Moderne, Kunst und Kultur, Parks und Architektur.



Übernachten Ob Hotels mit internationalem Standard, traditionelle Unterkünfte oder Privatzimmer – überall sorgt die koreanische Gastlichkeit, eine der traditionellen Tugenden, für Ihr Wohlergehen.

◀ Stilvolle Eleganz im Lotte World Hotel (▶ S. 14). Das Haus beherbergt einen riesigen Indoor-Unterhaltungskomplex.

Traditionell schläft man in Korea auf Schlafmatten, die tagsüber platzsparend verstaut und abends ausgerollt werden. Einige Hotels bieten einzelne Zimmer mit dieser traditionellen Ausstattung an, üblich sind jedoch normale Betten. Selbst die preiswertesten Unterkünfte haben standardmäßig kostenlosen Internetzugang. In Seoul sind praktisch alle internationalen Hotelketten vertreten. Teilweise lassen sich diese Hotels über die jeweilige deutsche Internetseite buchen (z. B. www.hilton.de, www.grand.hyatt.de, www.sheraton.de). Neben den Häusern der Oberklasse verfügt Seoul über Hotelunterkünfte in allen Preiskategorien. Eine deutschsprachige Internetsuche und -buchung ist über www.hoteltravel.com/de/south_korea/seoul/hotels.htm und andere einschlägige Portale möglich. Vor Ort in Seoul gibt es zu allen touristischen Fragen Hilfestellung in englischer Sprache, einschließlich Suche und Buchung von Unterkünften, im Touristeninformationszentrum der KNTTO, der nationalen Tourismusorganisation: Jung-gu, Untergeschoss, Cheonggyecheon-ro 40, 10 Da-dong • Tel. 7299-497 • U-Bahn: Jonggak (Linie 1), Ausgang 5 • tgl. 9–20 Uhr ▶ S. 117, D 3

Mit Familienanschluss

Angeregt durch die koreanische Tourismusorganisation bieten Familien ein oder mehrere Zimmer in ihrer Wohnung als Privatunterkunft an. Zu einem günstigen Preis bekommt man auf diese Weise eine einfache Unterkunft mit der Möglichkeit, das

alltägliche Leben kennenzulernen; Buchung unter www.koreastay.or.kr. Im historischen Stadtteil Bukchon gibt es die Möglichkeit, in traditionellen Hanok-Häusern im koreanischen Stil (auf Schlafmatten) zu übernachten. Üblicherweise sind die Zimmer klein, Bad, Dusche und Toilette werden gemeinsam genutzt.

Preise für ein Doppelzimmer mit Frühstück:

€€€€ ab 280 €	€€ ab 70 €
€€€ ab 140 €	€ bis 70 €

HOTELS €€€€

The Park Hyatt Seoul

▶ Klappe vorne, f 4

Mit Seele und Design • Zentral in Gangnam nahe des COEX gelegen, wartet das Park Hyatt auf seinen 24 Stockwerken mit einer unvergleichlichen Mischung aus modernem Luxus und urbanem Design auf. Das Hauptrestaurant ist auf Meeresfrüchte und Fleisch spezialisiert. Gangnam-gu • 606, Teheran-ro • U-Bahn: Samseong (Linie 2), Ausgang 1 • Tel. 20 16 12 34 • <http://seoul.park.hyatt.com> • 185 Zimmer • €€€€€

The Shilla Seoul ▶ S. 123, E 15

Leading Hotel of the World • Eine der besten Adressen von Seoul: Hier übernachten Wirtschaftsführer, Stars und Spitzenpolitiker. Die Zimmer sind hell und modern ausgestattet. Besonderes Highlight ist die Lounge – eine Mischung aus Wohnzimmer, Bücherei und Jazzbar. Zum Shilla gehören ein Einkaufszentrum, ein Spa sowie ein Indoor-Golfzentrum. Jung-gu • 249, Dongho-ro • U-Bahn: Dongguk Univ. (Linie 3), Ausgang 6 • Tel. 22 33 31 31 • www.shilla.net • 463 Zimmer • €€€€€

HOTELS €€€**JW Marriott Seoul**▶ **Klappe vorne, d 5**

City-Hotel • Zentral am Expressbus-Terminal nahe des Hangang-Flusses befindet sich das JW Marriott. Die Gäste schätzen vor allem die direkte U-Bahnbindung, mit der sich sämtliche Innenstadtziele schnell erreichen lassen. Gelobt werden auch das Frühstücksbuffet, die Executive-Etage und die Sportangebote.

Seocho-gu • 176, Sinbanpo-ro •
U-Bahn: Express Bus Terminal (Linie 3, 7, 9), Ausgang 7 • Tel. 62 82 62 62 •
www.marriott.de/hotels/travel/seljw-jw-marriott-hotel-seoul •
497 Zimmer • ♿ • €€€

Lotte World ♿▶ **Klappe vorne, östl. f 4**

Superlatives Haus mit Freizeitpark • Das Fünf-Sterne-Businesshotel liegt nicht nur innenstadtnah, sondern auch direkt am riesigen Indoor-Freizeitpark Lotte World (▶ S. 47). Alle Räume bieten Aussicht auf den Seokchon-See in Jamsil. Mit Spa, Pool, Indoor-Golf und einem 2,5 m langen Laufkurs in direkter Umgebung.

Songpa-gu • Jamsil • 240, Olympic-ro •
U-Bahn: Jamsil (Linie 2, 8), Ausgang 3 •
Tel. 4 11 77 77 • www.lottehotel.com/world/en • 470 Zimmer • €€€

The Classic 500 ▶ Klappe vorne, f 3

Businesshotel mit Prestige • Hier setzt man auf Premium, Qualität und Service. Selbst die hell gehaltenen Deluxe-Zimmer haben eine Größe von 51 qm. Holz und moderne Formen dominieren die Suiten. Das Haus liegt aber etwas außerhalb.
Gwanjin-gu • 92, Neungdong-ro •
U-Bahn: Konkuk Univ. (Linie 2, 7),
Ausgang 3 • Tel. 22 18 50 00 •

http://theclassic500.com/eng •
447 Zimmer • €€€

HOTELS €€**Hotel Icon ♿**▶ **S. 117, F 1**

Im kulturellen Zentrum • Die Paläste von Insa-dong (Gyeongbokgung, Unhyeongung) und das Bukchon-Hanok-Dorf sind nur fünf Gehminuten vom Hotel Icon entfernt. Auch der Markt Namdaemun und die Einkaufsstraßen von Myeongdong liegen in Laufweite. Die Zimmer sind hell, einfach und mit Flachbildschirm ausgestattet. Von der Cafeteria auf dem Dach im neunten Stock können Sie den Sonnenuntergang über der Innenstadt erleben.

Jongno-gu • 20, Samil-daero 32ga-gil • U-Bahn: Anguk (Linie 3), Ausgang 4 • Tel. 7 66 34 38 • www.hotelicon.co.kr/eng/main.php • 40 Zimmer • €€

Ibis Ambassador Seoul**Myeongdong ♿**▶ **S. 117, D 4**

Ausgangspunkt fürs Sightseeing • Direkt im Einkaufsbezirk Myeongdong, umgeben von großen Einkaufszentren, Restaurants, Cafés und Nachtclubs, liegt das Hotel. Die Räume sind warm eingerichtet. Probieren Sie doch statt eines Zimmers ein koreanisches Ondol aus: Hier schlafen Sie auf dem geheizten Boden.

Jung-gu • 78, Namdaemun-ro •
U-Bahn: Euljiro 1 (il)ga (Linie 2),
Ausgang 3 • Tel. 63 61 88 88 • www.accorhotels.com/gb/hotel-6317-ibis-ambassador-seoul-myeongdong/index.shtml • 280 Zimmer • €€

Mercure Seoul Ambassador**Gangnam**▶ **Klappe vorne, e 4**

Businesshotel mittlerer Größe • Im Herzen des Geschäfts- und En-

tertainmentviertels von Gangnam finden Sie das Mercure Hotel. Die modernen Räume verfügen teilweise über einen Balkon. Mit Pool, Fitnesscenter und Minigolfanlage.

Gangnam-gu • 10, Teheran-ro 25-gil • U-Bahn: Yeoksam (Linie 2), Ausgang 4 oder 5 • Tel. 20 50 60 00 • www.accorhotels.com/gb/hotel-8594-mercure-seoul-ambassador-gangnam-sodowe/index.shtml • 288 Zimmer • €€

HOTELS €

Banana Backpackers ▶ S. 117, F 1

Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis • Das Banana Backpackers Hostel ist zentral gelegen, nur wenige Minuten von den Palästen von Insa-dong entfernt. Mit voll ausgestatteter Küche, Kaffee und Tee sind gratis.

Jongno-gu • 63, Donhwamun-ro 11na-gil • U-Bahn: Anguk (Linie 3), Ausgang 4 • Tel. 36 72 19 73 • www.banabackpackers.com • 29 Zimmer • €

Kimchee Gangnam Guesthouse 🍷 ▶ Klappe vorne, e 4

Hostel mit Herz • Das Kimchee Gangnam Guesthouse überzeugt mit Freundlichkeit und Lebendigkeit. Es ist ideal für junge Reisende, Budgettraveller oder als Startunterkunft für ein Auslandspraktikum. Das Personal hat immer ein offenes Ohr und einen guten Tipp parat. Treffpunkt und Frühstücksraum ist die große Wohnküche im Keller. Kimchee ist eine Kette und besitzt noch weitere Hostels in Seoul.

Gangnam-gu • 23, Seolleung-ro 133-gil • U-Bahn: Gangnam-gu Office (Linie 7, Bundang-Linie), Ausgang 3 • Tel. 5 18 66 96 • www.kimcheeguesthouse.com/gangnam • 56 Zimmer • €

HANOK-UNTERKÜNFTE IN BUKCHON

Rak-Ko-Jae ▶ Klappe vorne, c 1

Exklusives Hanok • Vom Meisterzimmerman Young Jin Chung im Jahr 2003 handwerklich renoviert, bietet Rak-Ko-Jae eine traditionelle Unterkunft im fürstlichen Stil. Die Gäste können in der Gelbschlamm-Sauna oder im Garten mit Pavillon entspannen. Frühstück (wahlweise koreanisch oder kontinental) ist im Preis inbegriffen. Auf Wunsch werden Kulturprogramme vermittelt.

Jongno-gu • 49-23, Gyedong-gil • U-Bahn: Anguk (Linie 3), Ausgang 2 • Haltestelle Incheon Flughafenbus No. 6011 • <http://rkj.co.kr> • 5 Zimmer • €€€

Sophia Guest House

▶ Klappe vorne, c 1

Traditionelles Haus • Frau Sophia betreibt zusammen mit ihrer Mutter zwei preiswerte Gästehäuser mit moderner Ausstattung in familiärer Atmosphäre am Rand des Bukchon-Viertels. Nur wenige Minuten vom Gyeongbokgung-Palast und der Touristenmeile Inсадong-gil entfernt. Frühstück mit Suppe, Ei, Toast, Aufstrich und Obst im Preis inbegriffen. Tee und Kaffee ständig verfügbar.

Jongno-gu • 74-11, Yulgok-ro 1-gil • U-Bahn: Anguk (Linie 3), Ausgang 1, Haltestelle Incheon Flughafenbus No. 6011 • Tel. 7 20 72 20 • www.sophiagh.com • 12 Zimmer • €

WUSSTEN SIE, DASS ...

... es in allen Cafés und öffentlichen Gebäuden Gratis-WLAN gibt? Entweder ist der Zugang frei oder man erhält das Passwort auf Nachfrage. Für einen Kurztrip braucht man keine koreanische SIM-Karte.



Essen und Trinken Exotisch, frisch,
gesund und lecker – ein Genuss für alle Sinne. Seoul ist
ein lukullisches Paradies, und nicht wenige bezeichnen
Korea auch als das »Frankreich Asiens«.

◀ Weißes Kimchi, Rettich-Kimchi, Spinat mit Sesamsamen und Aubergine mit Knoblauch im Bamboo House (► S. 19).

Unzählige Gemüsesorten und Meeresfrüchte, auf die verschiedensten Arten raffiniert zubereitet und mit vielfältigen Gewürzen abgeschmeckt, ergeben nicht nur ein schmackhaftes, sondern auch gesundes, kalorien- und fettarmes Essen. Für den Koreaner versorgt die koreanische Küche »Hansik« nicht nur den Körper mit Energie, sondern gibt auch Kraft für Geist und Seele. Nach traditioneller Überzeugung ist die richtige Ernährung für das seelische und körperliche Wohlbefinden äußerst wichtig.

Kimchi ist immer dabei

Die Grundbestandteile einer jeden Mahlzeit, gleichgültig ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, sind Suppe und Reis. Die Suppe ist meist eine klare Brühe, oft mit Einlagen wie Bohnenkeimlingen, Tofu oder anderem. Daneben ist »Kimchi« der dritte unerlässliche Teil einer koreanischen Mahlzeit, ergänzt durch weitere Beilagen wie unterschiedlichste Gemüse-, Fisch- oder Fleischzubereitungen. Alles wird gleichzeitig gegessen – entweder direkt aus den Serviergeschüsseln, oder man legt sich eine kleine Portion auf seine Reisschale. Das Besteck besteht aus einem Löffel für die Suppe und den Reis sowie zwei Metallstäbchen für die festeren Bestandteile des Gerichts. Ein Messer wird nicht benötigt, da in der Regel bereits alles mundgerecht zubereitet wurde. Muss doch etwas zerkleinert werden, z. B. Grillfleisch, wird eine Schere bereitgelegt.

Viele koreanische Speisen sind recht scharf und – je nach Veranlagung –

gewöhnungsbedürftig. In diesem Fall kann man sich überwiegend an den immer vorhandenen, mild gewürzten Beilagen bedienen. Es gibt aber auch eine reichhaltige Auswahl an Gerichten wie »Galbi«, »Bulgogi«, »Bibimbap« oder »Samgyeobsal«, die dem westlichen Geschmack entgegenkommen. Zu jeder Mahlzeit wird kostenlos Wasser bereitgestellt. Man kann andere Getränke mit dem Essen bestellen, muss aber nicht.

Gegessen wird, auf der Erde sitzend, von niedrigen Tischen. Dementsprechend sind auch die Restaurants eingerichtet. Inzwischen bieten sehr viele Gaststätten aber auch normale Tische und Stühle. Zu jedem Platz gehört fast immer ein kleiner Ofen, entweder in den Tisch eingelassen oder als separater Brenner, auf dem das Essen warm gehalten bzw. sehr oft sogar frisch zubereitet wird.

Die meisten Restaurants haben sich auf eine bestimmte Art von Mahlzeit spezialisiert. So gibt es in einem Lokal nur Nudelgerichte, in einem anderen Eintöpfe und im nächsten Gegrilltes. Für Sprachunkundige ist es sehr hilfreich, dass die verschiedenen angebotenen Speisen in großen Fotografien, meist direkt mit Preisangabe, vorgestellt werden. So kann man sich bereits vor dem Betreten das passende Lokal und das bevorzugte Gericht aussuchen.

Getränke

Grüner Tee kam erstmals während der Silla-Dynastie, zur Zeit von Königin Seondeok (632–647 n. Chr.), nach Korea. Buddhistische Mönche nutzten ihn zur Geistesbildung, und während der Goryeo-Ära (918–1392 n. Chr.), zur Blütezeit des koreanischen Buddhismus, entstand »Da-

do«, eine Anleitung zum richtigen Zubereiten, Servieren und Trinken des Tees. Im Touristengebiet Insa-dong befinden sich eine Reihe von Teehäusern mit individueller und antiker Einrichtung, in denen die Kultur des Teetrinkens zelebriert wird.

»Soju«, das Bier des Koreaners, ist das beliebteste alkoholische Getränk. In den letzten Jahren wird es jedoch immer öfter durch das Modegetränk »Makgeolli«, einem milchigen Reiswein, abgelöst.

Straßenimbiss

Neben einer traditionellen Mahlzeit greift der fast immer in Eile befind-

MERIAN-Tipp



KOREANISCHES BBQ

Der kulinarische »Korea-Klassiker«: koreanisches Barbecue. Im Gegensatz zur Heimat wird nicht vor der Tür gegrillt, sondern direkt am Tisch. Der Grill ist im Tisch eingelassen, die Abluft wird von großen Saugrüsseln abgesaugt. Das Grillgut wird in Korea nicht pro Person bestellt, sondern portionsweise nach Gewicht. Mit Grillzangen wendet man das Fleisch, mit einer Schere wird es zerteilt. Ist es gar, taucht man es einfach nach Belieben in die Soßen. Zum Essen umwickelt man das Fleisch mit Salat. Dazu werden rohe Zwiebeln, Suppe und Reis serviert. Probieren Sie die verschiedenen Fleischsorten: »Galbi« (marinierte Hochrippe), »Bulgogi« (süß mariniertes Rind), »Anshim« (Schweinefilet), »Deungshim« (Rinderfilet) oder »Samgyeopsal« (Schwein).

liche Koreaner auch gerne einmal zu einem Imbiss. Überall verlockt eine riesige Vielfalt kostengünstiger Snacks zu einer Kostprobe. Sehr oft wird dabei von kleinen, aufgeklappten Lastwagen, den »Pojangmacha«, serviert. Hin und wieder, besonders auf den Märkten, findet man auch Zeltimbisse, in denen die Anwohner und Gewerbetreibenden gerne eine Pause einlegen. Die an Ministänden in Pappbechern verkauften winzigen Muscheln (zum Aussaugen) sind nun gewiss nicht jedermanns Sache, und auch die lecker schmeckenden Seidenpuppenraupen verlangen aufgrund ihres üblen Geruchs viel Überwindung, bevor man zugreift. Demgegenüber entspricht das in Karpfen- oder Blumenform angebotene Gebäck (»Bungohbbang« bzw. »Gukhwabbang«) mit einer Füllung aus süßer Bohnenpaste schon eher dem westlichen Geschmack.

Viele Snacks – wie etwa »Sundae«, »Tteokbokgi«, »Twigim« oder »Jeon« – werden auch als komplette Mahlzeiten in restaurantähnlichen Lokalen angeboten.

Preise für ein Menü ohne Getränke:

€€€€ ab 28 €	€€ ab 7 €
€€€ ab 18 €	€ bis 7 €

AMERIKANISCH

Shy Bana ▶ Klappe vorne, c 5

Wie selbst gemacht • Große Salate mit frischen Krabben, Reispfannen, Spaghetti-Teller. Bei Shy Bana gibt es das alles in guten Portionen zu einem angemessenen Preis.

Seocho-gu (Banpo) • 42, Sapyeong-daero 22-gil • U-Bahn: Express Bus Terminal (Linie 3, 7, 9), Ausgang 5 • tgl. 11.30–15, 17.30–21.30 Uhr • €€€

CHINESISCH**Dongcheonhong** ▶ Klappe vorne, e 3

Exportschlagler • Hier dreht sich alles um chinesisches Essen. Die Kette wurde 1993 gegründet – mittlerweile hat sie sogar den Sprung in die USA (nach Manhattan) geschafft.

Gangnam-gu • 14, Eonju-ro 173-gil • U-Bahn: Apgujeong (Linie 3), Ausgang 2 • Tel. 5 48 88 87 • www.dongchunhong.com • tgl. 11–21.30 Uhr • €€€

INDISCH**Bharat Restaurant**

▶ Klappe vorne, a 2

Würzig und lecker! • Wenn Ihnen einmal zufällig nicht der Sinn nach koreanischem Essen steht, ist dieses indische Restaurant eine gute Abwechslung. Es gibt alle Klassiker: von Chicken bis Lamm, scharf und mild. Mapo-gu • 14, Hongik-ro 6-gil, 4F, Taesung Building • U-Bahn: Hongik Univ. (Linie 2, AREX oder Gyeongui), Ausgang 9 • tgl. 10–22 Uhr • €€

ITALIENISCH**9 Timo**

▶ Klappe vorne, c 3

Beliebter Italiener • Hier treffen sich Geschäftsleute, Urlauber und Einheimische – für Letztere gilt 9 Timo als der beste Italiener in Itaewon. Es gibt klassische mediterrane Küche: von Salat über Pasta, Pizza bis Risotto. Yongsan-gu (Itaewon) • 18, Itaewon-ro 27ga-gil • U-Bahn: Itaewon (Linie 6), Ausgang 2 • tgl. 11.30–21.30 Uhr • €€€

The Tasting-Room

▶ Klappe vorne, e 3

Ein Geschmackserlebnis • Flammkuchen, Pizza, Salat und unschlagbar leckere Desserts – das Restaurant ist sehr beliebt bei Koreanern wie bei Geschäftsreisenden.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Seouler nicht einfach nur »etwas zu trinken« bestellen? Zu Reiswein oder Bier gibt es »Anju«: Die Spanne dieser Snacks geht von Erdnüssen über getrocknete Sardellen bis hin zu frittiertem Geflügel.

Gangnam-gu • 14, Dosan-daero 81-gil • U-Bahn: Apgujeong Rodeo (Bundang-Linie), Ausgang 2 • www.tastingroom.co.kr • Mo–Sa 11–24, So 10.30–15.30 Uhr • €€€

KOREANISCH**Bamboo House** ▶ Klappe vorne, e 4

Barbecue mit Wein • In diesen modernen Räumen gibt es »Galbi«, gegrillte Hochrippe. Im Bamboo House haben auch schon Mariah Carey und der frühere japanische Premierminister Koizumi gegessen. Die Gäste lieben den Geschmack und die Auswahl an Weinen und Soju. Gangnam-gu • 33, Eonju-ro 107-gil • U-Bahn: Yeoksam (Linie 2), Ausgang 7 • bamboohouse.or.kr • tgl. 11.30–14.30, 17.30–22.30 Uhr • €€€€

Samcheonggak ▶ Klappe vorne, c 1

Gehoben, lecker • Sehr nobles koreanisches Restaurant. Hier können Sie in der Nachbarschaft des Präsidentenpalasts gemütliche Abende in grüner Umgebung verbringen. Seongbuk-gu • 3, Daesagwan-ro • U-Bahn: Gwanghwamun (Linie 5), Ausgang 4, dann Gratis-Shuttle-Bus • www.samcheonggak.or.kr • tgl. 12–15, 18–22 Uhr • €€€€

Maple Tree House

▶ Klappe vorne, c 3

Für alle Sinne • Das ist die Mission im Maple Tree House. Das Essenge-