

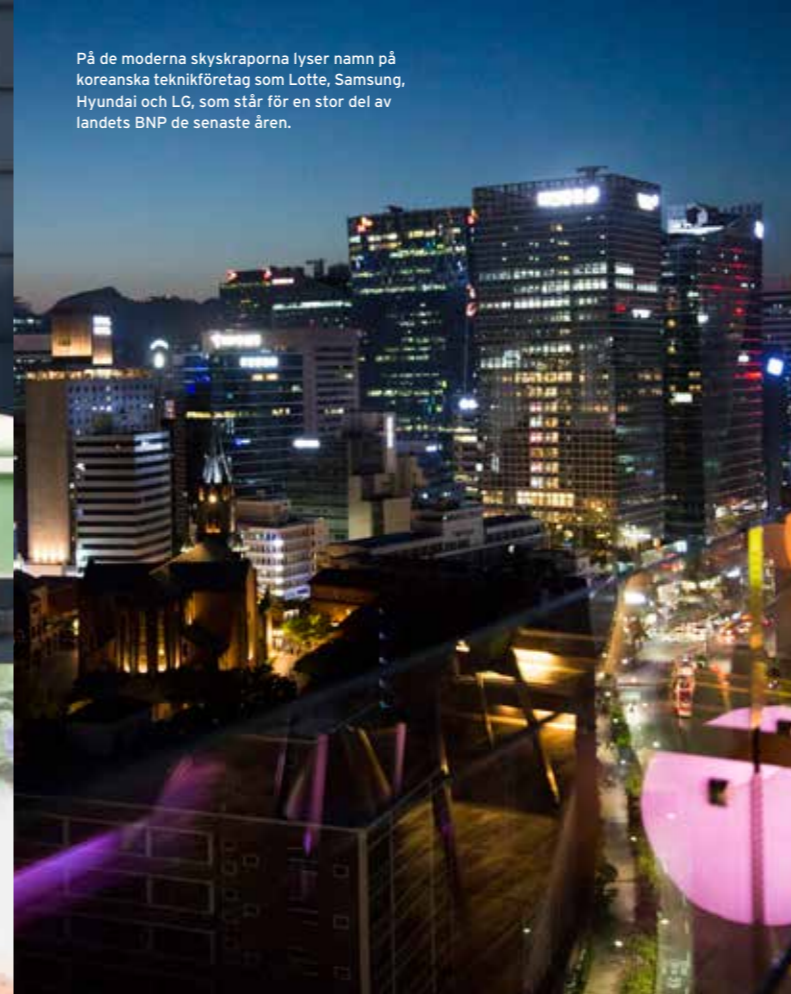
# Seoul

Smakrik världsmetropol som blickar framåt



Syd Koreas huvudstad Seoul består av ett 20-tal stadsdelar, var och en med sin egen personlighet.

På de moderna skyskraporna lyser namn på koreanska teknikföretag som Lotte, Samsung, Hyundai och LG, som står för en stor del av landets BNP de senaste åren.



Hotellbaren på Sheraton D-Cube serverar spektakulära cocktails till en lika spektakulär utsikt.

*Morgonsolen glittrar i de strömlinjeformade skyskraporna som reser sig på bägge sidor av floden Han. Trots att det är rusningstid i Seoul promenerar människor lugnt med sina take-awaykaffe på de rena trottoarerna. Det är svårt att tänka sig att vi befinner oss i en stad som slogs i spillror av ett inbördeskrig för knappt 60 år sedan och fortfarande lever under hotet från sin granne i norr.*

Text: MALIN HEFVELIN  
Foto: LINDA ROMPPALA



Hanbok, traditionella koreanska kläder för både män och kvinnor, är en vanlig syn på Seouls gator.



Restaurang Sanchon mitt i charmiga kvarteren Insadong har specialiserat sig på koreansk tempelmat som är vegansk, nyttig – och läcker!



Dagens Seoul är en ung stad, och en stad för unga.

**S**eouls nattliv är varierat och spännande och det finns många stadsdelar att välja bland. Vi inleder en utekväll på Sheraton D-Cube söder om floden, där vi har en sagolik utsikt över hela staden från hotellbaren på 41:a våningen. Därifrån är det inte långt till Seouls absolut mest besungna stadsdel Gangnam som betyder just "söder om floden". Här finns den mest exklusiva shoppingen och de fräckaste klubbarna och det är konsumismen i kvarteren som popstjärnan Psy driver med i sin monsterhit *Gangnam style*.

Baren Twelve i Gangnam är inte lätt att hitta. En diskret skylt visar vägen ner i en källare och bakom en skjutdörr finns en bardisk med tolv barstolar. När vi står utanför kan vi se hur många och vilka av dem som är upptagna genom en snillrik neonskylt markerad i romerska siffror från I till XII. Här har man specialiserat sig på whiskey i alla dess former och ursprung. Nästa barstopp tar oss ner i ett kaninhål bakom Louis Vuittons flaggskeppsbutik till Alice in Cheongdam, endast markerad av en skylt med en stiliserad kanin i smoking. Med ett subtilt *Alice-i-Underlandet*-tema bjuds cool jazz, sköna skinnfåtöljer

värdiga en brittisk herrklubb och faktiskt en blomsterbutik i källaren. Barmästaren Taeun Yoon har inspirerats av sago-boksvärldens magi och gillar att överraska sina gäster när det gäller glasens innehåll.

– Förra året var umami-smaker väldigt inne. Vi gjorde bland annat en vodka infuserad med räkor som var populär. Just nu är söta, kryddiga mjölkpuncher väldigt trendiga. Jag använder olika tekniker för att göra mjölkdrinkar helt genomskinliga till exempel, det brukar få folk att hicka till!

Cocktailmenyn på Alice är utformad som en sagobok med innovativa cocktails. Vi provar fläderdoftande Hippy Hoppity i en porslinskanin, och därefter Reflection – en Old Fashioned serverad i en trälåda där rök väller ut när man gläntar på luckan och en spegel i locket reflekterar vår förvåning. Till drinkarna får man också en liten picknickkorg med en rutig duk fylld med snacks och godis att mumsa på.

**I**Seouls stora familj av speakeasybarer – påstått hemliga ställen bara för invigda – är Le Chamber kanske den hemligaste. En diskret trappa leder ner från gatunivån till ett vardagsrum med soffgrupp och bokhylla. Nu gäller det att hitta rätt bok, dra ut den – och vips – så glider

*"Förra året var umami-smaker väldigt inne. Vi gjorde bland annat en vodka infuserad med räkor som var populär."*



Många av Seouls populära restauranger ligger undan-gömda i små gränder varifrån lockande dofter ringlar sig ut till shoppingstråkens hungriga besökare.





Runt Universitetsområdet Hongdae, den stadsdel som oftast utpekats som Gangnams efterträdare som partykvarter, ligger hundratals kaféer och barer.

Makgeolli är ett traditionellt risvin som blivit ytterst populärt på nytt. Makgeolli kommer oftast i enkla plastflaskor, och i koreanska musikvideor kan man ofta se rappare med en plastflaska i handen.



I gränderna runt Insadong finns mängder av små tehus för traditionellt koreanskt te vid låga bord.



Mycket av vardags-handeln i Seoul sker på marknader och vid gatustånd.

KOREA

bokhyllan åt sidan och blottar en ytterst sofistikerad speakeasybar, både i prisnivå och i service. Golvkandelabrar, tjocka sammetsdraperier över bara tegelväggar och givetvis en meterlång lista över whiskeysorter och signaturcocktails gör Le Chamber till en av Seouls mest glamorösa barer just nu.

Ytterligare ett område med sprudlande nattliv är internationella Itaewon, där inte minst turister och de många amerikanska soldaterna festar. Kvarteren runt Itaewon är som ett enormt varuprov på all världens drycker och maträtter. Här finns kribiska salooner, brittiska pubar, spanska tapasbarer, thailändska restauranger och japanska izakayas, ofta i flera våningsplan där hög musik strömmar ut över gatan.

**D**agens Seoul är en ung stad, och en stad för unga. Runt universitetsområdet Hongdae, den stadsdel som oftast utpekats som Gangnams efterträdare som partykvarter, ligger hundratals kaféer och barer. Hongdae är ett överraskande, energiskt och högljutt område som får mig högre i varv än ett sexpack red bull. Till vardags är gatorna fyllda av kläd- och prylförsäljare, på lördagar blir de istället en konst- och hantverksmarknad. Designhuset

Sangsang Madang med sin vackra fasad i form av en fjärl i flykt är fyllt av unga konstnärer och kreatörer som här får möjlighet att pröva sina vingar, inklusive liveuppträdanden och gallerier. Temakaféer är populära, vi pustar ut från hetsen på ett färfakfé och fikar tillsammans med lammerna Ana och Sam.

Från Hongdaes höga puls är steget ganska långt, åtminstone mentalt, till vår nästa upplevelse. Att bo på ett tempel över helgen har blivit en allt mer populär företeelse bland koreaner som ett sätt att komma bort från det ofta hektiska livet i stan. Geumseonsatempel uppe på Bukhansanberget strax utanför Seoul grundades på 1400-talet, men buddhismen har praktiserats i Korea i över 1 700 år.

Klockan fem på morgonen väcks vi ur vår sömn på tunna golvmattor av en dov gonggong. Utanför den halvöppna skjutdörren hör jag syrsor knirka, solens strålar når ännu inte riktigt det dimhölja bergstempel. Långt i fjärran skymtar den glittrande storstaden som aldrig sover. Jag drar på mig min tempelklädnad bestående av vida byxor och en väst i lila, urtvättat bomullstyg och beger mig till stora buddhahallen. Där står redan munkarna redo för morgonceremonin. Jag följer dem i prostrationerna, bugningar ner till en liggande position på knäna, och tillbaka

upp i stående. Enligt traditionen ska man göra 108 bugningar – då ska själen vara renad, och knäna definitivt ömma. Vi nybörjare har blivit uppmanade att sluta när vi känner oss yra, men munkarna gör oberört alla sina bugningar innan det är dags för frukost.

**Ä**ven att äta är ett sätt att praktisera buddhism. Vi har förberett oss med nötter och energikakor i väskan, men de får stanna där de är. Den vegetariska tempelmaten är både utsökt och riklig i sin enkelhet. Tempel odlar mycket av sin mat själva, varje dag går kocken ut och skördar grönsaker och örter till de tre måltiderna som kallas Baru gongyang.

Vi får också möjlighet att dricka te med en av munkarna. Sun Woo har varit munk i över 20 år och är van vid att besökare, framför allt utlänningar, ifrågasätter hennes val.

– Jag gjorde karriär på ett företag i Seoul, men kände bara tomhet. Då mötte jag buddhismen och kände att jag kunde se en mening i allt runt omkring mig, även i de små tingen, berättar hon.

Seoul är en av de mest innovativa städerna i världen även

när det kommer till hälsa och miljö. Stadens snabba ekonomiska tillväxt har påverkat miljön negativt och regeringen har fastslagit att all ny urban utveckling måste vara grön. Solpaneler, gröna takträdgårdar och ekobussar syns överallt, och det som en gång var en sexfilig motorväg rakt genom staden har nu blivit en grönskande å där Seoulbor slappar och promenerar.

I Mangwon, ett bostadsområde nära floden Han, möter vi ytterligare ett Seoul. I det som tidigare var stadens fattigaste område pågår vardagen med ett rikt folkliv och många små restauranger, kaféer och trädgårdsbutiker. Vi har stämt möte med Chris som driver matlagningsskolan K-Cooking Class. Han arbetade tidigare på ett båtvarvsföretag men tröttnade på de långa dagarna och dåliga arbetsvillkor.

– Sydkoreaner har som regel en veckas semester om året, jag kände mig aldrig fri.

Chris tar med oss till Mangwonmarknaden runt hörnet från sin köksstudio. Utbudet är bedövande stort. Drygt 200 affärer och stånd saluför allt ifrån torkad bläckfisk, levande fiskar och grisfötter till färdiglagade banchan, smårätter som traditionellt serveras vid varje koreansk måltid. Det är tydligt var på marknaden kimchiförsäljarna står, inte minst på grund

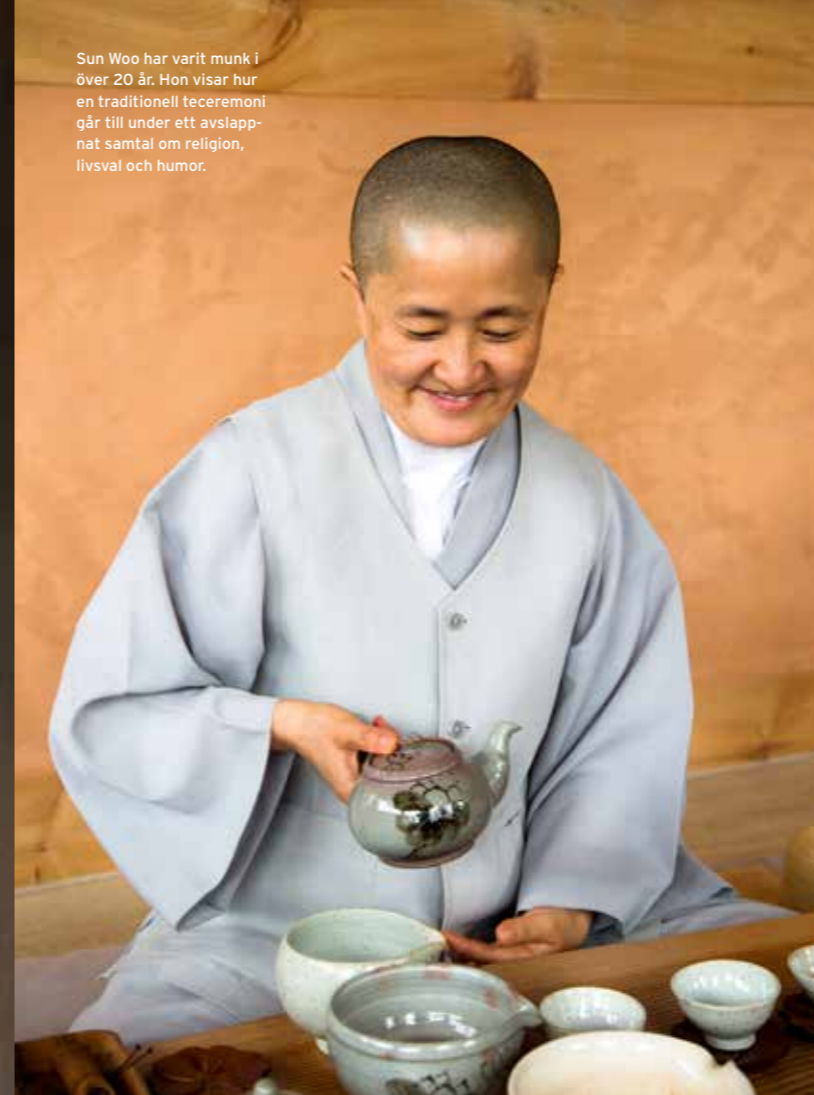


*”Ytterligare ett område med sprudlande nattliv är internationella Itaewon, där inte minst turister och de många amerikanska soldaterna festar.”*



Seouls nattliv är utbrett och varierat, här finns något för alla i de många stadsdelarna.

Sun Woo har varit munk i över 20 år. Hon visar hur en traditionell teцерemoni går till under ett avslappnat samtal om religion, livsval och humor.



På fina tebutiken Osulloc serveras en ytterst krämig glass på grönt te, väl värd ett besök.

KOREA

Seouls befolkning närmar sig med stormsteg tio miljoner.



I traditionella stadsdelen Bukchon finns ett stort utbud av udda gatumat till försäljning.



På Sheraton D-Cube demonstrerar bartendern koreansk mixologi med blontema.





Det pompiga Gyeongbokpalatset är en populär utflyktsplats för både Seoulbor och turister. Ett av flera vackra palats mellan skyskrapornas moderna former som har överlevt Seouls många invasioner.



Fridfulla Geumsonsatempelt i bergen ovanför Seoul erbjuder tempelboende. En oas som samtidigt ligger bara fem mil från gränsen till Nordkorea där soldater sedan 60 år pekar pistoler på sina norra motsvarigheter.



Seoul är en av de mest innovativa städerna i världen även när det kommer till hälsa och miljö.



KOREA

Chris på K-cooking school visar sin förtjusning i kimchi, fermenterat kål i chili.

av den starka doft som de jäsande grönsakerna sprider omkring sig. Sydkoreas nationalrätt kimchi är en säregen, men efter ett tag beroendeframkallande rätt som stått på koreanernas middagsbord sedan urminnes tider. Den vanligaste sortens kimchi görs på salladskål som fermenteras hela i stora lerkrus. Capsaicinet i chilin gör att grönsakerna konserveras och rätten kan bevaras under hela vintern.

Vi stannar till vid ett stånd och provar eomuk, mjuka pannkakor gjorda på fisk som kokats sega i en smakrik buljong och serveras uppträdna på pinne. Chris bjuder oss också på tteok, ett bakverk gjort på sötat ris som är så segt och klibbigt att jag knappt kan sticka gaffeln genom det, än mindre få den kladdiga biten att släppa från tallriken. Chris berättar att man brukar ge det i present till studenter inför ett svårt prov.

– För att svaren ska fastna lika bra som efterrätten!

Vi förstår senare att Mangwon bara är ett snabbköp i jämförelse med Seouls giganter till marknader, flera av dem stora som stadsdelar. Namdaemun Market härstammar från 1400-talet och är så väl sorterad att det lätt blir en chock för den oförberedde att kliva in i kommersen, Dongdaemun är marknaden för mode och tyger som har öppet till midnatt varje dag

*”Namdaemun Market härstammar från 1400-talet och är så väl sorterad att det lätt blir en chock för den oförberedde att kliva in i kommersen.”*

och på Yangjae market säljs blommor från hela världen. Allt finns att köpa i Seoul.

Väster om det vidsträckta Gwanghwamuntorget ligger Insadong, mest känt för sina många butiker och restauranger. Över gatan svävar förföriska dofter från olika stånd. Här utbjuds keramik, bakverk, te, smycken och traditionellt koreanskt hantverk, en perfekt plats för presentletaren. På inomhusmarknaden Ssamzie-gil huserar även några spådamer för den som vill informera sig om vad framtiden bär i sitt sköte. Vi vet redan att den för vår del innehåller en rejäl lunch, och styr våra steg mot tempelmatsrestaurangen Sanchon.

Under sina 18 år som munk blev Kim Yon Shik en ivrig anhängare av tempelmat, ett kök baserat på färska grönsaker och råvaror som trädgården och skogen ger. Han ansåg att tempelmaten förtjänade en bredare publik och öppnade sin restaurang i ett vackert gammalt palats runt hörnet från Insadong. Innanför dörren får vi lämna våra skor i små skåp, och bjuds därefter att barfota träda in i restaurangen. Som alltid i Sydkorea är trägolvet uppvärmt underifrån, skönt om man som vi valt att

sitta i restaurangens traditionella sittdel med låga bord. Många av rätterna som serveras i tempel och även i koreanska hem äts för sina medicinska kvaliteter, några sägs vara bra för magen, andra för huden eller ögonen. Snabbt fylls bordet med skålar, varje liten rätt har sin egen smak och konsistens. Stekta svampar, friterad zucchini, inlagda rotfrukter och rispuffar doppas i läckra sojasåser. Spenat, potatispannkakor, stekt tofu, en skål med genomskinliga nudlar mixade med grönsaker, rötter och sjögräs, och inte mindre än två olika soppor serveras, en tjock kryddig sojabönsgröta med tofu och en miso-soppa med grönsaker och alger. Vid borden runtomkring oss sitter koreanska familjer iklädda traditionella hanbok-kostymer, flera firar födelsedagar eller bröllopsdagar, och vi sitter länge och njuter av maten.

Emellanåt när skyskrapornas ultramoderna strukturer skymmer Seouls vackra palats och tempel som har överlevt så många invasioner känns Seoul väldigt avskuret från sin bakgrund. Men Koreas historia är fortfarande högst levande om inte annat i maten, och på dess marknader och restauranger kan man åtminstone skrapa på ytan till den traditionella koreanska kulturen. ■



# Guide Seoul

## SNABBFAKTA

Seoul ligger i nordvästra Syd-korea bara fem mil från gränsen mot Nordkorea. Staden är byggd på bågiga sidor om den breda floden Han och omges av berg. **Resa hit:** Flera bolag flyger till Seoul (Incheon), snabbast är Finnair med en restid på drygt 12 timmar från Arlanda. Andra alternativ är KLM/Air France eller Lufthansa, då via Amsterdam eller Frankfurt. Seoul ingår i paket-resor hos bland annat Jambo Tours.

**Invånare:** I stadskärnan bor ca 8 miljoner invånare, drygt 25 miljoner i storstadsregionen.

**Tidsskillnad:** +7 timmar

**Valuta:** Won

**Ta sig runt:** Tunnelbanenätet är väl utbyggt och modernt med information både på engelska och koreanska. Med ett påfyllt T-money-kort är du välkommen på alla kommunikationer i hela Sydkorea, och du kan även betala taxi med kortet. Taxi och Uber är smidigt och billigt, kostar ungefär en tredjedel av vad det gör i Sverige.

**Uppkopplat:** Wifi finns nästan överallt – på kaféer, restauranger och i butiker. Ibland är det öppet, annars brukar koden finnas vid kassan. Många tunnelbanestationer bjuder på fritt wifi.

## MAT & DRYCK

Koreansk vällagad snabbmat finns på alla marknader. Det är bara att peka och prova sig fram, pris från tio kronor per smårätt. Bibimbap är en sorts koreansk pytt i panna med ris och stark sås som måste testas, liksom koreansk barbecue, kött grillat över en kolgrill infäst i bordet. Gimbap är en sushirulle som ofta innehåller kött.

### Sanchon

Vegansk restaurang med fokus på tempelmat. Här finns två färdiga menyer att välja på och även om serveringspersonalen enbart pratar koreanska går det bra att beställa med handrörelser.

[30-13, Insa-dong-gil](#)  
[sanchon.com](#)

### Maple Tree House

En av Seouls mest populära kedjor för koreansk barbecue. Grillen står mitt på bordet, servitrisen hjälper till att grilla maten.

Mängder av smårätter, banchan, ingår.

[116-1, Itaewon-dong](#)  
[mapletreehouse.co.kr](#)

### Wolhyang

Wolhyang är en risvinstaverna som specialiserat sig på alkoholdrycken maekgoli. Vid den eleganta bardisken eller i mindre bås äter man traditionella koreanska rätter som moderniserats. Boka gärna i förväg.

[Sejong-daero 21-gil 30, Jung-gu](#)  
[facebook.com/tasteofthemoon](#)

### Marknadsmat

Koreaner köper gärna med sig mat hem, och ett av de bästa ställena att göra det är på stans många marknader. Bland Gwangjang Markets många matstånd kan man prova sojamarinerade småkrabbor som man äter hela, dumplings, kycklingfötter, nudelsoppor och givetvis bibimbap.

[Gwangjang Market](#)  
[88, Changgyeonggung-ro, Jongno-gu](#)

## SHOPPING

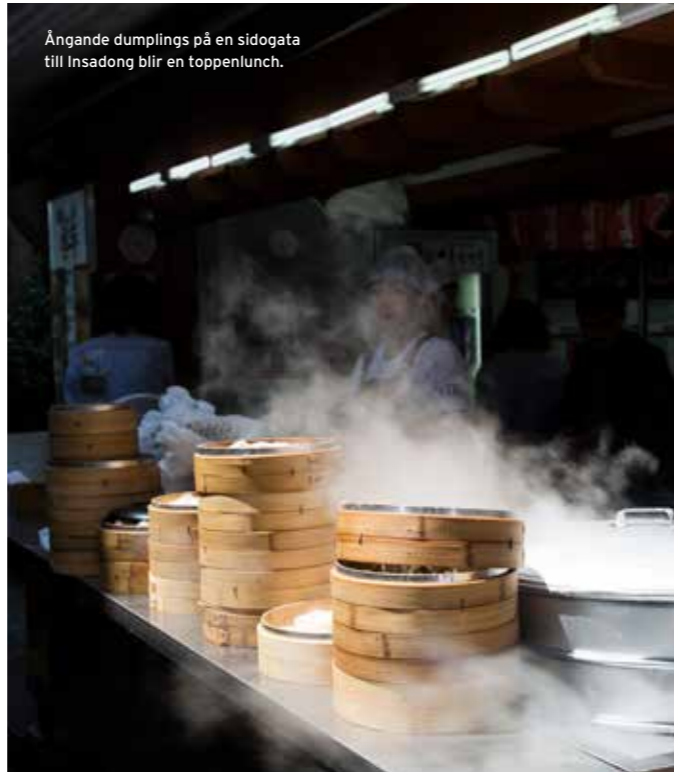
Seoul är ett shoppingmecka med allt från enkla marknader till enorma varuhus i tio våningar.

Området runt Insadong är bra för souvenirer. Marknaderna Dongdaemun och Naemdamun säljer precis allt. Myeongdong har stora kedjor i budget- och mellanprisklass och i Samcheongdong finns små designerbutiker. I Gangnam, främst i Apgueong, finns lyxmärkenas flaggskepps-butiker utmed Brand name street. D-Cube Department store i anslutning till Sheraton Hotel och den enorma gallerian Lotte World i Gangnam är två populära shoppingdestinationer.

## BOENDE

### Sheraton D Cube Seoul

I D-Cube-området finns ett stort kulturcenter med teatrar och biografer, liksom ett stort varuhus. Trots sitt läge lite utanför stadskärnan är kommunikationerna mycket goda via tunnelbanestationen Sinidorm, en av de största i Seoul där fyra nyckellinjer



Ångande dumplings på en sidogata till Insadong blir en toppenlunch.

möts. 5-stjärniga Sheraton är ett modernt, tyst och lyxigt hotell med fantastisk utsikt från rymliga rum som startar på 29:e våningen och fortsätter upp till våning 40.  
[sheratonseoulcubeity.co.kr](#)

### Yehadoye Guesthouse

Pensionatet med tolv rum ligger centralt i charmiga området Insa-dong, ett område känt för sina små gränder med mat, hantverk och souvenirer.  
[yehadoye.com](#)

### Savoy Hotel

Savoy Hotel ligger i Myeongdong, ett av Seouls livliga shoppingdistrikt nära flera marknader och tunnelbanan. Lite nedgånget, men fräscht och bra priser. Både familjerum och enkelrum med gott om plats.  
[savoyhotel.co.kr](#)

## SE & GÖRA

### Matlagningskurs

Kocken Chris är född och uppvuxen i Seoul och kan grannskapet utan och innan. Han berättar kunnigt och insatt om Koreas gastronomiska arv och demonstrerar koreanska rätter i sin hemtrevliga matstudio.

[k-cookingclass.com](#)

### Hyra hanbok

Ett av Seouls stora söndagsnöjen är att hyra hanbok, traditionella koreanska kläder för både män och kvinnor, och spatsera runt kring stadens palats och tempel.

### Palatsbesök

Gyeongbok och Changdeok är två pampiga palatsområden med varsin vacker park.

### Tempelvistelse

Att bo på tempel en natt eller två ger besökaren en inblick i den koreanska buddhismen och livet i ett tempel. På templestay.com finns alla tillgängliga tempel listade för bokning. Pris cirka 500 kr/dygn.  
[enq.templestay.com](#)

### Besök kalla krigets sista gräns

Den demilitariserade zonen vid gränsen till Nordkorea går att besöka med en guidad tur.  
[dmztours.com](#)

### Mer information

Visit Korea har utförlig information om destinationer och sevärdheter.  
[english.visitkorea.or.kr](#)