

Doris Zölls / Christof Zirkelbach / Barbara Proske

## Wie Zen schmeckt



*Doris Zöls*  
*Christof Zirkelbach*  
*Barbara Proske*

# Wie Zen schmeckt

*Die Kunst des  
achtsamen Genießens*

Herausgegeben von  
Ursula Richard

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: Nach einem Tuschebild von  
Katharina Shepherd-Kobel, Sigriswil, Schweiz

Zu den Bildern von Katharina Shepherd-Kobel im Buch:  
Bilder ohne Stempel sind entweder Bildausschnitte oder  
beschnittene Bilder, Bilder mit Stempel entsprechen der  
Originalvorlage.

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37200-3

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Wir widmen dieses Buch allen,  
die gerne kochen und gerne essen.

*Doris Zölls, Ursula Richard*

Für meinen Vater,  
der uns immer mit frischem Obst und Gemüse  
aus dem Garten versorgte.

Für meine Mutter,  
die immer so gutes Essen daraus gekocht hat.

*Christof Zirkelbach*



# Inhalt

Vorwort von <i>Willigis Jäger</i> .....	10
Einführung von <i>Ursula Richard</i> .....	12
<b>1. KAPITEL</b>	
Zen-Geist – Alltags-Geist .....	18
Die drei Pfeiler der Benediktushof-Küche .....	23
Womit und wie beginnen? .....	26
Worauf haben Sie Hunger? .....	26
Was brauchen Sie, um mit dem Kochen zu beginnen? .....	27
Zu den Rezepten .....	28
Frühstücksrezepte .....	29
<b>2. KAPITEL</b>	
Unmons »Sesambrötchen« .....	40
Erfahrungen der besonderen Art .....	45
Die sieben Geschmacksrichtungen .....	45
Über die Geschmäcker, die so verschieden sind .....	47
Aufstriche und Salate .....	49

### 3. KAPITEL

Das Leben kocht sich in uns .....	64
Kochen – für wen? .....	71
Ein Traum .....	71
Wer nur etwas vom Kochen versteht, versteht davon nichts .....	71
Kreativität beim Kochen .....	72
Suppen .....	75

### 4. KAPITEL

Jedes Reiskorn ist Buddha .....	84
Reichtum und Vielfalt .....	88
Neu kombiniert! .....	88
Über das achtsame Essen .....	89
Hauptgerichte .....	93

### 5. KAPITEL

Der Medizinbuddha .....	122
Wildpflanzennahrung aus der Natur .....	131
Eine Wohltat für Leib und Seele .....	132
Mit Wildpflanzen durch das Jahr .....	135
Wildpflanzenrezepte .....	137

## 6. KAPITEL

Dankbarkeit und Ehrfurcht – Ausdruck unseres wahren Wesens .....	144
Aus dem Essen wird ein Mahl .....	150
Gebete und Mahlsprüche .....	151
In Zeiten der Unsicherheit .....	151
Vor dem Essen .....	153
Nach dem Essen .....	154
Für kleine Kinder .....	155
Kuchen .....	157
Schlussbetrachtung .....	169
Dank .....	172
Zu den Tuschebildern .....	172
Wörterklärungen .....	173
Anmerkungen .....	174
Über die Autorinnen und den Autor .....	175
Notizen aus Ihrer Zen-Küche .....	176

# Vorwort

*von Willigis Jäger*

Der Körper ist das Gefäß der Seele. Er gehört zu meiner Heimat für die Zeit meines Menschseins. Er trägt mich durchs Leben. Er ist die Form des Hintergrunds, den Zen Leerheit und Meister Eckhart Gottheit nennen und der sich als diese meine körperliche Gestalt manifestiert, genau an diesem Ort und zu dieser Zeit. Der Körper ist gleichsam das Instrument, auf dem dieser »göttliche Hintergrund« spielt. Mensch bin ich nur geworden, um Instrument des Spielers »Gott« zu sein. Zu diesem meinem Menschsein gehört daher auch die Sorge für dieses »Instrument Körper«, gehören Essen und Trinken, Körperpflege und leibliches Wohlergehen. Was wir essen, spielt dabei eine wichtige Rolle. »Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.«

Das gemeinsame Essen besitzt eine tiefe Bedeutung. Mahl zu halten, ist eine uralte menschliche Weise der Gemeinschaftspflege. Zum Mahl wird man geladen. Essen kann man auch alleine. In vielen Kulturen hat das Mahl auch einen religiösen Charakter. Melchisedek wird im 1. Buch Mose erwähnt, als er Gott Brot und Wein darbrachte. Das Schabbatmahl der Juden am Freitagabend, das erste Mahl am Abend des Ramadan, das Abendmahl und die Eucharistie der Christen sollen weniger den Hunger stillen, als vielmehr in die Einheit mit dem göttlichen Hintergrund führen. Auch in den Zen-Sesshins in Japan habe ich mit allen anderen feierlich die Reisschale gehoben, bevor wir anfangen zu essen. Daher bedeutet Mahlhalten nicht nur Gemeinschaft mit allen Anwesenden und allen Wesen, sondern auch Gemeinschaft mit der »göttlichen Wirklichkeit«, die sich in allem offenbart.

Das vorliegende Kochbuch von Doris Zölls und Christof Zirkelbach ist weit mehr als eine Anleitung zum Kochen. Zum einen enthält es natürlich eine Vielzahl von Rezepten – die besten Rezepte der Benediktushof-Küche. Darunter sind aber keine Fleisch- oder Fischgerichte. Der Respekt vor den Tieren lässt uns im Benediktushof darauf verzichten.

Wir möchten damit nicht zuletzt ein Zeichen gegen die quälende Massentierhaltung und gegen den Hunger in der Welt setzen, der wesentlich durch das Verfüttern von Grundnahrungsmitteln für die Fleischproduktion entsteht.

Dieses Buch möchte uns des Weiteren eine wichtige Seite unseres Menschseins ins Bewusstsein rufen: unsere Leiblichkeit, die auf Nahrung angewiesen ist. Sie zeigt uns, dass bereits die Vorbereitung, das Kochen, eine tiefe Bedeutung besitzt, vor allem wenn man das Mahl für andere bereitet. Nicht umsonst haben Koch und Köchin in den Klöstern des Ostens und Westens eine wichtige Stellung inne. Es ist nicht gleichgültig, was wir zubereiten und wie wir es zubereiten, was wir essen und trinken und wie wir essen und trinken. Dieses Kochbuch zeigt, wie das Kochen und das Essen zu einem bedeutsamen Ausdruck unseres Lebens werden können.

*Allen eine »Gesegnete Mahlzeit«.*



# Einführung

*von Ursula Richard*

Niemand würde wohl behaupten, der Benediktushof habe sich allein aufgrund seiner guten Küche so schnell als eines der wichtigsten spirituellen Seminarzentren und Tagungshäuser im deutschsprachigen Raum etablieren können und erfreue sich deshalb bei einer stetig wachsenden Zahl von Menschen so großer Beliebtheit. Aber nicht von der Hand zu weisen ist, dass die Liebe für den Benediktushof stets auch durch den Magen geht. Regelmäßig wird nach den Mahlzeiten die Küche von Kursteilnehmern aufgesucht, die die jeweiligen Rezepte aufschreiben möchten, sodass zu Hause nachgekocht werden kann, was während des Seminarbetriebs genossen wurde.

So lag die Idee eines Kochbuchs der »Benediktushof-Küche« nahe; doch sollte es kein übliches Kochbuch mit lauter Rezepten werden, sondern, einer tragenden Säule des Benediktushofes folgend, ein Buch, das wesentlich auch vom Geist des Zen geprägt ist. Darin waren wir uns in unseren ersten Vorgesprächen damals schnell einig, doch während für die Zen-Lehrerin Doris Zölls und mich ein Kochbuch in seinem praktischen Teil fast synonym mit Rezepten war, widersprachen für den Koch Christof Zirkelbach Rezepte als festgefrorene Vorgaben dem Zen-Geist fundamental, der als Anfänger-Geist stets die Frische der Erfahrung sucht. Er wollte ein solches Buch vor allem als Ermutigung konzipiert wissen, sich im Kochen vor allem von der eigenen Kreativität leiten zu lassen und immer neue Geschmacksverbindungen experimentell zu kombinieren. Unsere Vorstellungen hätten nicht weiter auseinanderliegen können, und so legten wir das Ganze erst einmal auf Eis. Doch dann leiteten Doris Zölls und Christof Zirkelbach im Benediktushof einen dreitägigen Kurs »Zen und Kochen«, und dieser Kurs machte nicht nur allen Beteiligten großen Spaß, sondern er bewies auch, dass die unterschiedlichen Vorstellungen im Praktischen durchaus miteinander harmonieren können: Wir, die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, waren fasziniert

von den kreativen Dimensionen der »Benediktushof-Küche« und wurden immer experimentierfreudiger, um dann aber doch nach Rezepten als »Gerüst« zu verlangen und alles genau mitzuschreiben; und Christof Zirkelbach erkannte, dass Rezepte nicht zwangsläufig das Ende der Kreativität bedeuten müssen, sondern sehr wohl Ausgangspunkte für experimentelle Versuche aus einem offenen Geist heraus sein können. Die das Kochen begleitenden Vorträge von Doris Zölls verdeutlichten dann, wie viel das Kochen mit dem (restlichen) Leben zu tun hat, wie beides Felder der alltäglichen Zenübung sind und wir sowohl unser Leben als Mahl verstehen, als auch sehen können, dass und wie uns das Leben selbst immer wieder (weich) kocht. Dem Akt des Kochens kommt dabei eine Bedeutung zu, die weit über das Zubereiten von Mahlzeiten hinausgeht.

Diese Sichtweise ist im Zen seit mindestens 800 Jahren bekannt.

1223, mit 23 Jahren, macht sich Eihei Dogen, später einer der größten Zen-Meister Japans, nach China auf, um dort den Buddhismus zu studieren. In einem Hafen kommt ein alter Mönch an Bord seines Schiffs, um von den japanischen Händlern Pilze zu kaufen. Sein Kloster ist viele Kilometer entfernt und Dogen lädt ihn ein, über Nacht zu bleiben, um sich mit ihm über die buddhistische Lehre auszutauschen. Der Mönch aber lehnt ab, da er für die Küche des Klosters verantwortlich sei und von daher nicht zu spät zurückkehren könne. Dogen fragt ihn, warum er denn trotz seines Alters noch als Koch arbeite und nicht nur Zazen praktiziere. Der alte Mann lacht und sagt: »Guter ausländischer Freund! Du verstehst überhaupt nicht, worum es in der Übung geht!« Monate später treffen sie sich erneut und Dogen fragt ihn: »Worum geht es denn in der Übung?« Der Koch sagt: »Es gibt nichts in der Welt, was verborgen wäre.«



Eine typische Zen-Antwort, aber die Weisheit des alten Kochs hat Dogen sehr nachhaltig beeindruckt. Er berichtet diese Begebenheit in seinen »Anweisungen für den Koch«, einem Text, an dem er viele Jahre arbeitet und in dem er minutiös die Aufgaben und die richtige Geisteshaltung eines Kochs im Kloster darlegt. Er beschreibt darin weit mehr als Regeln und Verhaltensweisen in der Küche, zieht viele Parallelen zwischen dem Zubereiten von Mahlzeiten für die klösterliche Gemeinschaft und dem spirituellen Training, bzw. er zeigt Kochen als spirituelles Training. Und er erzählt darin von einer weiteren Begegnung mit einem weisen Koch. Auch dieser war ein alter Mönch, und Dogen fragte ihn, warum er stets allein, ohne Küchenhilfen, arbeite. Der Mönch antwortete: »Andere Menschen sind nicht ich.« »Doch warum arbeitest du so schwer bei diesem heißen Wetter?«, fragte Dogen weiter. Der alte Mann sagte: »Wenn ich es nicht jetzt tue, wann sollte ich es dann tun?«

Sicherlich haben Begegnungen wie diese dazu beigetragen, dass für Dogen die Funktion des Kochs eine der wichtigsten und verantwortungsvollsten in einem Kloster ist und er die Küche als einen besonders geeigneten Übungsort ansieht, eine Tradition, die bis heute im japanisch geprägten Zen überlebt hat.

Mehr als siebenhundert Jahre später erscheint 1983 in den USA unter dem Titel »From the Zen Kitchen to Enlightenment, Refining Your Life«, eine englische Übersetzung der »Anweisungen für den Koch«, ergänzt von einer ausführlichen Kommentierung des berühmten japanischen Zen-Meisters Kosho Uchiyama Roshi unter dem Titel »How to Cook Your Life«<sup>1</sup>. Ein Titel, der uns fast 25 Jahre später als Filmporträt von Doris Dörrie über den amerikanischen Zen-Koch Ed Brown wieder begegnet, während die »Anweisungen für den Koch« titelgebend für das Buch des zeitgenössischen Zen-Meisters Bernard Glassman<sup>2</sup> wird. Seine Zen-Gemeinschaft arbeitet in den 80er-, 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts in den USA mit obdachlosen und sozial unterprivilegierten Menschen; die Gemeinschaft renoviert gemeinsam mit Wohnungslosen Häuser, gründet Bäckereien und andere Geschäfte zur Sicherung des Lebensunterhalts – und als Orte der Zen-Praxis. Glassman sieht in den je individuellen Bedingungen des einzelnen Lebens kostbare Rohstoffe, die in der eigenen Lebenspraxis so zusammenzurühren und

-zufügen sind, dass daraus das bestmögliche, das schmackhafteste Mahl entstehen kann.

Die Wertschätzung des Zen für das Kochen beziehungsweise die Übertragung von Aspekten des Kochens auf das (restliche) Leben ist also zum einen bereits sehr alt, zum anderen immer noch höchst aktuell, beide Dimensionen scheinen sich bis heute aufs Beste zu inspirieren. Diese Wertschätzung und wechselseitige Inspiration schlägt sich auch in diesem Buch nieder. Es enthält die besten Rezepte der Benediktushof-Küche, Hinweise auf die ›Philosophie‹ dieser Küche, Tipps zur Kombination von zunächst vielleicht auch ungewöhnlich erscheinenden Geschmacksverbindungen und Anregungen zum eigenen kreativen Kochen. Die Texte von Doris Zölls zeigen unter anderem, wie wir das Kochen konkret als spirituelle Übung verstehen können und das Leben als unseren Koch, der uns und unsere Konzepte und Vorstellungen darüber, wie die Dinge in unseren Augen zu sein haben, weich kocht. Dankbarkeit und Wertschätzung als Lebenshaltung werden im Zen besonders gepflegt. So haben wir in dieses Buch auch kurze Texte und Gebete aus der Zen- und der christlichen Tradition aufgenommen, mittels derer wir unserer Dankbarkeit und Wertschätzung Ausdruck verleihen können.

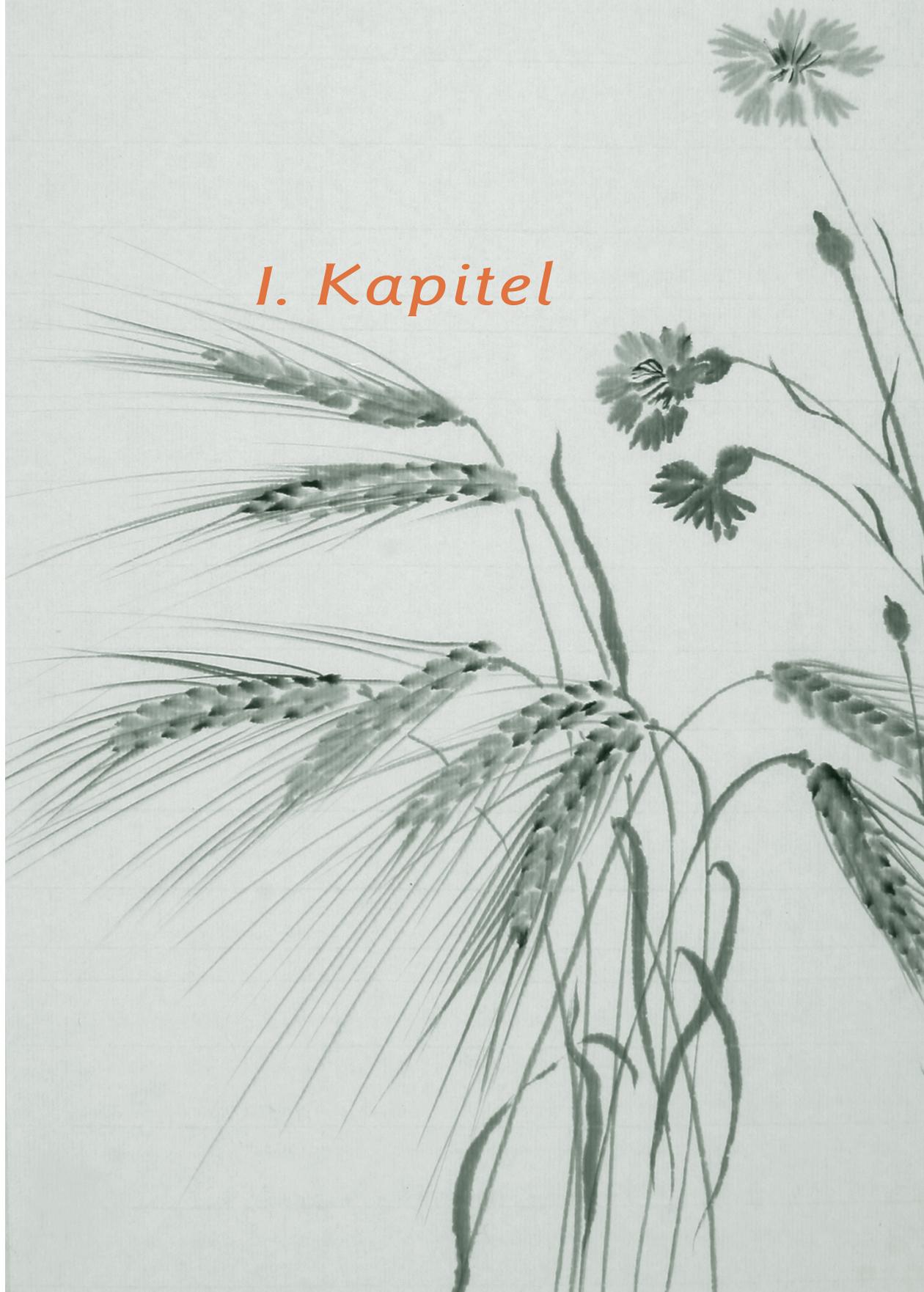
Nicht zuletzt die Tuschezeichnungen von Katharina Shepherd-Kobel, die in Japan viele Jahre lang Zen und Tuschmalerei studiert hat, zeugen von der kreativ-ästhetischen Dimension des Zen-Geistes.

*Möge dieses Buch Ihren Appetit in vielfältiger Weise anregen!*





*I. Kapitel*





Doris Zölls, Christof Zirkelbach, Barbara Proske, Ursula Richard

### **Wie Zen schmeckt**

Die Kunst des achtsamen Genießens  
Mit über 50 Rezepten. Überarbeitete und erweiterte  
Neuaufgabe

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,5 x 24,0 cm  
ISBN: 978-3-466-37200-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2017

Das Buch der Zen-Meisterin Doris Zölls und dem Koch Christof Zirkelbach ist ein seit vielen Jahren immer wieder nachgefragter Begleiter durch die Praxis des Zen in der Küche und beim Essen: »Mit ganzem Herzen etwas tun, bedeutet Zen-Geist zu entfalten. Da gilt für das Kochen genauso wie für alle praktischen Arbeiten. Rühren, kneten, scheuern - wer dies mit ganzer Aufmerksamkeit tut, wird dabei eine tiefe Befriedigung finden.« Für die Neuausgabe hat die Kräuter-Fachfrau des Benediktushofs, Barbara Proske, ein eigenes Kapitel mit Rezepten geschrieben, eingeleitet von Doris Zölls. Dabei geht es um die Heilkraft der Kräuter. Neben aktualisierten und neuen Texten trägt ein frisches Layout zur Attraktivität der Neuausgabe bei.

 [Der Titel im Katalog](#)