



Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten Doris Zölls, Christof Zirkelbach

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Ein anderer Lebensstil - achtsam kochen und essen

Dieses Buch enthält die besten Rezepte aus der Zen-Küche, Hinweise auf die „Philosophie“ dieser besonderen Art zu kochen, Tipps zur Kombination von zunächst vielleicht ungewöhnlich erscheinenden Geschmacksverbindungen und Anregungen zum eigenen kreativen Kochen. Die Zen-Lehrerin Doris Zölls zeigt, wie wir das Kochen als spirituelle Übung verstehen können und das Leben als unseren Koch, der uns „weich kocht“.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Doris Zölls, Myô-en An, geboren 1954, ist seit 2003 spirituelle Leiterin des Benediktushofs. Die evangelische Theologin wurde von Willigis Jäger, Kyo-un Roshi im Jahr 2000 als Zen Meisterin autorisiert. Sie gehört außerdem zur Sanbo-Kyodan Schule in Tokio. Doris Zölls ist verheiratet und hat drei Kinder.

Christof Zirkelbach, geb. 1963, ist Künstler und Koch. Er hat in großen Häusern gekocht und leitet seit 2003 die Küche im Benediktushof.

Ursula Richard, geb. 1955, war viele Jahre lang Programmleiterin eines spirituellen Verlags. Gründerin der „Literaturmanufaktur“ zur Vermittlung und Betreuung von spirituellen Büchern. Sie ist Übersetzerin, Herausgeberin, Lektorin und Buchautorin. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

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 Benediktushofküche. 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 "Benediktushofküche" 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 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. Im September 2007 leiteten dann 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 "Benediktushofküche" 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."

Download and Read Online *Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten*
Doris Zölls, Christof Zirkelbach #V37ZOIK2L0M

Lesen Sie Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach für online ebook
Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach Bücher online zu lesen.
Online Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach ebook PDF herunterladen
Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach Doc
Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach Mobipocket
Wie Zen schmeckt: Die Kunst des achtsamen Genießens - Mit über 50 Rezepten von Doris Zölls, Christof Zirkelbach EPub