

Ist die traditionelle buddhistische Küche (*shōjin ryōri* 精進料理) wirklich vegetarisch?

Mit den zunehmenden Diskussionen über eine gesunde Ernährung erfreut sich die japanische Küche in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Zu den Besonderheiten der japanischen Esskultur, die von der UNESCO 2013 zum Immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde, gehört, dass man nur saisonale Zutaten verwendet, auf deren natürlichen Geschmack Wert gelegt wird und die auf besondere Weise (mit der so genannten „Umami“-Technik) abgeschmeckt werden, wodurch Salz und Kalorien eingespart werden.

Zur Geschichte der japanischen Esskultur gehört auch die traditionelle buddhistische Küche, *shōjin ryōri*, die aufgrund der buddhistischen Ordensregel entstand, die das Töten von Tieren verbietet, und darum Gemüse, Bohnen und Getreide verschiedener Art zubereitet. Da in *shōjin ryōri* generell nur pflanzliche Zutaten verwendet werden und der Geschmack auf möglichst einfachste Weise angestrebt wird, trug es zur Vorstellung bei, dass

japanisches Essen gesund sei, und es ist besonders bei Veganern und Vegetariern unter dem Begriff „*Shōjin*“ weltweit verbreitet. Weil *shōjin ryōri* weder Fleisch noch Fisch enthält, glauben viele, es sei einfach vegetarisches Essen. Aber das ist nicht ganz so.

Dem Vegetarismus liegt die Überzeugung zugrunde, dass das Verletzen von Tieren schlecht ist und dass der Mensch sich ohne die Ausbeutung von Tieren ernähren sollte. Darum ist sein Ziel eine Ernährung, die in ganz striktem Sinne nur aus Pflanzen besteht. Beim *shōjin ryōri* hingegen ist das Kochen selbst Teil der buddhistischen Übung, und der Schwerpunkt liegt darauf, das Leben aller Zutaten in Dankbarkeit wertzuschätzen.

Welche buddhistischen Ordensregeln es gibt und welche Zutaten bei *shōjin ryōri* verwendet werden, erklärt uns der stellvertretende Hauptpriester des Hachiyasan-Fumon-Tempels, Shōyō YOSHIMURA, der die buddhistische Küche wissenschaftlich erforscht. (MKI)

Shōyō YOSHIMURA

Stellvertretender Hauptpriester des Hachiyasan-Fumon-Tempels in Hiroshima (Sōtō-Schule)

(Übersetzung: Miki KIRCHHOFF und Marc NOTTEL-MANN-FEIL)

Unter *shōjin ryōri* versteht man im Allgemeinen die vegetarische Küche der Buddhisten in Japan. Im chinesischen Kulturraum, von wo aus der Buddhismus nach Japan kam, verwendet man diesen Ausdruck nicht, sondern spricht von *sucai* (素菜) oder *sushi* (素食). Beide chinesischen Wörter beziehen sich auf ein Essen aus einfachem Gemüse (d.h. ein vegetarisches Essen), was nicht unbedingt etwas mit dem Buddhismus zu tun haben muss. Auch im modernen Alltagsjapanisch wird *shōjin ryōri* beinahe als Synonym für eine „Mahlzeit aus Gemüse“ verstanden.

Ursprünglich war *shōjin ryōri* kein Wort, das die buddhistischen Mönche im Alltag gebrauchten, sondern

es wurde unter den buddhistischen Laienanhängern verwendet. Etwa sechs Tage pro Monat nahmen diese aktiv die Ordensregel auf sich, und auch anlässlich von buddhistischen Zeremonien, bei denen man der Verstorbenen gedachte, aß man vegetarisches Essen: dies nannte man im Gegensatz zum Alltagsessen, das „nach Rohem schmeckte“ (*namagusa mono*), „tatkraftiges Essen“ (*shōjin mono*).

Das Wort *shōjin* drückt hier also aus, dass sich die Laien, wenn sie sich buddhistischen Angelegenheiten widmeten, um „Reinigung des Herzens und das freudige Gehen des Buddhaweges“ (= Tatkraft) bemühten. Aber im Verlauf der Zeit hat sich diese buddhistische Bedeutung verwässert, und heute versteht man unter *shōjin ryōri* meist nur noch ein Essen, das aus pflanzlicher Kost besteht.

Andererseits ist für die Lebensweise der buddhistischen Mönche und Nonnen eine tatkraftige Praxis, durch die man das Herz reinigt und freudig auf dem Buddhaweg voranschreitet, von grundlegender Bedeu-

tung, und darum gibt es klare Regeln, damit man nicht vom Weg abkommt. Darunter sind Vorschriften über das, was man essen soll und was nicht, die in Regelbüchern für den buddhistischen Orden, dem sogenannten *Vinaya*, niedergelegt sind. Vielleicht denken Sie nun, dass man nach den Ordensregeln keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch oder Eier essen darf, aber das ist nicht der Fall.

Schon im Urbuddhismus und in den frühbuddhistischen Schulen gab es die Lehre, dass man Fleisch essen darf, wenn es in dreifacher Hinsicht rein ist. Kurz gesagt, gilt Fleisch in dreifacher Hinsicht als rein, wenn der Mönch (1) nicht gesehen, (2) nicht gehört und (3) aufgrund der Umstände bei der Spendengabe keinen Grund zu der Annahme hat, dass das Tier seinetwegen geschlachtet worden ist. Fleisch, das in diesen drei Aspekten „rein“ war, durfte der Mönch beim Spendengang annehmen, d.h. wenn ein Mönch beim Bettelgang eine Mahlzeit empfing, durfte sie Fleisch enthalten.

Die reguläre Mahlzeit der Mönche und Nonnen findet vor der Mittagsstunde statt. Wenn sie am Vormittag von Haus zu Haus gehen, empfangen sie normalerweise die Reste des Frühstücks, die im jeweiligen Haushalt übriggeblieben sind, und da das Essen nicht eigens für die Mönche bereitet war, war der Fleischverzehr unproblematisch. Allerdings gab es auch die Regel, dass ein Mönch nicht von sich aus um Fleisch bitten durfte, weil Fleisch als Genussmittel angesehen wurde.

Als jedoch im Lauf der Zeit der Mahāyāna-Buddhismus aufkam, hieß es in einem seiner Sutren: „Wenn wir das Fleisch anderer Lebewesen essen, zerstören wir den Samen des Mitgefühls“. Fleisch sollte man also gar nicht essen, weil sonst die Geisteshaltung des Mitgefühls Schaden nimmt. Aus diesem Grund hielt sich der japanische Buddhismus, der in der Mahāyāna-Tradition steht, an vegetarisches Essen und verbot die Verwendung tierischer Zutaten.



Shōyō YOSHIMURA (geb. 1977 in Hiroshima)

- studierte Buddhismus und Psychologie, u.a. als zertifizierter Psychologe tätig (spezialisiert auf kognitive Verhaltenstherapie), seit 2012 auch Leiter von Kochkursen
- Experte und Diskussionspartner in den Medien und bei Veranstaltungen, Vorträge über Zen-Buddhismus, klinische Psychologie, Kochen, buddhistische Manga
- Publikationen in Zeitschriften und Zeitungen, Autor mehrerer Bücher, darunter des Kochbuchs *Shūmatsu zensō gohan: Kokoro to karada o raku ni suru rokujū reshipi* [„Speisen eines Zen-Mönchs für das Wochenende: 60 Rezepte, die Herz und Körper gesund machen“ (2014)]



shōjin ryōri besteht – wie häufig in der japanischen Esskultur – aus mehreren kleinen Gerichten. In Klöstern werden diese oft auf sehr schlichtem Geschirr serviert.

Es gibt jedoch auch einige Gemüsesorten, deren Verwendung untersagt ist. Die Vorschriften stammen aus der Zeit des Buddha und beziehen sich hauptsächlich auf verwandte Arten des Lauchs: Knoblauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und chinesischen Duftlauch. Als Grund für das Verbot hieß es ursprünglich: „Die Schüler werden vom starken Geruch belästigt und können sich nicht auf die Lehre des Buddha konzentrieren.“ Im späteren Mahāyāna-Buddhismus erklärte man: „Reifes zu essen, erzeugt Sinneslust, Rohes zu essen, vermehrt die Aggressionen“.

Bis jetzt haben wir gesehen, dass verschiedene Zutaten im Essen der Mönche tabu sind. Der Zen-Meister Dōgen, der die Grundlage für das japanische *shōjin ryōri* gelegt hat, lehrte aber, es käme auf das Wie des Kochens und das Wie des Essens an.

Wie bereitet man das Essen zu, wie isst man es? Diese Frage sollte man sich nicht in dem kleinen Rahmen des individuellen „Ich“ stellen, sondern man sollte es wie alle Dinge von einer Perspektive aus tun, in der das „Ich“ in einen großen Weltzusammenhang gestellt wird, der das „Ich“ überschreitet (das heißt

„Buddha“). Man soll also aus der Buddha-Perspektive das Essen zubereiten und aus der Buddha-Perspektive das Essen zu sich nehmen.

Was genau sollen wir also tun? Wenn wir das Essen zubereiten, sollten wir das Gemüse so sorgfältig behandeln, als wäre es der Körper des Buddha. Von jedem Lebensmittel sollten wir so viel wie möglich verwerten und so wenig wie möglich wegwerfen. Dies ist die Einstellung beim Kochen. Beim Essen sollten wir daran denken, wie viele Menschen zu einem Gericht beigetragen haben, und uns fragen, ob wir eine so kostbare Mahlzeit auch immer mit Dankbarkeit empfangen und wertschätzen.

Wenn wir im Auge behalten, nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir es zubereiten und wie wir essen, so ergründen wir ganz tiefgehend uns selbst, und die Selbstreflexion, die sich hieraus in nicht geringem Maße ergibt, verbessert unser alltägliches Tun. Das ist der Geist des *shōjin ryōri*, und hierin liegt der Unterschied zur „vegetarischen Küche“.

精
進
料
理



Einfaches *shōjin ryōri*-
Rezept zum Nachkochen
auf Seite 12:

**Tōfu-Frikadellen
in Tomatensauce**

