

Appetit auf Achtsamkeit

Tempelküche Für die Zen-Nonne Jeong Kwan ist Kochen und Meditation dasselbe. Ihre veganen Gerichte schmecken so inspirierend, dass die Netflix-Serie «Chef's Table» der Koreanerin eine Folge gewidmet hat.

Daniel Böniger

Nun sitzen wir also alle im Schneidersitz auf dem Boden. Die Hände vor dem Bauch ineinandergelegt, die Augen halb geschlossen. «Versuchen Sie sich bei jedem Ausatmen nochmals zu vergegenwärtigen», hat Zen-Nonne Jeong Kwan gerade zu uns gesagt, «was Sie vorher gegessen haben.» Aus einem Abendessen mit buddhistischer Tempelküche im Zürcher Museum Rietberg ist eine Meditation geworden. Im Raum ist es mucksmäuschenstill – das einzige leise Geräusch, das ich wahrnehme, kommt von meinen Magensäften.

Viele, die bei der Veranstaltung dabei sind, kennen Jeong Kwan vom Streamingdienst Netflix. Von allen Küchenchefinnen und -chefs, die in der Serie «Chef's Table» bisher porträtiert worden sind, ist sie wohl die aussergewöhnlichste Köchin. Weil sie kein eigenes Restaurant besitzt, sondern für einen buddhistischen Orden kocht. Weil sie komplett auf tierische Lebensmittel verzichtet. Weil sie ihre fokussierte Art des Kochens selber schon für eine Form der Meditation hält. Damit hat die 1956 geborene Kwan, so zu sehen in der dritten Staffel der Küchen-Doku, schon viele kulinarische Persönlichkeiten beeinflusst.

Vor dem Essen wird gespült

Blicken wir eine Dreiviertelstunde zurück: Rund dreissig Leute sitzen im Raum und versuchen, die einzelnen Holzschalen, die fast nahtlos ineinanderpassen, so geräuschlos auseinanderzunehmen, wie Jeong Kwan es vormacht. Mit etwas Wasser spülen wir die Schüsseln der Grösse nach aus. Ein Helfer schöpft erst etwas Reis, wofür man ihm mit einer Grussgeste dankt. Ein zweiter Helfer verteilt Suppe. Erst als sicher ist, dass es von diesen zwei Grundzutaten genug für alle hat, wird man gefragt, ob man noch mehr möchte. Von den anderen Zubereitungen, wie beispielsweise dem getrockneten eingelegten Rettich und den süsssauren Lotuswurzeln, dürfen wir selber nehmen.

Jeong Kwan spricht ein Gebet, das zwar an einen christlichen Essenssegen erinnert, jedoch nicht an eine konkrete Gottheit gerichtet ist: «Woher kommen diese Speisen? Mein Handeln war nicht gut genug, um sie zu verdienen. Ich werde all meine Begierden besänftigen und diese Speisen als Medizin betrachten, die mich gesund halten. Da ich nach der Wahrheit strebe, nehme ich mit Dankbarkeit dieses Essen an.» Drei Schläge auf eine goldene Metallschale öffnen die eigentliche Mahlzeit.

Das Ritual löst bei mir aus, dass ich das Essen mit den Holzstäbchen speziell aufmerksam zu mir nehme: den fast ungewürzten Reis, der mit asiatischer Hirse versetzt ist. Die süsslichen getrockneten Kakis. Das zumindest optisch an gekochten Spinat erinnernde Blattgemüse, das einen Hauch Chili enthält. Die erdigen Shiitake-Pilze. Dazwischen nehme ich immer wieder einen Löffel voll von der für meine Begriffe eher wässrigen Suppe – sie rei-



Zen-Nonne Jeong Kwan hat die Zutaten fürs Abendessen aus Korea mitgebracht.



Leicht holzig im Biss, aber wunderschön säuerlich: Lotuswurzeln. Fotos: Véronique Hoegger

nigt mir den Gaumen für den nächsten Bissen.

Ich beginne zu verstehen, warum in der Tempelküche auf Knoblauch, Zwiebeln und Schnittlauch verzichtet wird: Sie würden das filigrane Nebeneinander der Zubereitungen stören. «Es geht bei unserem Essen auch darum, dass alle fünf Geschmacksrichtungen – süss, sauer, bitter, salzig und umami – vorkommen», erklärt Jeong Kwan später. Als westlichen Esser verblüfft mich die offensichtliche Abwesenheit von Salz – es wird stattdessen zwar Sojasauce verwendet, sie ist aber x-mal zurückhaltender in ihrer Salzigkeit als bei uns üblich.

Ich habe trotz der bescheidenen Portionen keine Angst, nicht richtig satt zu werden.

Alles schmeckt natürlich und schlicht, als hätte die Köchin fast nichts zum Geschmackserlebnis beigetragen, die Zutaten kaum verarbeitet. Was nicht stimmt: Immerhin hat der Kimchi, der eingelegte Kohl, ein Jahr lang in der von der Nonne präparierten Salzlake gelegen. Und der von Jeong Kwan in den koreanischen Bergen gesammelte Pfeffer musste fünf Jahre trocknen. Was zudem auffällt: Ich habe trotz der bescheidenen Portionen keine Angst, nicht richtig satt zu werden. Man isst bei den Mönchen und Nonnen nur so viel, dass einen der Hunger nicht von der Meditation abhält. In der nun gesellig wirkenden Runde lachen wir uns gegenseitig an. Und Jeong Kwan erklärt uns, dass wir ein Stück des Kimchi für die Reinigung der Essenschalen zurückbehalten sollen.

Nichts wird verschwendet

Zum Ritual gehört, dass wir jedes Schälchen, wieder beginnend beim grössten Gefäss, in welchem der Reis war, einzeln mit Wasser und Kimchi ausreiben. Beides nimmt man am Ende zu sich – beim Tempelessen soll nichts verloren gehen. Danach werden Schälchen und Besteck mit einem Tuch gereinigt.

Als ich nach dem Essen auf dem Boden sitze, kommen mir tatsächlich nochmals kleinste Details des Essens in den Sinn: der leicht holzige Biss der Lotuswurzeln. Die gurkenartigen Gemüsestückchen der Suppe. All die erdig anmutenden Aromen und die Sinnlichkeit der getrockneten Kaki. Und ich begreife, was wir von Jeong Kwan lernen können: dass wir auch westliches Essen – man mag das derzeit modische Wort zwar fast nicht schreiben – ganz achtsam zu uns nehmen sollten.

Zudem wird mir einmal mehr klar, was wirklich aussergewöhnliches Essen ausmacht und es von alltäglichen Speisen unterscheidet: dass es nachhallt. Nicht nur aromatisch.

Buddhismus-Ausstellung «Nächster Halt Nirvana» im Museum Rietberg, Zürich, noch bis 31. März

Sieben kulinarische Fragen an Charly Iten

«Sake passt immer sehr gut zu Fisch»

Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?

Mein kulinarisches Erwachen fand bei meiner ersten Japanreise vor über 20 Jahren statt. Ich kannte zwar Sushi bereits, aber mein erstes Kaiseki-Essen, ein kaiserlicher, auf die Jahreszeiten abgestimmter Mehrgänger, war nicht nur optisch faszinierend. Es schmeckte auch ungeheuer eindrücklich, wie mit viel Raffinesse der Eigengeschmack der Produkte in den Vordergrund gestellt wurde.

Was servieren Sie, wenn Sie jemandem näherkommen möchten?

Natürlich hängt dies vom Gegenüber ab. Mir kommt jetzt jedoch spontan ein Fischgericht in den Sinn, etwa pochierte Rotzunge an Weissweinsauce mit Wildreis und Gemüse. Es könnte dazu, trotz der Sauce, auch Sake geben. Der passt eigentlich immer sehr gut zu Fisch.

Steak oder Fondue?

Fleisch. Ein wunderbares Rindsteak, schön marmoriert, ist schon so eine tolle Umami-bombe! Aber wenn man es mit dem richtigen Sake kombiniert, wirds schlichtweg perfekt!

Wie viel trinken Sie täglich und was?

Zum Frühstück geniesse ich Grüntee von guter Qualität, danach viel stilles Wasser, natürlich regelmässig ein Gläschen Sake zur Degustation oder zum Essen. Wenn es bei einem Glas pro Tag bleibt, ist das ja sogar gesundheitsfördernd. Kaffee trinke ich sehr selten, und wenn überhaupt ist es ein Espresso.



Charly Iten
Erster Schweizer Master Sake Sommelier

Was darf in Ihrem Kühlschrank nie fehlen?

Premium Sake, den man übrigens in der Regel gekühlt trinkt. Heiss serviert wird meist nur Futsushu, Non-Premium-Sake, der immerhin 70 Prozent der Produktion ausmacht. So wirkt er süsser und vollmundiger, als er eigentlich wäre.

Was kommt Ihnen nicht auf den Teller?

Ich muss keinen Kaviar haben. Und ebenso wenig Foie gras, weil ich Letztere ethisch nach wie vor problematisch finde.

Gibt es etwas, das Sie sehr gut kochen können?

Japanische, thailändische und indische Spezialitäten. Ich behaupte ja nicht, dass das dann bei mir 1:1 authentisch schmeckt, aber meinen Freunden – und die sind wohl ehrlich zu mir – scheint es jeweils zu schmecken.

Aufgezeichnet von Daniel Böniger

Letzten November hat Charly Iten als eine von nur acht Personen weltweit die erste «Master Sake Sommelier SSA»-Prüfung in London absolviert und bestanden. Er berät Restaurants, bietet Fortbildungen an und verkauft ausgewählte Sake-Qualitäten.