

FRANK OEHLER | HINNERK POLENSKI

# Die **Zen**-Gebote des Kochens



FRANK OEHLER | HINNERK POLENSKI

# Die **Zen**-Gebote des Kochens

Meditationen aus der Sterne-Küche

Kösel



---

---

## Inhalt

Auf sich selbst vertrauen	S.6	Kochen ist Leben	S.88
Die Zen-Gebote des Kochens	S.11	Gerichte des Herzens	S.90
		Marillenmarmelade	S.93
<b>Du nimmst eine Fährte auf und vergisst sie nie</b>	S.13	Brioche	S.93
Der Zen-Meister und der Samurai	S.15	Käsespätzle nach Mama Erika	S.94
Frank Oehler: Mein Zen-Weg	S.16	Die Tomate – Salat, Suppe, Essenz	S.97
Hinnerk Polenski: Was ist Zen?	S.21	Grüner Tee, Ingwertee, heißes Wasser	S.105
<b>Nichts kommt uns so nahe wie unser Essen</b>	S.33	<b>Die Qualität nimmt Platz in dir</b>	S.109
Leben durch Mittel	S.35	Die fünf Erinnerungen	S.111
Die Tomate	S.41	Essen ist Freude	S.112
Der grüne Tee	S.42	Wenn ich esse, esse ich	S.114
Achtsamkeit	S.47		
Einkaufen mit Respekt	S.56	<b>Zen und Verantwortung</b>	S.123
Der Restetag	S.57	Der Küchenchef	S.125
Das Reste-Curry	S.58	Zen Leadership	S.130
Die Reste-Suppe	S.61	Der Fernsehkoch: Anwalt des Apfels	S.133
Die Reste-Pizza	S.62	Apfelküchle	S.134
		Vom Lachen und Zweifeln	S.137
<b>Tu es einfach</b>	S.65		
Zen ist Leben	S.67	Liebe ist großartig	S.140
Ein Tag ohne Zazen ist kein richtiger Tag	S.68		
Dies ist kein Kochbuch	S.77	Dank	S.142
Teezubereitung	S.79	Literatur	S.143
Geschmack	S.82	Bildnachweis	S.143

## Auf sich selbst vertrauen

FRANK OEHLER

Ich bin kein Philosoph, kein Zen-Mönch und kein Zen-Meister – ich bin vielleicht ein Kochmeister – in allererster Linie aber bin ich Mensch.

Warum schreibe ich dann ein Buch über Zen und Kochen?

Eben weil ich Koch bin – und weil ich neugierig machen möchte. Und vor allem, weil mir andere Menschen nicht egal sind. Ich bin kein Missionar, aber ich möchte von einem Weg erzählen, der mir persönlich sehr viel Ruhe und Kraft gibt und mich meiner Umgebung gegenüber achtsamer macht – auch beim Kochen. Kochen und Zen sind sich nämlich sehr nah. Der Weg des Zen hat mich schon vor über 20 Jahren fasziniert und lässt mich nicht mehr los. Ich denke, auch andere könnten davon fasziniert sein, auch Kollegen. Wenn jemand von einem besonders schönen Urlaubsort erzählt oder der Begegnung mit einem besonderen Menschen, spricht nur die eigene Begeisterung aus ihm. Niemandem schreibt der Erzähler vor, sofort dorthin zu fahren oder mit diesem Menschen zu sprechen. Ich möchte also niemanden dazu überreden, den Zen-Weg zu gehen. Wenn nur eine oder einer nach der Lektüre dieses Buches eine Tomate anders sieht als vorher, wenn nur einer einen anderen Menschen mehr respektiert als vorher, wenn nur eine neugierig geworden ist und ihre Sehnsucht spürt, dann habe ich etwas erreicht.

Ich jedenfalls bin davon überzeugt.

### *Achtsamkeit*

In diesem Buch wird für Zen-Neulinge vieles verwirrend sein. Zu wenig Definition, zu wenig konkrete Anleitung. Das ist Zen. Zen kann man nur schlecht erklären. »Da sitzt man halt so rum«, ist schließlich ein bisschen wenig. Zen muss man machen. Ich könnte viele Seiten schreiben über die Geschichte des Zen, über Buddhismus, darüber, wie man im Zen meditiert und was man »erreichen« kann, aber das würde dennoch niemand verstehen, der es noch nie ausprobiert hat. Und ich bin schließlich auch kein Zen-Experte. Aber ich kann von mir erzählen, von meinen Erfahrungen und von den Auswirkungen, die Zen auf meinen Alltag hat, indem es logischerweise viel um Kochen und Essen geht. Aber es geht auch um den respektvollen Umgang mit der Umwelt, vom Mensch bis zum Produkt. Zen unterstützt mich dabei jeden Tag.

Was ich mit diesem Buch definitiv nicht möchte, ist, mit erhobenem Zeigefinger zu sagen: »So musst du es machen!« Ich erzähle nur von *meinem* Weg. Wer sich schon lange mit Zen beschäftigt, findet meine Erläuterungen vielleicht nicht immer neu oder auch zu banal. Aber es sind *meine* Gedanken, meine Erfahrungen. Als Koch geht es mir dabei zuallererst um die Achtsamkeit gegenüber Lebensmitteln, gegenüber den Speisen, die wir täglich zu uns nehmen. Genauso wichtig ist auch der Respekt gegenüber Menschen, vom Mitarbeiter bis zum Gast, mit





denen und für die wir Köche diese Speisen zubereiten. Diese Achtsamkeit, diesen Respekt sollte und kann es natürlich auch ganz ohne Zen geben. Doch Zen ist dafür förderlich. Es heißt: »Auf dich achtend, achtest du auf andere. Auf andere achtend, achtest du auf dich selbst.« Wenn also der eine oder andere, der sich zuvor noch nie mit Zen beschäftigt hat, nach der Lektüre dieses Buches doch »angefixt« ist, würde es mich freuen. Allerdings hat er oder sie dann noch einen langen Weg vor sich mit viel Freude – und ganz ohne End-Ziel, um es noch ein wenig verwirrender zu machen.

Ich habe selbst schon immer viel über Zen gelesen, von den unterschiedlichsten Meistern und Mönchen aus verschiedenen Jahrhunderten und aus den verschiedenen Zen-Richtungen – ja, das gibt es auch noch! Koch, der ich bin, habe ich mir »professionelle« Hilfe geholt. Mein Freund – und wie ich inzwischen stolz sagen darf, mein Lehrer, Hinnerk Polenski, greift immer dann ein, wenn es eben doch um eine »richtige«, theoretische Erklärung und vor allem um die richtigen Worte geht. Denn »angefixt« kann man zum Beispiel viel schöner mit »die Sehnsucht verspüren« ausdrücken. Auch wenn Hinnerk selbst sagt: »Rom lernst du nicht kennen, indem du einen Stadtplan von Rom studierst«, kann er in diesem Buch zumindest so über Zen schreiben, dass man – vielleicht wie bei einem richtig guten Diavortrag über Rom – ein erstes Gefühl für die Reise bekommt. In diesem Fall ein Gefühl für den Weg, der sich Zen nennt.





### *Der Zugang zur Schöpfung*

Was ich mir sehr wünsche, ist, dass ein paar Leser vielleicht nur einen Satz, einen Aspekt in diesem Buch finden, der sie berührt. Zum Beispiel das Thema Respekt. Wir haben ungeheures Glück, dass wir auf der richtigen Seite der Erde leben. Und dann werfen wir so viel weg. Da steht ein Apfelbaum, der jahrelang gewachsen ist. Es kommen Blüten, sie werden bestäubt, der Apfel wächst – und dann verfault er im Kühlschrank. Das kann doch nicht sein. Aber geht man über den Markt und nimmt eine Kartoffel in die Hand, riecht daran, riecht den erdigen Geruch: Schon hat man sich ein wenig Zugang geschaffen zur Schöpfung.

Rezepte? Ja, ein paar Rezepte gibt es in diesem Buch auch. Allerdings hätte ich am liebsten auf die genauen Mengenangaben verzichtet. Wenn nämlich alles so ganz genau vorgegeben ist, fehlt beim Nachkochen die wichtigste Zutat: derjenige, der kocht, seine Stimmung, sein Geschmack, seine Umgebung, seine Erfahrungen, sein Wissen, seine Liebe und seine Achtsamkeit, also er oder sie selbst. Denn auch das ist Zen – lernen, sich selbst und dem eigenen Weg zu vertrauen, eben auch beim Kochen. Wer also diese kleinen Rezepte nachkocht, könnte doch einmal versuchen, die Zutaten selbst zu ›dosieren‹ – vielleicht kommt dabei ein noch viel besseres Ergebnis zustande.

### *Tomate und Tee*

Zwei ›Rezepte‹ mit zwei Produkten gibt es, die sich durch das ganze Buch ziehen. Für das eine übernehme ich die Patenschaft: Die *Tomate* und ihr Weg zu uns und durch uns (natürlich stellvertretend für all ihre Gemüse-Verwandtschaft). Den anderen Teil übernimmt Hinnerk Polenski mit *grünem Tee* und der berühmten Teezubereitung. Die *Tomate* und der *Tee* führen also gemeinsam mit Hinnerk und mir durch das ganze Buch. Doch im letzten Kapitel verlassen wir beide die Produkte. Da geht es um Menschen und wie wir mit ihnen umgehen. Es geht darum, wie wir mit uns selbst – zum Beispiel als Küchenchef oder ›Fernsehkoch‹ umgehen, und es geht um das große Thema ›Liebe‹, um die sich Hinnerk dann auch noch in seinem Schlusswort kümmert.

Und dann geht es uns allen besser? Jain. Wenn ich eines versprechen kann, dann das: Wer sich auf den Weg des Zen macht, der hat kein Wellness-Wochenende vor sich. Zen ist Arbeit. Zen ist rigoros, gradlinig und kompromisslos. Aber der Weg macht auch Freude. Außerdem gibt es im Zen viel Humor und jede Menge Selbstironie. Und bevor ich nun doch eine Definition versuche, die ich nicht geben kann, können meine Leser einen sehr Zen-mäßigen Schritt machen: Sie können etwas tun – jetzt. Sie können mit dem ersten Kapitel beginnen.

## Die Zen-Gebote des Kochens

FRANK OEHLER

Eigentlich wollte ich diese Liste erst ans Ende des Buches setzen. Aber vielleicht ist es doch besser, sie gleich am Anfang mal rauszuhauen – dann weiß man schon: um ›Kochen light‹ geht es hier nicht. Die Gebote sind natürlich nicht wörtlich zu nehmen. Ich bin in keiner Weise in der Position, Gebote

aufzustellen. Also spreche ich einfach von den Zen-Zutaten für Küche und Leben. Aber es sind eben ›nur‹ Zutaten. Diese zu respektieren, achtsam zu behandeln und daraus ein schmackhaftes Mahl für andere zu bereiten, bleibt jedem selbst überlassen: Tu es einfach! Ganz ohne Rezept!

Tiefe Liebe und Energie für Visionen und den Glauben an dich selbst

Natürlichkeit, Klarheit und Ehrlichkeit, nicht zuletzt auf Tradition begründet

Bescheidenheit und Nachhaltigkeit – Führen durch rechtes Handeln und Denken

Teamfähigkeit und Freundlichkeit durch die Fähigkeit zur Empathie und Rücksichtnahme

Kreativität und Neugierde, um den Mut für Wagnisse und Experimente zu haben

Kontinuität und Unermüdlichkeit auf einem ständigen Weg

Intelligenz

Konzentration

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

Gelassenheit

Zuverlässigkeit

Kochwissen ist begrenzt, Kochfantasie jedoch ist unerschöpflich und grenzenlos

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Frank Oehler, Hinnerk Polenski

**Die Zen-Gebote des Kochens**  
Meditationen aus der Sterne-Küche

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 20,5 x 23,8 cm  
ISBN: 978-3-466-37156-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2016

Zen begleitet den Spitzenkoch Frank Oehler bereits seit vielen Jahren. Der spirituelle Weg der Konzentration auf den Augenblick führt ihn immer wieder zu neuen und unkonventionellen Ideen in seiner Sterneküche "Speisemeisterei" in Stuttgart-Hohenheim. Seine Vorstellung von Achtsamkeit bei allen Tätigkeiten teilt sein Freund, der europaweit unterrichtende Zen-Meister Hinnerk Polenski. Forschend und in kreativem Austausch begeben sie sich zusammen in die Welt des Zen beim Kochen.



[Der Titel im Katalog](#)