

# dynamische keuken



Ilse Beurskens las onlangs het boek *Zen en de kunst van het modern oosters koken* van Deng Ming-Dao en werd geraakt door de raakvlakken met de BD-gedachte. *Tekst en foto's:*

*Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige*

Levenskrachten trekken zich terug in de aarde in deze tijd van het jaar. Daarentegen komen geestelijke krachten juist vrij in de winter. De lange donkere avonden nodigen uit tot verdieping. Boeken zijn vaak passende voeding in deze tijd. Wanneer ik een boek lees, vind ik het fijn om verrast te worden. Bijvoorbeeld door een net even andere kijk of een persoonlijke ervaring die een bekend inzicht tot een beter begrip brengt. Bij het lezen over Zen in de keuken werd ik warm van binnen, van hoe deze traditionele omgang met voeding uit het Zen-boeddhisme overeenkomt met uitgangspunten binnen de antroposofie. Schrijver Deng Ming-Dao vertelt op een heel eigen manier over respect en eigenheid, maar zo herkenbaar vanuit de antroposofie: in essentie draait het bij Zen om het dagelijkse bewust te leven, om met

ZEN in de keuken

aandacht je werk te doen (zie kader).

Ik had me eerder verdiept in de klassieke Japanse en Chinese keuken. Ik zag dat veel eigenschappen van Yang, de samentrekkende kracht, vergelijkbaar zijn met de Ahrimanische kracht, de tendens tot verharding of aardse kracht. En dat aan Yin, de centrifugale kracht, veel eigenschappen worden toegedicht die overeenkomen met de Luciferische kracht, de ontbindende, uitvloeiende kracht. Een meer hemelse kracht. Voedingsmiddelen hebben zowel Yin- als Yang-kwaliteiten in zich. Vaak is de ene kracht sterker vertegenwoordigd dan de andere. Zowel de traditionele oosterse als de antroposofische voedingsleer gaan ervan uit dat voeding die niet uiterst Yin of Yang is, belangrijk is voor onze dagelijkse voeding. Dit zijn bijvoorbeeld granen en groenten. Vlees is een voorbeeld van een uiterst Yang voedingsmiddel en werkt erg aardend of verhardend. Lijnzaadolie is uiterst Yin en werkt oplossend. Voedingsmiddelen met een uitgesproken Yang- of Yin-kwaliteit zijn voor af en toe erbij, of voor tijdelijk medisch gebruik wanneer er een disbalans is. Dit soort overeenkomsten uit verschillende culturele visies geven mij het verbindende gevoel dat er algemeen geldende processen zijn die over de hele wereld worden waargenomen. En tot mijn verrassing vond ik in het boek *Zen en het modern oosters koken* ook een driedelig mensbeeld.

### Rijstmelk

Dat ons lichaam goed gevoed dient te worden zodat een spirituele ontwikkeling mo-

gelijk is, is volgens Ming-Dao diep verankerd in de Zen-filosofie. Dit besef licht hij toe met een verhaal over Siddharta. Boeddha is de naam voor een wezen dat verlichting heeft bereikt. Er zijn in het verleden veel Boeddha's geweest en er zullen er in de toekomst nog veel meer zijn. De persoon die we gewoonlijk Boeddha noemen, woonde in de zesde eeuw voor Christus in het noorden van India. Hij werd geboren als prins in een hindoeënfamilie en heette Siddharta. Het verhaal van zijn leven is lang, mooi en kleurrijk. De volgende korte schets gaat over de rol van voeding in zijn leven: 'Tenslotte verliet Siddharta het paleis en werd asceet. Aanvankelijk probeerde hij spirituele bevrijding te bereiken door zijn lichaam te verloochenen. In de loop van zes jaar verloor hij de helft van zijn gewicht, maar kwam ten slotte tot het besef dat de innerlijke rust die hij zocht alleen bereikt kon worden als zijn fysieke kracht voortdurend wordt aangevuld. Hij begreep dat een juiste voeding nodig was om de *dharma*, de ultieme realiteit, waar te nemen. Op dat moment zorgden de goden ervoor dat de dochter van een koeherder de zwakke asceet in de rivier zag ploeteren. Ze hielp hem de oever op en bood hem een kom rijstmelk aan. Dit gaf hem de kracht die hij nodig had om zijn verlichting te bereiken.'

Ook binnen de antroposofie wordt ervan uitgegaan dat je voeding nodig hebt voor spirituele ontwikkeling. Door te eten zet je je organen aan om hun werk te doen. Niet alleen op fysiek niveau, maar ook op het geestelijke vlak.

### De oosterse driegeleding

In het boek lees ik over een driedelig mensbeeld. Een mens bestaat uit jing, chi en shen. Jing zijn alle biochemische componenten van het lichaam zoals hormonen en bloed. Chi wordt vaak omschreven als adem, energie of levenskracht. En shen is ons intellect, onze geest. Deze drie-geleding verschilt met driedelig mensbeeld dat in de antroposofie op verschillende manieren is beschreven: willen, voelen en denken of lichaam, ziel en geest. Ook deze twee beschrijvingen kun je niet exact over elkaar leggen. Rudolf Steiner schreef in het boekje *Raadsele van het menselijk temperament* dat hij dertig jaar nodig had om deze driedelige structuur van de mens in al zijn facetten te doorgronden en te formuleren. Om de verschillen tussen de oosterse en het antroposofische mensbeeld te duiden, zou ik meer studie moeten doen. In het oosterse beeld komt het ene deel uit het andere voort. Jing produceert chi en chi produceert shen. Jing wordt gevoed door juiste voeding. Een onjuist dieet brengt jing in gevaar. Zonder jing is er geen chi en zonder chi is er geen shen en zonder shen is er absoluut geen mogelijkheid voor spiritualiteit. Chi wordt overigens niet alleen door jing gevoed. Iemand krijgt bij de geboorte van zijn moeder en vader chi mee. Deze levenskracht wordt ook gevoed door de lucht die hij inademt en door het wezen van voedsel. Een Zen-kok bereidt zijn maaltijden met verse en onbewerkte voedingsmiddelen omdat deze meer chi hebben. Zijn kookkunsten zijn afgestemd om deze levenskracht te behouden. Hieruit kunnen we opmaken dat



## Eigen groentebouillon

Was groenten voordat je ze schilt. Snijafval van groenten kun je in de koelkast bewaren totdat je genoeg hebt om bouillon van te maken. Je kunt van alles gebruiken zoals de schillen van uien, pastinaak, knolselderij en gember, de stronken van broccoli en bloemkool, de pitten en weke delen van pompoen. Bladgroenten zijn minder geschikt vanwege nitrietvorming bij bewaren. Je kunt uitgaan van ongeveer 500 gram groenteafval voor 1 liter bouillon. Voeg kruiden toe die je lekker vindt zoals laurier, tijm, kruidnagel, karwei-, komijn- of korianderzaad. Voor een meer zoete smaak kun je gedroogd fruit zoals abrikoosjes toevoegen. Groenteafval en kruiden met water aan de kook brengen en 20 minuten zachtjes laten koken. Daarna zeven. Deze bouillon is 2 à 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Ming-Dao ervan uitgaat dat gezonde maaltijden zowel jing als chi direct voeden en shen indirect.

Bij deze visie zie ik eerder een overeenkomst met het vierledig mensbeeld uit de antroposofie (fysiek lichaam, etherisch lichaam, astraal lichaam en het ik), namelijk de verbondenheid tussen de, in dit geval vier wezensdelen. De antroposofie gaat ervan uit dat alle wezensdelen apart gevoed worden, en dat daarnaast de bovenste drie delen samen het fysieke lichaam voeden.

## Vier Zen principes

Zen-boeddhisme negeert of vereert het lichaam niet, aldus Ming-Dao. Zij heeft welbevinden voor ogen. Genieten is belangrijk, zolang dit niet als doel op zich wordt nagestreefd. Richtlijnen voor een gezonde voeding die voor dit welbevinden zorgen, berusten op vier principes: respect, zuiverheid, harmonie en rust. Allereerst gaat het in de Zen-keuken over *respect*. Respect voor het voedsel dat we eten en voor de gasten aan onze tafel. Respect betekent dankbaar zijn. Alles wat we eten leeft. Vis, vlees, granen, fruit en groenten, alles leeft tot we het voor onze consumptie bereiden. We breken andere leefprocessen af om onszelf te voeden: ons voedsel bestaat uit het offeren van ander leven.

Dan is *zuiverheid* heel belangrijk, zoals een smetteloos schone keuken. En verse ingrediënten, waarbij versheid soms wordt gemeeten in uren of minuten. Alle voedsel begint na de oogst te veranderen en elk voedingsmiddel heeft een ideaal moment voor consumptie. Een Zen-gerecht bestaat uit pure

ingrediënten die geen of weinig bewerkingen hebben ondergaan.

*Harmonie* in een Zen-keuken betekent in harmonie met de omgeving handelen. De keuze maken voor producten die op een schone manier zijn geteeld. Kiezen voor seizoensgroenten, het recyclen van het water waarmee de groenten gewassen zijn en bouillon koken van het groenteafval. Daarnaast is het een grote uitdaging voor de Zen-kok om zich ervan bewust te zijn voor wie hij kookt en wat zij nodig hebben.

Het laatste principe is *rust*. Als de keuken en de eetkamer een ruimte van rust vormen, met zorgvuldig gekozen serviesgoed en mooi opgediende gerechten, kunnen de diners de maaltijd genieten in een vredige sfeer met een rustige geest.

### Een Zen-kok laat zijn hart spreken

Alles wat we doen weerspiegelt volgens Ming-Dao dat wat in ons hart leeft. De bereidheid om gezien te worden, maakt het hart vrij. En één van de dingen in ons hart die gezien wil worden, is het verlangen om te voeden. Hij citeert zijn Zen-leraar Suzuki Roshi: "Tijdens het koken werk ik voor anderen en aan mezelf. Ik nodig mijn tederheid, zorg en mededogen uit. Ik nodig ook mijn frustratie, woede en bezorgdheid uit en ga aan het werk. Koken met toewijding transformeert de kok in een bron van voedsel voor anderen en zichzelf. In de warmte van de keuken zal de geest van de kok gezuiverd worden. Woede wordt intensiteit en concentratie, energie en kracht. Bezorgdheid leidt tot aanraken en aangeraakt worden. Kwellende emoties worden veranderd in voedsel."

Ik vind dit een prachtig verdiepend beeld over hoe de liefde van de kok ook zijn eigen ontwikkeling voedt, zoals bij elk werk dat je met aandacht en toewijding verricht. Ik



### Zen en de kunst van...

Zen en de kunst van ... Of het nu gaat over koken of over motoronderhoud, het draait om de aandacht waarmee je iets doet. Zen is een vorm van Boeddhisme en vindt zijn oorsprong ongeveer 2500 jaar geleden in India. Het woord Zen is afgeleid van een woord uit het Sanskriet dat meditatie betekent. Door middel van meditatie wordt inzicht verkregen in de eigen ware aard. Het Zen-boeddhisme heeft zich altijd aangepast aan het land waarin deze leer zich vestigde. In China is ze veranderd onder invloed van het taoïsme. Pas in de 14<sup>de</sup> eeuw werd Zen ook in Japan populair, in eerste instantie onder de Samurai. Omdat de Zen-filosofie gevormd is door meerdere oosterse culturen, wordt het ook wel de oosterse wijsheid genoemd.

krijg een verhelderend beeld bij de suggestie van Rudolf Steiner dat de keuken een altaar zou kunnen zijn. ☺

De ontmoeting tussen het Zen-boeddhisme en het taoïsme leverde een eeuwenlange uitwisseling en beïnvloeding op. Suzuki Roshi, Zenleraar van de auteur Deng Ming-Dao, zei dat Zen-boeddhisten en taoïsten ongeveer hetzelfde voedsel eten, maar met een andere geest. Naar zijn gevoel leggen taoïsten iets meer nadruk op *wat* ze eten en boeddhisten op *hoe* ze eten. Wanneer mensen zich richten op *wat* ze eten, bestuderen ze welk voedsel verwarmt, welk verkoelt, welk voedsel versterkt en welk reinigt. Ze kunnen waarnemen hoe ze zich voelen na het eten van een maaltijd. Wanneer mensen werken aan *hoe* ze eten, leggen ze de nadruk op dankbaarheid. Ze buigen voordat ze voedsel ontvangen. Dankbaar erkennen ze dat alle wezens met elkaar verbonden zijn en dat ze steun en kracht van hen ontvangen. Dankbaarheid is een kruid, een enzym dat ons helpt voedsel te verteren.

Het boek 'Zen en de kunst van modern oosters koken', geschreven door Deng Ming-Dao, 1999, is alleen nog tweedehands verkrijgbaar.