

Anmerkungen: Shiang-Zai (Korianderblätter) ist bei uns nicht „jedermanns Sache“ – ich kann davon aber nicht genug bekommen. Tofu-Gan und dicke Soja-Sauce sind in allen chinesischen Geschäften erhältlich (Tipp: Wiener Naschmarkt); Korianderblätter und Sesamöl sind im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich.

### **Fiedler's Honig-Senf-Häppchen – Vorspeise**

Pumpnickelbrot  
fetter Topfen  
Honig  
Estragonsenf  
Weintrauben

Zubereitung: Pumpnickelbrot in Häppchen (Bissengröße) teilen, sehr kräftig mit Topfen bestreichen, in die Mitte je ein Tupfer Estragonsenf und Honig, eine Weinbeere oben darauf, mit Zahnstocher befestigen.

Anmerkungen: Das Rezept hat mein Vater in den 1960er-Jahren Jahren für sein Häppchen- Buffet kreiert.

### **Vegetarisches Gulasch (3-4 Personen)**

Packung Gulaschbasis  
Packung Sojafleisch geschnetzelt (z.B.: SPAR)  
2 Zwiebeln  
Suppenwürfel  
mildes Paprikapulver  
Chili oder Pfeffer  
Stärkemehl  
milde Pfefferoni im Glas  
Sauerrahm  
Beilage: Semmelknödel oder Salzkartoffeln

Zubereitung: 0,4 Liter sehr warmes Wasser mit einem Suppenwürfel würzen, Sojageschnetzelt darin ca. 15 Minuten einweichen. Zwiebeln klein schneiden, in reichlich Öl etwas anrösten, Esslöffel Paprikapulver zugeben, mit (laut Anleitung) vorbereiteter Gulaschbasis aufgießen, ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser aufgießen oder mit Stärkemehl binden und mit Suppenwürze und Pfeffer/Chili abschmecken. Mit einem milden Pfefferoni und einem Esslöffel Sauerrahm anrichten. Beilage: Semmelknödel oder Salzkartoffeln

Anmerkungen: Zum zusätzlichen Abschmecken eignet sich auch ein Esslöffel Würzhefeflocken (aus dem Reformhaus/Drogeriemarkt) sowie „messerspitzenweise“ Knoblauchpulver, Zitronengras, Ingwerpulver



# Essen und Trinken in den Religionen

## Buddhismus

25. 5. 2018 – Lange Nacht der Kirchen  
Lutherische Stadtkirche – 1., Dorotheergasse 18

**Thomas Michael Fiedler** – [www.tfiedler.at](http://www.tfiedler.at) – 0699-10805384

Hui-Neng Meditationszentrum, Gründer und Meditationslehrer  
BLIA Austria - Buddha's Light International Association, Präsidiumsmitglied  
FGS Wien - Fo Guang Shan Tempel, Sprecher des Ordens

### **Tischspruch (Rinzai-ji Orden)**

#### **Vor dem Essen**

Sei dir bewusst, dass diese Nahrung unser Leben ermöglicht.  
Denke daran, wie viel Arbeit damit verbunden war.  
Sieh dich vor, dass du nicht zerstreut oder unbescheiden bist.  
Nimm die Speisen dankbar auf.  
Wir essen, um gesund zu sein.  
Iss, um den Weg zu vollenden.

#### **Nach dem Essen**

Wir haben gegessen.  
Wir haben neue Kräfte erhalten.  
Wenn wir selbstlos sind, werden wir alle Wesen erretten.  
So vollenden wir Buddhas Weg.

### **Fünf Betrachtungen zum Essen (Fo Guang Shan Orden)**

Wir wollen erwägen, welche Mühen mit der Herstellung dieser Nahrung verbunden waren, und bedenken, woher sie gekommen ist.

Wir wollen erwägen, ob unsere eigene Tugend und Praxis dieser Nahrung wert sind.

Zähmung des Geistes und Überwindung alles Unheilsamen, wie Begehren, Hass und Verblendung, sind unsere Aufgabe.

Diese Nahrung ist eine Arznei, um unseren Körper zu bewahren.

Wir haben diese Nahrung empfangen, um unseren Weg zur Erleuchtung gehen zu können.

Grafik im Hintergrund: **Dharmarad**  
(Rad der Buddhistischen Lehre)  
Logo der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft. Buddhismus ist in Österreich seit 1983 als Religion staatlich anerkannt. [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)

## Buddhismus und Essen

### Leben Buddhas

Der Buddhismus ist eine von Siddhartha Gautama (ca. 563–483 v. Chr.) gegründete Lehre, die mit fast 300 Millionen Anhängern die viertgrößte Religion ist. Die größte Zahl Anhänger ist in Süd- und Ostasien zu finden, insbesondere in Japan, Thailand und Burma. Siddhartha Gautama stammt aus einer königlichen Familie. Der Prinz Siddhartha beschließt mit 27 Jahren, das königliche Gewand gegen das eines Mönches zu tauschen, nachdem ihm die Sinnlosigkeit des luxuriösen Lebens bewusst geworden ist. Nach mehreren Jahren Suche nach der Erleuchtung, in Klöstern und harter Askese, beschloss Siddhartha, zukünftig den „mittleren Weg“ zu gehen. Mit 35 Jahren entscheidet Siddhartha, sich unter einem Pappelfeige-Baum (= Bodhibaum, Pipalbaum) zu setzen und nicht mehr aufzustehen, bis er die Erleuchtung gefunden hat. In der dritten Nacht gelangt Siddhartha zur höchsten Erleuchtung. Fortan wird Siddhartha „Buddha“ genannt, was auf Sanskrit «der Erwachte» (= das Leben und die Welt so sehen, wie sie sind) bedeutet. Nach sieben Tagen entscheidet der Buddha, seine Lehre der ganzen Welt mitzuteilen und so «allen Wesen der Erde zu helfen». Die Hauptbestandteile seiner Predigt sind die vier edlen Wahrheiten und der edle achtfache Pfad. Im Alter von 80 Jahren stirbt der Buddha in einem Kloster in Sravasti/Indien.

### Essensempfehlung

Buddha: «Jedes Lebewesen verdient es, ein Gefühl von Sicherheit und Wohlergehen zu genießen. Wir müssen das Leben schützen und anderen Glück schenken. Alle Lebewesen, seien sie groß oder klein, zwei- oder vierbeinig, ob sie schwimmen oder fliegen – sie alle haben das Recht zu leben. Wir dürfen andere Lebewesen nicht verletzen oder gar töten. Wir müssen das Leben schützen» (aus dem Metta-Sutta, Sn I, 8).

So heißt es im Surangama-Sutra: «... Motivation und Ziel unseres Bemühens ist das Überwinden des Leidens. Wenn wir selber das Leiden überwinden wollen, warum sollen wir es dann anderen zufügen? Wenn Du Deinen Geist nicht so weit bringst, dass er selbst den Gedanken an Gewalt und Töten verabscheut, wirst Du Dich von den Fesseln dieser Welt nie befreien.»

Im Jivaka-Sutra ist zu finden: «Sieht ein Bhikkhu (Mönch), wie jemand ein Tier tötet, um es ihm als Speise zu reichen, so muss der Bhikkhu die Speise zurückweisen. Selbst wenn er

nicht mit eigenen Augen sieht, dass das Tier für ihn getötet wird, sondern man es ihm nur erzählt, muss er sie zurückweisen. Ja, wenn der Bhikkhu auch nur argwöhnt, dass das Tier für ihn getötet worden ist, muss er ablehnen. Die Übung des Bettelns sieht vor, dass der Bhikkhu alles annimmt, was immer ihm auch gereicht wird; nur das Fleisch eines Tieres, das um seinetwillen getötet wurde, das darf er nicht annehmen. Doch es kann auch vorkommen, dass jemand nur Speisen hat, die mit Fleisch zubereitet sind. Oder denk an die Menschen, die zuvor noch keinen Kontakt mit dem Buddha, dem Dharma (der Lehre) und der Sangha hatten und die nicht wissen, dass die Bhikkhus vegetarische Gerichte vorziehen. In solchen Situationen nimmt der Bhikkhu an, was ihm gereicht wird, um die Gefühle der Gebenden nicht zu verletzen und um einen Kontakt zu den Menschen zu schaffen. »

Daniel Meyer (aus: [www.vegetarismus.com/heft/2004-2/buddhismus.htm](http://www.vegetarismus.com/heft/2004-2/buddhismus.htm))

### Essensmenge

Kein Essen darf verschwendet werden, insofern darf auch nicht einmal ein einzelnes Reiskorn übrig bleiben. Die Essschalen (oder Teller) müssen vollständig leer gegessen werden. Dann wird mit Tee die Essschale noch einmal geschwenkt und dies auch noch ausgetrunken.

Früher sind die ZEN-Mönche mit Ihren Essschalen noch betteln gegangen - das ist durchaus noch in Ostasien sehr verbreitet. Hier muss der Mönch alles essen was ihm ein Spender in seine Essschale gibt, es darf auch hier nichts verschwendet werden.

Im Buddhismus ist ganz klar empfohlen, kein Tier zu töten, auch nicht zur Ernährung. Das Töten eines Tieres erzeugt schlechtes Karma (sowohl für den Schlachter als auch für den "Esser") und gerade das wollen die Buddhisten verhindern! Insofern sind die meisten strengen Buddhisten oder auch Mönche Vegetarier. Einzige Ausnahme für ZEN-Mönche ist das Essen von ihrem Bettelgang. Er darf dabei nicht wählerisch sein: er muss in das nächstbeste Haus gehen und essen, was man ihm gibt. Bekommt er nun etwas Fleisch gespendet, muss er das auch essen und darf weder die Annahme verweigern, noch das Fleisch fortwerfen. Somit ist sichergestellt, dass die Essenspende auch angenommen und gewürdigt wird. Übertragen bedeutet das für mich, ich esse, was mir gegeben wird – und mache dem/r GastgeberIn keine „Vorschriften“.

(Unter Verwendung von: [www.zen.fuer-uns.de/index.php?menu=10](http://www.zen.fuer-uns.de/index.php?menu=10))

## R e z e p t e

### Tofu-Gan mit Shiang-Zai (Koriander) – Vorspeise

1 Tofu-Gan (Räuchertofu) pro Person  
Junge Zwiebel (nur grüne Teile)  
Bund Shiang-Zai (Korianderblätter)  
Dicke Soja-Sauce  
Geröstetes Sesamöl

Zubereitung: Tofu-Gan (am besten aus dem Chinageschäft) in 3-5 mm Scheiben schneiden, fächerförmig auf Teller auflegen, mit dicker Sojasauce würzen, mit grob geschnittenen Korianderblättern und junge Zwiebel-Röllchen bestreuen, mit Sesamöl sparsam beträufeln.