



Tanja Dusy

## Buddha Bowls ★★★★★ Super Easy!

Edition Michael Fischer EMF 2019 · 144 Seiten ·  
17.00 · 978-3-96093-278-9

Der Titel des Kochbuches *Buddha Bowls* heißt übersetzt *Buddhas Schüsseln*. Eine Schüssel ist ein gewöhnlich tieferes, meist rundes oder ovales, oben offenes Gefäß, das besonders zum Auftragen und Aufbewahren von Speisen benutzt wird. So die Definition für das Behältnis. In

der klassischen deutschen Küche enthält eine Schüssel entweder Suppe, Salat, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch oder Soße. Und zwar getrennt. Vereint werden die unterschiedlichen Speisen dann später auf dem Teller.

Und nun zu Buddha. Er soll gesagt haben: „Unter dem Himmel und über der Erde ist es das Ego, worauf wir uns konzentrieren sollten.“ Diese Aussage passt zum Vorwort der Autorin Tanja Dusy, die darin auf die japanische Zen-Buddhismus-Praxis hinweist, bei der jeder Mönch beim „Oryoki“, dem rituellen gemeinsamen Essen, eine unterschiedlich große Schüssel sein Eigen nennt. Die jeweilige Schüssel enthält gerade so viel, wie man braucht. Es ist also eine „Ess-Übung“, bei der es um das Beweisen von Achtsamkeit geht. Will heißen, das, was in meinem Gefäß ist, und nur das, wird gegessen, und zwar mit Bedacht, bis zum letzten Reiskorn.



Die Kombination der beiden sehr unterschiedlichen Begriffe, „Schüssel“ und „Buddha“, ist eine rundum sattmachende, gesunde und denkbar einfache Küche, so Tanja Dusy. Ihre Rezepte der „Buddha Bowls“ bestehen zur Hälfte aus frischem Gemüse oder Obst, einem Viertel aus proteinreichen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder Sojaprodukten, und

einem Viertel aus ballaststoffreichen Kohlenhydraten, also Getreide. Ergänzt mit möglichst ungesättigten Fetten, wird alles in einer einzigen Schüssel angerichtet. Ein echter Hingucker!

