

keine Snacks und kein Naschen
zwischen durch, kein Fastfood und kein
schlechtes Gewissen. Dafür gibt es beste
Zutaten, jede Menge Aromen und
unterschiedlichste Texturen, die sich zu
einem harmonischen Ganzen fügen.

Und weil ich das jeden Tag und möglichst
unkompliziert möchte, gibt es bei mir jetzt
immer häufiger Easy Buddha Bowls. Mit
diesen Rezepten kann jeder noch
schneller und müheloser genießen: durch
intelligente Zutatenauswahl, ideale
Zusammenstellung, ein paar Easy-
Vorratsrezepte und viele kleine Tricks
beim Vorbereiten und Kochen, die Stress
vermeiden und Zeit sparen. Manchmal
wird auch (fast) gar nicht gekocht,

sondern Pürrierstab oder Herd erledigen die halbe Arbeit. Oder man genießt einmal ganz entspannt coole Bowls aus dem letzten Kapitel, in denen sogar der Herd einen freien Tag hat. So wird bei keiner Bowl mehr als 30 Minuten selbst gearbeitet, und in fast derselben Zeit stehen die meisten Gerichte dann auch schon auf dem Tisch.

Das gelingt garantiert und vor allem ohne ungesunde Fertigprodukte. Denn auch das gehört für mich nach wie vor zu einer richtigen Buddha Bowl: die bewusste Auswahl guter Zutaten und das achtsame, relaxte Zubereiten und Essen einer Mahlzeit, die einfach göttlich schmeckt.

BUDDHA BOWLS

–EINFACH UND RICHTIG GUT

ACHTSAM ESSEN

Schon beim Namen Buddha Bowl denke ich automatisch an eine der gängigen Darstellungen der asiatischen Gottheit: dickbäuchig, satt und rundum zufrieden lächelnd, ganz in sich ruhend. Aber tatsächlich existiert der Begriff Buddha Bowl auch in der japanischen Zen-

Buddhismus-Praxis. Dort pflegt man das „Oryoki“, die Tradition des rituellen gemeinsamen Essens, wobei Oryoki sowohl das gemeinschaftliche Klostermahl, als auch den dafür verwendeten Satz an unterschiedlich großen Schüsseln bezeichnet, die jeder Mönch sein eigen nennt. Die größte dieser Schüsseln, in die alle anderen gestapelt werden können, heißt „Zuhatsu“ – Buddha Bowl.

Übersetzt bedeutet Oryoki in etwa so viel wie „Das, was gerade so viel enthält, wie man braucht“. Und so ist auch das gemeinsame, meditative Mahl der Zen-Mönche unter anderem eine „Ess-Übung“, bei der es um das Beweisen von

Achtsamkeit geht. Um einen bewussten Umgang mit seiner täglichen Nahrung, der sich auch ganz wunderbar in unseren Lebensalltag übertragen lässt. Hier spielt Essen häufig eine nebensächliche und untergeordnete Rolle: hier ein Coffee to go, dort ein Snack auf die Hand und essen am Schreibtisch nebenbei – das ist allzu oft unser reales, alltägliches Essritual. Oft merken und vor allem schmecken wir gar nicht mehr, was wir essen. Genauso wenig, wie wir merken, wie viel wir so ganz nebenbei zu uns nehmen. Erst beim Blick auf die Waage oder in den Spiegel fällt uns wieder auf, wie unser Essverhalten sich auf Gewicht, Aussehen, Gesundheit und Wohlbefinden auswirken kann.