

1 Kochen als Weg zur Erleuchtung: Die Nonne Jeong Kwan in ihrer Tempelküche. 2 Harmonie auf dem Teller: Auch die Pilze werden achtsam angerichtet



Alles in BUDDHA



TEXT TOBIAS ASMUTH FOTOS JUN MICHAEL PARK

Die südkoreanische Nonne Jeong Kwan hat nie eine Kochschule besucht – und wird als eine der besten Köchinnen der Welt gefeiert. Wir standen mit ihr am Herd

DER WEG FÜHRT AN EINEM BACH ENTLANG, DANN EINEN HANG HINAUF IN DIE KÜHLE DES WALDES. Die Luft riecht nach Moos und Farben. Plötzlich knirscht Kies unter den Schritten, hinter alten Bäumen tauchen die spitzen Dächer eines buddhistischen Tempels auf.

Hier lebt die Nonne Jeong Kwan, 63, eine der besten Köchinnen der Welt – zumindest sagen das Kochprofis und all die Fans, die ihre Gerichte schon mal probieren durften.

Eine andere Nonne, Cha Ha, 54, bereitet für die Gäste in einer Stein-

kanne kostbaren, 60 Jahre gereiften Pu-Erh-Tee zu. Gemeinsam leben die beiden in der Abgeschiedenheit der Chunjinam-Einsiedelei, einem Teil des Baekyangsa-Tempels, vier Stunden Autofahrt entfernt von Südkoreas Hauptstadt Seoul. Die Köchin trägt eine weite graue Hose, ein weißes Hemd, darüber eine graue Weste. Sie lächelt freundlich, obwohl sie so müde ist. Erst spät ist Kwan am Vortag aus Seoul zurückgekehrt, wo sie als Gastköchin eingeladen war. Schwester Ha brüht frisch gemahlene Kaffee für sie auf.

Nach der ersten Tasse Kaffee nimmt Jeong Kwan Holzschalen von einem Wandregal und stellt sie auf den Tisch. Sie schiebt sie vor und zurück und bildet so kleinere und größere Kreise, um die Zeremonie eines buddhistischen Klosteressens zu erklären, des »Balwoo Gongyang«. Was so viel bedeutet wie: das Universum in einer



Schale. Die Speisen sollen nicht nur sättigen, sondern auch geistige Inspiration schenken. Essen als eine Art Meditation und Voraussetzung dafür, erleuchtet zu werden. Jeong Kwan beschreibt es mit einer buddhistischen Legende: »Buddha hatte sechs Jahre lang meditiert, ohne zu essen und ohne Erleuchtung zu erlangen. →



1 Die Ruhe selbst: In Kwans Tempelküche kommt keine Hektik auf.
 2 Geerdet: Sitzender Buddha im Baekyangsa-Tempel. 3 Detailbewusst: Vor dem Servieren rückt die Köchin noch ein Blatt zurecht



Nach einem Bad im Ganges begegnete ihm eine Frau, die ihm Nahrung gab. Buddha fand neue Kraft und Ruhe – und nach einer Weile auch die Erleuchtung. Seitdem hat das Essen im Buddhismus eine tiefere Bedeutung.«

Jeong Kwan ist auf einem Bauernhof in der Nähe von Yeongju in der Provinz Gyeongsangbukdo aufgewachsen, im Osten von Südkorea. Ihre Eltern erzogen sie zwar nicht religiös, dennoch fühlte sich das Mädchen in Tempeln besonders geborgen. Bereits mit 17 Jahren verließ sie ihre Familie, mit 20 trat sie in den zen-buddhistischen Jogye-Orden ein und zog, wie es Nonnen üblicherweise tun, von Tempel zu Tempel, bis sie nach Chunjinam kam – und bis heute blieb.

DEN WIEDERKEHRENDEN RHYTHMUS aus Gebet, Arbeit und Meditation mochte Jeong Kwan schon immer. Im Tempel entdeckte sie zusätzlich ihre Leiden-

schaft fürs Kochen. Dabei, so Jeong Kwan, gehe sie achtsam mit Zutaten wie Reis, Kräutern oder Pilzen um. Und während der Zubereitung unterhalte sie sich gern mit anderen. In ihrer ersten Zeit im Tempel hatte Jeong Kwan nicht viele Gesprächspartner. Sie kochte für andere Nonnen und Mönche, selten für Besucher. Das wäre wohl auch so geblieben, hätte nicht der New Yorker Sternekoch und Buddhist Éric Ripert auf einer Reise durch Südkorea beschlossen, in Chunjinam zu meditieren. Ripert begeisterte sich für die »natürliche Eleganz« von Jeong Kwans Gerichten. Er lud sie ein, in seinem Restaurant »Le Bernardin« in New York City zu kochen – gesagt, getan.

Die Kritiker überschlugen sich vor Begeisterung, schrieben von einer »unverhofften Offenbarung«. Wenig später wurden die Macher der Netflix-Serie »Chef's Table« auf die kochende Nonne aufmerksam und drehten eine

Folge in der Küche der Einsiedelei. Seitdem ist Jeong Kwan der Star der buddhistischen Tempelküche. Foodies auf der ganzen Welt verehren sie wie eine Seherin, die ihnen mit von Generation zu Generation weitergegebenem Wissen den Weg in höhere kulinarische Weihen weist. Dabei hat sie weder ein eigenes Restaurant, noch schreibt sie Bücher. Doch Jeong Kwan reist durch die Welt, hält Vorträge und kocht überall ihre gefeierten Menüs. »Das Reisen ist für mich wie ein Echo aus der Vergangenheit«, sagt sie. »Ich denke, ich war schon in einem früheren Leben unterwegs und habe viele Menschen getroffen.«

Genießt sie ihren Ruhm? Jeong Kwan kann mit der Frage nicht viel anfangen: »Ich sehe mich als Botschafterin der koreanischen Tempelküche und des buddhistischen Glaubens«. Ihre Reisen organisiert die Ordenszentrale in Seoul. Die Einkaufslisten



für die Restaurants, in denen Jeong Kwan kocht, verschickt sie mithilfe einer Übersetzungs-App von ihrem Handy. Wie überall in Korea gibt es auch im Kloster schnelles Internet. Zutaten wie spezielle Gewürze, die man nur in Chunjinam bekommt, bringt die Nonne selber mit.

Wir spazieren mit Jeong Kwan durch ihren Küchengarten. Unter einem Ginkgobaum sprießen Reihen von Rot- und Weißkohl. Der Ginkgobaum helfe, dass sich nicht zu viele Insekten im Gemüse breitmachen, sagt Jeong Kwan. »Zuerst sollen die Käfer essen, dann essen wir«, sagt sie und lächelt.

Auf einem anderen Feld stehen Mangold, Salat, Kürbis, Kohlrabi, Aubergine und Peperoni neben Rotem Shiso, Minze und anderen Kräuterpflanzen. Alles, was eingepflanzt wurde, muss mindestens ein halbes Jahr wachsen, damit, so Jeong Kwan, »die vier Elemente Erde, Sonne, Wasser

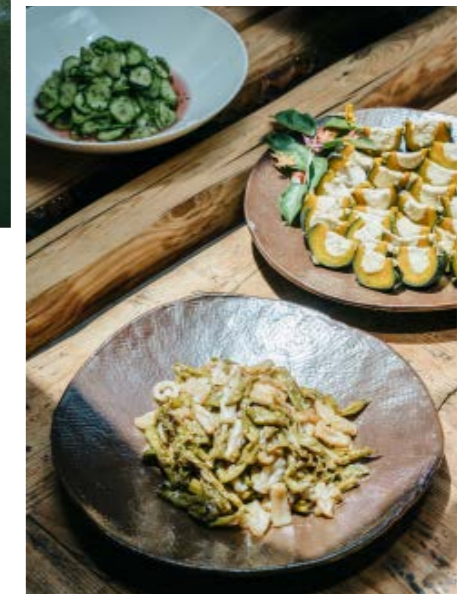
und Luft auf das Gemüse einwirken können«. Sie düngt nicht, sonst »vergisst die Erde, sich selbst zu regenerieren«, bringt keine Gifte aus und gießt nicht, denn das Wasser müsse »aus der Natur kommen«. Die Gemüsepflanzen sollten sich »allein durchschlagen«, das gebe ihnen Kraft.

Der Salat wächst Jeong Kwan bis zur Hüfte. Sie bricht einen Stängel ab, reicht Stücke davon zum Probieren. Erst schmeckt er sehr bitter, die Blätter werden beim Kauen süßer. Später wird sie ihren Gästen zum Essen Salatblätter reichen, in denen Reis zu mundgerechten Häppchen eingeschlagen wird. Die Nonne zupft Blätter von Kräutern und Gemüse. Ihr Korb füllt sich mit Kohl, Mangold und Peperoni, lauter Zutaten für das Mittagessen.

DIE KOREANISCHE TEMPELKÜCHE kommt ohne Fleisch, Fisch und Milchprodukte aus, sie verzichtet auf →



4 Stille, die man sehen kann: Pavillon am See in der Einsiedelei südlich von Seoul. 5 Hände hoch, Augen zu und atmen: Vor Beginn des Kochkurses macht Jeong Kwan mit den Teilnehmern Übungen zum Ankommen



6 Vegan und unfassbar gut: Für Kwans Gerichte pilgern Genießer aus aller Welt zum Tempel. 7 Da schau her: Besucher lernen, wie die buddhistische Nonne ihre Gerichte mit fermentierten Soßen noch verfeinert



1



3



2

1 Gesunde Süße: Kwan kocht mit »Jocheong«, einem Reissirup. 2 Schatzkammern: In Tonggefäßen reifen Sojasoßen oft viele Jahre lang. 3 Ein Ort zum Aufatmen: die Einsiedelei mit ihren Pavillons



Genießen im Kloster

In Baekyangsa und anderen koreanischen Klöstern kann man übernachten, meditieren und teilweise Kochkurse buchen. Weitere Infos unter eng.templestay.com

Zwiebeln und sogar Knoblauch – was im Kimchi-Land Korea ungewöhnlich ist. Unverzichtbar jedoch sind Meditationsübungen. Jeong Kwan bittet ihre Gäste immer nach dem letzten Gang, noch etwas Zeit gemeinsam zu verbringen, um innere Ruhe zu finden.

IN STÄDTEN WIE NEW YORK, SYDNEY, Los Angeles, Zürich oder London sind Jeong Kwans Kochabende schon Wochen vorher ausgebucht. Ihre Menüs beginnen oft mit Gurkengelee und gereiftem Pflaumensirup, eingelegtem Rettich mit Gerstenbrei, gemischten Pilzen in Piniensauce, Zucchini an Klebreispfannkuchen und eingelegten Beeren sowie koreanischer Melone. Drei weitere Gänge folgen.

In der koreanischen Tempelküche gilt das Prinzip »Du sollst das Essen nicht begehren.« Was so viel heißt wie: Genieße die Mahlzeit, aber gib dich nicht der Völlerei hin – um

Nachschlag zu bitten, ist eher unpassend. Wer einmal von Jeong Kwans Gerichten gekostet hat, fragt sich, wie er diese Regel befolgen kann.

Trotz ihres Erfolgs, betont Jeong Kwan immer wieder, sei sie nicht mehr als eine zen-buddhistische Nonne. Vor allem im Sommer kommen Besucher in ihr Kloster, lassen sich von ihr bekochen und versuchen, sich in ihren Kochkursen etwas abzuschauen.

Auch in vielen anderen Tempeln des Landes wird gekocht. Ein buddhistisches Zentrum in Seoul organisiert Tempelessen im ganzen Land, auch in Chunjinam. Der koreanische Staat fördert seine religiöse Landesküche, die stolz als ein kulturelles Erbe vermarktet wird. Die Mönche und Nonnen Südkoreas pflegen eine jahrhundertealte Esstradition, deren Geheimnis nicht so sehr in der Frische der saisonalen Produkte liegt (die gilt als selbstverständlich), sondern in der

Kunst der Fermentation. Und so zeigt Jeong Kwan den Besuchern natürlich auch, wie man Lebensmittel auf traditionelle Art haltbar macht.

Ihr Lieblingsort im Tempel ist eine Art Freiluft-Vorratskammer. Auf einem Flachdach des Klosters stehen Tonkrüge und Keramiktöpfe, in denen Sojasoßen, Bohnen- und Chilipasten langsam reifen, über Monate und Jahre. Jeong Kwan hebt den Deckel eines Kruges an, taucht einen Löffel hinein und reicht ihn zum Probieren: sieben Jahre gereifte Sojasoße. Sie öffnet einen anderen Krug: zehn Jahre. Und aus dem dritten Gefäß gibt's ein paar Tropfen einer 20 Jahre alten Variante. Der Geschmack ist jedes Mal völlig anders – und eine Offenbarung.

Für Jeong Kwan verdienen Speisen Respekt, und das bedeutet für sie auch, sich Zeit für die Zubereitung zu nehmen. »Gurken oder Sojabohnen sind Lebewesen. Ich will sie nicht einfach

verbrauchen, sondern ehren.« Das klingt nicht nur spirituell, angesichts der Probleme der modernen Lebensmittelindustrie auch vernünftig.

GROSSE WEISSKOHBLÄTTER GAREN in einer Pfanne mit siedendem Öl. »In Klöstern gab es früher keine Messer«, erzählt Jeong Kwan und wendet die Blätter, die jetzt ein strahlendes Grün annehmen. »Genaue Schnitte passen nicht zur Philosophie unserer Küche.« Sie rührt in einem Topf mit Sojabohnen, frittiert Salatblätter in Mungobohnenteig und bricht Gurken mit einem Löffel auseinander.

Wir essen auf der Terrasse mit Blick in den Wald, Vögel und Zikaden geben ein Konzert. Jeong Kwan serviert Sesamblätter, Bohnensuppe mit Pilzen, eingelegte Kräuter und gedünstetes Gemüse, Buchweizenpfannkuchen, Reis und Kimchi. Ein klösterliches Alltagsessen, gewürzt

mit Zutaten aus ihren Tonkrügen. Jeong Kwans Speisen machen satt, zufrieden, gelassen – und auch demütig.

Nach dem Essen gibt es mit Eiswürfeln gekühlten Kaffee und Käsekuchen. Den hat eine Besucherin mitgebracht. Käsekuchen, im Ernst? Die Nonne Cha Ha lacht: So rigide sei ihr Buddhismus nicht. Der Buddhismus in Taiwan sei strenger, der in Tibet mystischer und der in Südkorea der Gesellschaft zugewandt: »In dieser Offenheit liegt eine große Kraft.«

Eine Kraft, die Jeong Kwan auf Reisen immer wieder erfährt, etwa in Berlin: »Künstler, die mitten in der Stadt koreanische Pflanzen ziehen, haben mich in ihren Garten eingeladen. Ich habe sofort zugesagt, dort zu kochen und mit ihnen zu meditieren.« Das Überwinden von Grenzen sei ihr Leben, sagt Jeong Kwan. »Nonne zu sein bedeutet für mich, immer wieder neue Türen zur Welt aufzustoßen.« ☉



4



4 From farm to table: Gegessen wird nur, was im Gemüsegarten gewachsen ist. 5 Meditation mit Hund: Kwan leitet eine Session mit ihren Gästen an. 6 Happen schnappen: Tempel-Sushi mit fermentiertem Gemüse



6

Essen wie Buddha ...

... in Deutschland: Vier Ausgehtipps aus der Redaktion

BERLIN Kochu Karu

Spanisch-koreanisches Cross-over, »hinreißend und ohne viel Gedöns« (»Der Tagesspiegel«): Küchenchef José Miranda Morillo und Gastgeberin Bini Lee-Zauner, nebenbei Sopranistin an der Deutschen Oper Berlin, kennen Jeong Kwan persönlich. Einige Gerichte sind von der Nonne inspiriert. kochukaru.de

Buddha Haus

Im nach Feng Shui eingerichteten Restaurant in Schöneberg isst man Speisen aus den buddhistischen Länder Asiens, auch Ayurvedisches. buddhahaus.com

MÜNCHEN Kansha

Der Name steht für »Wertschätzung«. Zu feiner japanischer Tempelküche gibt's Sake und Naturweine. kansha-restaurant.de

Soy

Vegan-vietnamesisch, wie es auch Fleischessern schmecken dürfte. Unbedingt probieren: das Omelett aus Bohnenpaste. soy-muenchen.com