

# De zenkeuken als inspiratie voor een vegetarisch leven

[Trouw, Religie en Filosofie](#)

Irene de Pous– 12:06, 16 juli 2018

*Voor een duurzaam leven moet je minder vlees eten. De boeddhistische keuken kan een leidraad zijn.*



De maaltijd in het zenklooster in Uithuizen wordt geserveerd en gegeten in stilte. © Reyer Boxem

Onder luide tromslagen brengt de monnik de eerste portie lunch binnen. Hij heft de kommen hoog boven zijn hoofd. Dan zet hij ze aan de voeten van het Boeddhabeeld, dat midden in de zendo (meditatieruimte) staat. Rondom, op lage banken tegen de muren, zitten de andere monniken in kleermakerszit. Ze houden de handen voor het gezicht en reciteren een heilige tekst. Door de half geopende lamellen schittert het groen van de Groningse weilanden tot aan een strakke horizon.

De lunch in de meditatieruimte van het zenklooster in Uithuizen voltrekt zich daarop volgens een nauwgezette choreografie. Ritmisch vouwen de monniken hun eigen 'serviespakketje' (oryoki) open: drie kommen op een kleedje, een lepel, kleine pollepel, eetstokjes en servet. Als een bedienende monnik alle kommen heeft gevuld, zingen de monniken nog een gatha (gedicht) voor de maaltijd en lepelen alles in stilte leeg.

Nu we van alle kanten worden aangemoedigd minder vlees en zuivel te eten, biedt de boeddhistische keuken inspiratie voor alledaags vegetarisch eten. Door de van oudsher lage budgetten in de kloosters is het een goedkope keuken. Vanwege de vaak grote groepen waarvoor gekookt moet worden, is het een simpele keuken. En vanwege het boeddhistische beginsel dat lijden moet worden voorkomen, is het een vegetarische, meestal veganistische keuken.



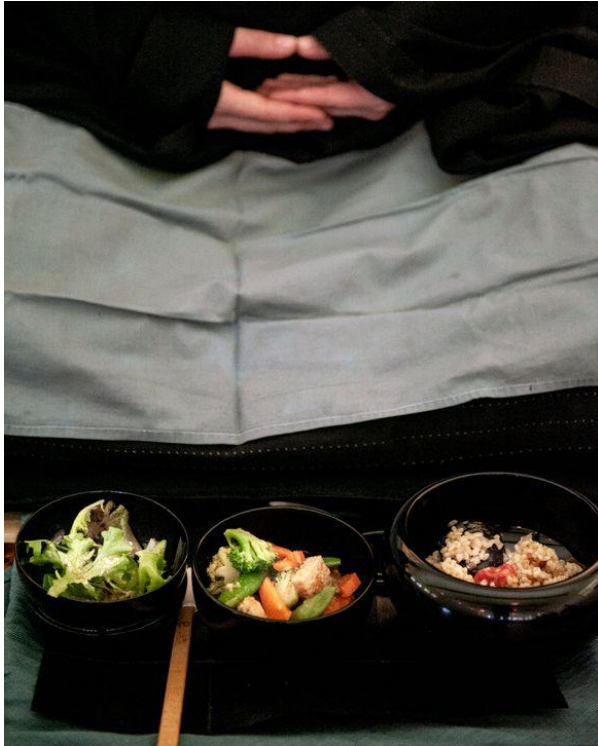
De keuken van de Zen River Tempel in Uithuizen. © Reyer Boxem

## Gewoon met ingrediënten uit de Jumbo en Aldi

In de Zen River Tempel in Uithuizen ontwikkelde Tamara Gabrysch, de tenzo (hoofdkok) van het klooster, haar eigen variant, waarin ze de principes van de eeuwenoude Japanse zen traditie combineert met westerse smaken en de ingrediënten uit de Jumbo en Aldi in Uithuizen. Gabrysch: "Het zou raar zijn hier alleen Japans en Chinees te eten. De principes kun je overzetten, maar de uitwerking en ingrediënten pas je aan de eigen cultuur aan."

Gabrysch is één van de oprichters van de Zen River tempel. Deze internationale boeddhistische kloostergemeenschap huist sinds 2002 in een oude volkshogeschool aan de rand van het dorp en bestaat uit dertien vaste bewoners plus gasten. Het klooster houdt regelmatig openbare retraites en workshops en is officieel in Japan geregistreerd als trainingstempel voor Soto, een hoofdstroming van het Japanse zenboeddhisme.

Vóór haar tijd in Uithuizen woonde de van oorsprong Ierse Gabrysch in verschillende Amerikaanse tempels. In 2008 ontving ze shiho, wat betekent dat ze zelf anderen mag trainen in de traditie van haar leermeester. Op een plaat in het klooster is op een gigantische stamboom de lijn van leermeesters te zien, helemaal terug tot aan Boeddha. Zelf draagt Gabrysch haar kennis het liefst over in de keuken. "Dat is een goede plek om mindfulness in de praktijk te brengen."



Het koken gebeurt gewoonlijk dan ook in stilte. Terwijl Gabrysch bij uitzondering deze dag wel praat, snijdt assistent-kok Thijs een paar uur voor de lunch vol concentratie en in stilte de voor hem uitgestalde groenten: pompoen, wortels, zoete aardappelen, broccoli, courgette, paprika, aubergine, ui en bosui. Het is een bont feest van kleuren. Dit is geen toeval, legt Gabrysch uit. "Een van de principes van de zenkeuken is het gebruik van de vijf kleuren, zwart/paars, geel, wit, rood en groen. Wat er mooi uitziet, smaakt ook beter."

De maaltijd wordt geserveerd in drie kommen.  
© Reyer Boxem

## Wel koffie en alcohol

Hoewel Gabrysch kookt in de traditie van de Japanse kloosterkeuken, is ze minder streng in de leer. "We eten altijd vegetarisch, en meestal veganistisch, maar soms hebben we kaas als bijgerecht of eieren door de cake." Ook staat er elke ochtend gewoon koffie klaar en wordt er bij een feestje weleens alcohol geschonken. Dat zit er in de traditionele kloosterkeuken niet in, omdat het opwekkende producten zijn.

"Het is belangrijk om ook niet te rigide te worden. Dat kan net zo dodend zijn als het doden zelf", zegt Gabrysch. Zo zal ze ook geen vlees weigeren als ze elders eet. "Het is egoïstisch om je eigen idee aan anderen op te leggen. Ook gastvrijheid kun je doden." Deze flexibiliteit hoort volgens haar bij het boeddhisme. "We volgen de middenweg. Boeddha zelf heeft de twee extremen meegemaakt, eerst als rijke prins en daarna als asceet bij Indiase yogi's. Beide uitersten zijn niet goed. Het is belangrijk om een open geest te houden."

## Oryoki en umami

Haar gerechten bouwt Gabrysch op rond de drie kommen, de oryoki: de eerste voor koolhydraten zoals rijst, pasta of couscous, de tweede met groenten en eiwitten, zoals bonen, tempeh, noten of tofu, en de derde met salade. "Als je dit volgt, krijg je altijd genoeg ijzer en eiwitten binnen." Maar hét geheim van de vegetarische keuken is volgens Gabrysch umami. "Dit is de smaak die zo'n voldoening geeft."

Umami, ook wel de vijfde smaak genoemd, komt veel voor in vis, vlees en kaas. Maar ook in zeewier, veel paddestoelen zoals shiitake, miso, tomaten, knoflook, ui en bovenal in sojasaus. Vandaag marineert ze de tempeh in een mengsel van olie, rijstazijn, sojasaus en gemalen

kruidnagels. Ook over de groenten gaat sojasaus, samen met knoflook, olie en basilicum. Het recept is een klassieker, dat ze door vele malen uitproberen heeft geperfectioneerd.

Gabrysch, die stapels met kladblokken vol aantekeningen heeft vanaf de jaren negentig, bundelde in 2015 een flink aantal van de recepten in het 'Zen River Cookbook'. Inmiddels heeft ze alweer honderd nieuwe recepten ontwikkeld, die ze regelmatig op haar blog op de kloosterwebsite plaatst. Want het klooster blijkt een ideale proeftuin om haar keuken te ontwikkelen. "Als ik geen commentaar krijg op een nieuw gerecht, is het geen succes. Als mensen zeggen dat het lekker is, houd ik hem erin en ontwikkel ik het verder."

## **Recept: Gegrilde groenten met tempeh en cashewsaus**

*Ingrediënten voor 4 personen:*

*1 aubergine in ronde plakken  
1 courgette in ronde plakken  
1 wortel in dunne schijfjes  
0,5 rode paprika in repen  
150 gram pompoen of zoete aardappel in stukken  
1 kleine broccoli in stukken  
125 gram kastanjechampignons  
1 rode ui in grote parten  
3 tenen knoflook, geperst  
200 gram tempeh in dunne plakken  
1 eetlepel gedroogde basilicum  
3,5 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels sojasaus  
1 theelepel zout  
0,5 eetlepel balsamicoazijn  
snufje gemalen kruidnagel*

*Voor de saus:*

*100 gram cashewnoten  
110 milliliter water  
1,5 eetlepel olijfolie  
2 theelepels frambozenazijn  
1 theelepel gedroogde rozemarijn  
snufje nootmuskaat  
zout en peper naar smaak*

Verwarm de oven voor op 210 graden. Strooi het zout over de plakken aubergine en laat 30 minuten staan. Spoel ze daarna af en dep ze droog met een schone theedoek.

Doe alle groenten, behalve de broccoli, in een grote schaal en maak ze aan met de knoflook, basilicum, 3 eetlepels olijfolie en 3 eetlepels sojasaus.

Maak de tempeh aan met 1 eetlepel sojasaus, 0,5 eetlepel olijfolie, 0,5 eetlepel balsamicoazijn en een snufje gemalen kruidnagel.

Verspreid de groenten over een ovenplaat, de tempeh er overheen. Bak 30 minuten.

Kook de broccoli kort en voeg alles samen.

Mix voor de saus alle ingrediënten in een blender tot het een romig geheel is.

Dit gerecht is erg lekker met rijst of quinoa en een groene salade.