

Koken met Dōgen: de kunst van een zennige maaltijd, De kok is de basis van de kloostergemeenschap

Michel Dijkstra over zenmeester Dōgen

Zenmeester Dogen leefde in de middeleeuwen. Hij vormde vanuit de Chinese filosofie de Japanse Zen gedachten. Dogen zag Zen als hét boeddhisme. Hij trekt hij zich uiteindelijk terug in een onherbergzame provincie om daar een eigen klooster te stichten. Voor Dogen vormt de beoefening van zenmeditatie de basis voor alle andere menselijke activiteiten. Meditatie is je richten op de leegte waar de nieuwe inzichten komen, richt je niet op het goede en vermijd niet het kwade. De leegte geeft je inzicht.

Er is een duidelijk verschil in de Chinese gedachte en die van de Japanse over hoe de 'wortel' te bereiden. De wortel bereiden vanuit de Chinese gedachten leidt tot een geheel nieuw ding, een ongekende en onherkenbare wortel. Vanuit het Japanse gedachtengoed wordt de wortel juist bereid tot de mooiste en fijnste wortel ooit. Beide zijn mooie benaderingen, de Chinese die het ding tot iets nieuw maakt, de Japanse die tot de kern van het ding komt.

Dogen vult de boeddhanatuur in als de verbinding tussen alle dingen; het is dus geen substantie. De boeddhanatuur zit niet boven, achter of in de dingen, maar is de wederzijdse doordringing en ondersteuning van alles wat is.

Enkele kerncitaten uit Instructies voor de kok (Tenzo kyōkun, 1237) van Eihei Dōgen Zenji (vert. Judith Bossert) De kok is de basis van de kloostergemeenschap.

Als hij [de kok] alle energie steekt in wat de situatie werkelijk verlangt, dan zal zowel de handeling zelf als de methode die hij gebruikt op natuurlijke wijze de Boeddha-leer versterken. De zorg voor de functie van de tenzo (kok) is de weg die alle monniken in staat stelt hun oefening heel gestaag voort te zetten.

Rijst wassen, bereiden en eten.

De rijst wassen en de groente schoonmaken mag je niet aan anderen overlaten, maar moet je zelf, met je eigen handen, doen, terwijl je geest volledig op je werk is gericht. Wees niet afwezig of nalatig; geen moment mag je slechts aan één detail denken en daarbij andere dingen verwaarlozen. Een groot meer bestaat uit waterdruppels en een hoge berg uit nietige deeltjes. Zo moet je niet één druppel van de oceaan van kracht verspillen. Neem je vóór ieder kleinste deeltje goeds naar de berg van goedheid te brengen.

Als je de rijst wast en wat zand erin vindt, dan moet je dat verwijderen. Daarbij mag je geen enkel rijstkorreltje weggooien.

Op een dag, toen de monnik Xuefeng Yicun (Jap. Seppō) in het klooster van meester Dongshan Liangjie (Jap. Tōzan) de hoofdkok was, kwam Dongshan bij hem en vroeg: "Was je het zand en gooi je de rijst weg of was je de rijst en gooi je het zand weg?" "Ik was de rijst en het zand tegelijkertijd weg," antwoordde Xuefeng. "Goed, maar wat zullen we dan in 's hemelsnaam eten?" vroeg Dongshan verder. Als antwoord schudde Xuefeng zijn rijstschaal leeg. Toen hij dit zag, zei Dongshan: "Op een dag zul je onder een andere meester oefenen."

Om te lezen 'In alle dingen heb ik rust gezocht' Michel Dijkstra: Over Meister Eckhart en Zenmeester Dogen

Meester Dogen en de Tenzo en Rob

Dogen spreek me natuurlijk wel aan. De tenzo is na de Abt de belangrijkste persoon in het klooster. De kok voelt zich vereerd. Niet uit hoogmoed enkel als bevestiging vanuit zichzelf. Dogen ervaart de chefkok(tenzo) als de persoon die alle aandacht, tijd en rust moet geven aan de ingrediënten van de maaltijd om zo een ieder te voeden en te verbinden met die voeding geschonken door de natuur.

Na jaren vele maaltijden bedacht, in gekocht, koken en te laten koken, te delen en gezamenlijk te genieten en de magie van ingrediënt naar gerecht te ervaren valt de tenzo veel eer. Dat doet me goed.

Als kok leer je doordringen te zijn van de kwaliteit van je ingrediënten en waartoe die ingrediënten dan tot kunnen leiden. Voordat je het weet ben je bezig met hoe die ingrediënten dan geproduceert worden en wat dat dan betekent voor de mogelijkheden van die ingrediënten.

Als kok leer je ook dat je met de mens, die het gerecht tot zich neemt, rekening moet houden. Wat wil die persoon, is er sprake van een dieet, allergie, voorkeur? Wie is die persoon. Religie, achtergrond en hoe voelt die persoon zich op dat moment. Verlieft, boos of moe of juist blij en oplettend. Ook dat zijn de ingrediënten waar de kok mee werkt. De kok leert dus, als hij oplet, alles van zaadje tot ingrediënt, van producent tot consument. Ja zelfs de wereld geschiedenis tot aan de oerknal toe. De kok moet dit alles verstaan om tot het mooiste resultaat te komen zonder te oordelen over de persoon en ingrediënt en zonder zijn eigen wil op de dingen te leggen.

Koken is dus rekenschap houden met al die elementen en doormiddel van kennis en techniek en ook je eigen persoon te komen tot voeding waarin al dit vertegenwoordigd blijft en zo spreekt met degene die gevoed wordt.

Zo wordt je wat je eet. Was je eten met aandacht bereid dan krijg je deze aandacht zomaar er ook bij als ingrediënt van je maaltijd. Aandacht van de producent vertaald zich dan natuurlijk ook naar het ingrediënt.

Je wordt dus vanzelf wel Zen als je een beetje wilt koken. Koken is een weg naar Zen. Het besef wat je als kok dus schijnbaar vanzelf ontwikkeld en je verbind met het grote geheel. In elk geval levert het een lekkere maaltijd op, op het juiste moment en voor de juiste personen.

Wat is het leven toch heerlijk lekker.

Rob

Menu Dogen

Tuinboon met rucola pesto
Radijs en meiknol
Asperge met koriander
Artisjok met hosta en look
Kaasjes
Aardbei met ricotta



Tuinboon met rucola pesto
Rucola pesto met tuinboon en doperwt
4 peulen tuinboon
4 doperwt
handje rucola
1 el zoute amandelen
4 el olijfolie
1 Maak een pesto van de amandelen en de rucola.
2 Snij de tuinboon en doperwt half open.
3 Bestrijk ze met de helft van de pesto en gaar 2 minuten in de oven op 180°C.
4 Verdeel alles over de borden met wat pesto.

Salade met radijs
2 radijsjes, verschillende kleuren
1 meiknol
1 el rode kombucha
2 el zonnebloemolie
2 el olijfolie
2 el kombucha
handje dille takjes
daglelie en klaverzuring
1 el krentjes
1 Snij de radijsjes en meiknol ragfijn in dunne plakjes, bedruppel met kombucha.
2 Meng de zonnebloemolie met de kombucha van de radijs.
3 Verdeel de plakjes radijs over de borden en bestrooi met de bloemen en kruiden.





Asperge met koriander

- 8 asperges
- 2 takjes koriander, blad en bloemetjes
- goudsbloem blaadjes
- 2 el koolzaadolie
- 2 eelt boter

- 1 Schil de asperges en zet de schillen direct onder water, trek een fond in 10 minuten.
- 2 Snij twee centimeter van de onderkant van de asperges in fijne blokjes.
- 3 Snij de rest van de asperges in stukjes van 2-3 cm.
- 4 Kook de asperges gaar met een eetlepel boter en 50 ml water in een brede pan.

- 5 Blend de koolzaadolie met de korianderblaadjes tot een groene olie.
- 6 Zeef de fond en breng aan de kook.
- 7 Breng op smaak met de asperge blokjes en zout
- 8 Verdeel midden in een soepkom en leg er de asperges bij.
- 9 Ganeeer met de olie, goudsbloem en korianderbloemetjes.

Artisjok met hosta en look

- 2 artisjok, gehalveerd
 - 4 plakken lardo, blokjes
 - 4 hosta bladeren
 - 1 el bosui, gesnipperd
 - 1 tl rode peper, gehakt
 - 4 el olijfolie
 - 1 el citroensap
 - 2 look bollen, gehalveerd
- 1 Bak de gehalveerde artisjok langzaam om en om bruin en gaar.
 - 2 Snij de lardo in blokjes en bak deze rustig krokant, bewaar de blokje op keukenpapier. Zet het vet koud.
 - 3 Hak 2 tenen verse knoflook fijn en meng met de koude lardo-vet en citroensap.
 - 4 Klop deze nu met de mixer luchtig en wit.
 - 5 Blancheer net voor het serveren de hosta in wat lardo vet en water.
 - 6 Snipper een eetlepel bosui en peper fijn. Meng met olijfolie.
 - 7 Bak de halve lookbollen langzaam gaar.
 - 8 Leg op een hosta blad de artisjok en spek. Serveer met de luchtige lardo en look.



- Meng ricotta met suiker en een theellepel gemalen koffie. Hak wat chocolade(oer) fijn. Serveer met fruit uit de tuin.