

Feature II

Die Ōbaku-Zen-Schule und ihre Klosterküche, Teil II¹

Claudia Marra

Fucha ryōri (普茶料理) ist die Bezeichnung der vegetarischen festlichen Klosterküche der Ōbaku-Zen-Schule, der letzten der von China nach Japan überlieferten buddhistischen Schulen, und ist eine Sonderform der in japanischen Klöstern üblichen „Küche der Hingabe an das Dharma“ (jap. *shōjin-ryōri* 精進料理).

„*Fucha ryōri*“ bedeutet wörtlich „Essen beim gemeinsamen Teetrinken“, geht aber vermutlich auf eine Verballhornung des Begriffs *Fukkenshō-ryōri* (福建省料理), also „Essen aus der Fujian-Provinz“² zurück³.

Die Grundidee besteht darin, in ungezwungener Atmosphäre das auf großen Platten servierte Essen zu teilen und dabei Tee zu trinken. Während der Edo-Zeit erschien dieses Konzept sowohl im klösterlichen als auch im säkularen Umfeld als sehr exotisch, da es mit etablierten Etiketteregeln⁴ brach. Trotzdem ist *Fucha-ryōri* tief in der Tradition der klösterlichen buddhistischen Speiseordnung verwurzelt, die zunächst erläutert werden soll.

1 Dies ist der zweite Teil eines zweiteiligen Vortrags, den Frau Marra am 24. Mai in der OAG gehalten hat. Als Video-Aufnahme nachzusehen unter: <https://oag.jp/events/prof-claudia-marra-die-obaku-zen-schule-und-ihre-klosterkueche-fucha-ryori-teil-ii/>

Die farbige Version dieses Artikels findet sich unter: <https://oag.jp/books/notizen-september-2025/>. Der erste Teil ist nachzulesen unter: <https://oag.jp/books/notizen-mai-2025/>

2 Fujian war nicht nur die Heimatprovinz vieler chinesischer Händler in Nagasaki, sondern auch des Ōbaku-Gründers Ingen Ryūki.

3 In Nagasaki gibt es eine säkulare Gourmettradition namens *Shippoku* (卓袱), die chinesische, niederländische, portugiesische, spanische und japanische Elemente vereint. Der Zweck dieser Art zu speisen besteht darin, in entspannter Atmosphäre das Essen in guter Gesellschaft (*omoyai* 由起会) zu genießen. Die Tischsitten sind der *Fucha*-Küche sehr ähnlich, daher definiert man in Nagasaki *Fucha ryōri* meist als „*Shippoku ryōri* ohne Verwendung tierischer Produkte“. Siehe Koba / Burke-Gaffney (2007).

4 Bis in die späte Edo-Zeit servierte man das Essen in individuell angerichteten Portionen auf einzelnen Tablets. Runde Tische passten nicht gut zur hierarchischen Sitzordnung *kamiza-shimoza* (上座/下座), die den strengen Klassenunterschieden der feudalen Gesellschaft der Edo-Zeit entsprach und es ermöglichte, soziale Ränge sogar während der Mahlzeiten zu unterscheiden. Im Jahr 1772 wurde von dem Gastronomiekritiker Nishimura Ichiroemon das *Fucha ryōrishō* (普茶料理抄) veröffentlicht, das erste Buch, das sich ausschließlich mit der *Fucha*-Küche befasste. Es enthält detaillierte Beschreibungen von Tischarrangements und Gerichten und zeigt, wie befremdet man von den Besonderheiten dieser Küche war.

1. Die Anfänge der buddhistischen Küche

Die acht buddhistischen Gebote (jap. *hassaikai* 八斎戒) aller buddhistischen Schulen verbieten u.a. das „Schaden zufügen und Leben nehmen“ und das „Essen zur falschen Zeit“ (nach Mittag). In den strengeren Regeln für den Klerus heißt es weiterhin, dass das Essen still, an einem Ort und mit nur einem Gefäß, nämlich der Bettelschale, eingenommen werden soll.

Bevor der Buddhismus sesshaft wurde, war das Betteln um Essen (jap. *takuhatsu* 托鉢) üblich, da es die Mönche Demut lehrte und als Methode galt, mit Laien zu interagieren. Es bot zudem Essensspendern die Möglichkeit, durch die gezeigte Mildtätigkeit ihr Karma zu verbessern. Mönche durften nicht wählerisch sein und sollten frugal und leidenschaftslos essen, lediglich um ihre Gesundheit zu erhalten. Almosen durften grundsätzlich nicht abgelehnt werden, was bedeutete, dass der Verzehr von Fleisch erlaubt war, wenn das Tier nicht speziell getötet wurde, um bettelnde Ordensleute zu ernähren.⁵ Die Ernährung war also ursprünglich weder vegetarisch noch gar vegan.

Mit der Ausbreitung des Buddhismus entlang der Seidenstraße und der Etablierung sesshafter buddhistischer Gemeinschaften stabilisierte sich die Verfügbarkeit von Nahrung. Die weitgehende staatliche und private Förderung der Kloostergemeinschaften in vielen Ländern erlaubte den weitgehenden Verzicht auf Bettelgänge.

Trotzdem wurde das Fasten in der zweiten Tageshälfte als wichtige Vorschrift beibehalten, da man glaubte, dass es die geistige Klarheit fördert. Weiter gab es zu bestimmten Zeiten strengere ritualisierte Fastenvorschriften, die basierend auf dem Mondkalender und in Übereinstimmung mit bestimmten Zeremonien beachtet wurden, um den Weg der Buddha-Nachfolge zu symbolisieren.

Da der historische Buddha Siddharta Gautama selbst zu Gunsten des ‚Mittleren Weges‘ eine übertriebene Askese aufgegeben hatte, entwickelten sich im Mahayana-Buddhismus allmählich regional spezifische Speiseregeln, die die unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten im buddhistischen Verbreitungsgebiet reflektierten. Alle Schulen stimmten dabei in ihrer Mäßigung beim Essen, der Vermeidung meditationsbeeinträchtigender Lebensmittel und in der Beachtung periodischer Fastenzeiten überein.

Buddhas Lehre wurde in Asien von Beginn an mit spiritueller und körperlicher Heilung assoziiert. Das in der ersten Hälfte des vierten vorchristlichen Jahrhunderts entstandene *Jivaka Sutra*, das Buddhas Gespräche mit seinem Leibarzt Jivaka Kumar Bhaccha zum Inhalt hat, gibt erste Ratschläge zu Hygiene und Ernährung. Buddha

5 Im Bezug auf die Annahme von Almosen tierischen Ursprungs galt die Regel vom „dreifach reinen Fleisch“ (chin. *sān jīng ròu* 三淨肉; jap. *sanshu no jōniku* 三種の淨肉), die auf einen Dialog Buddhas mit seinem Leibarzt Jivaka zurückgeht. Nur, wenn die bettelnden Mönche oder Nonnen nicht gesehen, gehört oder vermutet hatten, dass ein Tier speziell zum Zwecke der Essensspende getötet worden war, durfte es verzehrt werden. Sonderregeln gab es jedoch in Tibet oder anderen bergigen Gegenden, in denen anderwärts nicht genug pflanzliche Nahrungsmittel zu Verfügung standen. Siehe Buswell /Lopez (2013).

selber wird in dem Text als vollendeter Heiler dargestellt, der seinen Arzt bei weitem übertraf. Visualisiert wurde der heilende Aspekt der Lehre vor allem in der Darstellung des Medizin-Buddha (Yakushi Nyorai 薬師如来), die auf eines der im *Bhaisajyaguru-Sutra* erwähnten zwölf Gelübde des Buddha⁶ zurückgeht.

Nach den Mahayana-Auslegungen der Lehre heilt Buddha nicht nur spirituell, indem er die „Drei Geistesgifte“ Hass, Verlangen und Unwissenheit kuriert, sondern er beseitigt auch alle körperlichen Krankheiten. Mit der Verbreitung des Dharmas ging daher auch ein vermehrtes Interesse an medizinischem Wissen einher, was sich besonders auf die Diätetik auswirkte.

Als Ursache von Krankheiten identifizierte man

- ein Ungleichgewicht der Körperelemente,
- die Auswirkungen des Jahreszeitenwechsels,
- karmische Ursachen,
- äußere Einflüsse (z.B. durch Geister und Dämonen).

Schon in der *Vinaya Pitaka* finden sich daher erste Empfehlungen für eine harmonisierende und seasonspezifische Ernährung und weitergehende medizinische Ratschläge. Das bald aufblühende Netzwerk buddhistischer Klöster absorbierte, sammelte, assimilierte dieses Material und legte es schriftlich nieder. Dieses Konvolut wurde kontinuierlich erweitert durch Rituale, Anrufungen, Talismane, Heilmethoden, Heilmittel, Arzneien sowie sonstiges adaptiertes medizinisches Wissens aus Indien, den Seidenstraßen-Anrainerländern und China⁷ und im buddhistischen Missionsgebiet verbreitet.

2. Buddhistische Küche in China

Bei der Ankunft des Buddhismus in China ab dem 1. Jahrhundert n. Chr., während der Han-Zeit (206 v. Chr.–220 n. Chr.), galten die *Vinaya*-Speiseregeln, die die folgenden Prinzipien bewusster Ernährung umfassten:

- Vermeidung tierischer Produkte
- Vermeidung der fünf die Meditationsdisziplin störenden scharfen Gemüsesorten (Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Porree und Frühlingszwiebeln)⁸

⁶ Siehe *Sutra of the Medicine Buddha*, S. 21.

⁷ Siehe Salguero 2014, S. 29ff.

⁸ Diese fünf Lebensmittel nennt man in Japan *goshin* (五辛). Sie wurden nur dann verzehrt, wenn es medizinisch geboten war. Das Verbot geht auf eine Stelle im achten Kapitel des *Sūrangama-Sūtra* zurück: „Alle Wesen, die Samādhi suchen, sollten sich der fünf weltlichen Arten scharfer Wurzeln enthalten. Gekocht gegessen, erregen diese fünf Arten scharfer Wurzeln Zügellosigkeit, und roh gegessen machen sie noch reizbarer (...) die Devas und Unterblichen der zehn Richtungen [hassen] den Geruch so sehr, dass sie sich alle von diesen Menschen fernhalten, doch die hungrigen Geister lecken sich in Erwartung dieser Speise die Lippen. Deshalb sind [solche Menschen] immer von Geistern umgeben. Ihr Glück und ihre

- Verbot von berauschenden Substanzen
- Vermeidung von stimulierenden Substanzen und kräftigen Gewürzen
- Vermeidung von luxuriösen und üppigen Speisen sowie Süßspeisen
- Speiseverbot nach 12 Uhr mittags
- Stille Mahlzeit aus nur einem Gefäß

Beabsichtigt war eine Ernährung, die auf dem Mitgefühl für alle Lebewesen und Achtsamkeit gründete und die den spirituellen Fortschritt förderte. Die genauen Regeln variieren zwar von Schule zu Schule, der Schwerpunkt liegt jedoch überall auf Mäßigung und absichtsvoller Vermeidung von Schäden. Dies brachte den Buddhismus in ein Dilemma, denn viele dieser Anweisungen kollidierten mit der etablierten chinesischen Speisetradition, vor allem mit dem in Chinas einheimischen Religionen weit verbreiteten Brauch, in Übereinstimmung mit bestimmten Festen und religiösen Riten, Tiere zu opfern und dann gemeinsam zu verzehren.

Der undogmatische buddhistische Umgang mit dem Regelwerk und dem Fleischverbot war deshalb eine wichtige Voraussetzung für die Akzeptanz des Dharma in China.

Der Übergang von rituellen Tieropfern in den einheimischen chinesischen Religionen zum Vegetarismus im Buddhismus war ein komplexer Prozess, der auf kultureller Anpassung, philosophischen Argumentationen und politischem Einfluss basierte. Bestehende religiöse Vorstellungen mussten im Sinne des Buddhismus uminterpretiert werden. Das hatte etwa zur Folge, dass das konfuzianische Gebot der „kindlichen Pietät“ (chin. *xiào* 孝) neu definiert, das „Nichttöten im Namen der Eltern“ in die Ahnenriten integriert, und im „*Ullambana-Sutra*“⁹ vegetarische Totenmahle propagiert wurden. Die Tugend der Menschlichkeit (chin. *rén* 仁) wurde als buddhistisches Gebot des Mitgefühls umgedeutet und das Schonen von Tieren als Akt moralischer Kultivierung gepriesen.

Ähnlich verfuhr man mit taoistischen Grundsätzen, die bereits von sich aus Fastenpraktiken (chin. *zhāi* 齋) beinhalteten und generell von Fleischverzehr abrieten, da Fleisch mit „schlechter Energie“ in Verbindung gebracht wurde, während pflanzliche Kost als reinigend galt.

Tugend schwinden täglich, und lange Zeit werden sie ohne Verdienst sein. Wenn diese Esser scharfer Wurzeln Samādhi praktizieren, werden keine Bodhisattvas, Devas, Xian oder guten Geister der zehn Richtungen kommen, um sie zu beschützen. Der mächtige Dämonenkönig nutzt diese Gelegenheit und erscheint in einem falschen Buddha-Körper, um ihnen das Dharma zu predigen. Er verunglimpft und verleumdet die Gebote; er lobt Zügellosigkeit, Zorn und Dummheit. Am Ende ihres Lebens werden sie Gefolgsleute des Dämonenkönigs, und wenn ihre Strafe für den Dienst an Dämonen [in ihrer nächsten Wiedergeburt] erschöpft ist, werden sie in die Avīci-Hölle fallen.“ Siehe Benn (2008), Seite 81.

9 Siehe Bandō (2005), S. 19 ff.

Politisches Gewicht erhielten die vegetarische buddhistische Ernährung und die Prinzipien der Gewaltfreiheit, Einfachheit und Achtsamkeit durch Kaiser Liang Wu Di (梁武帝, 464–549), der im 6. Jahrhundert ein Fleischverbot für Klöster¹⁰ erließ.

Der Erlass basierte nicht nur auf der religiösen Überzeugung des Kaisers, sondern hatte vor allem politische und ökonomische Gründe: Es förderte die Autarkie der Klöster, die ihre Nahrung ohne den Zukauf von Fleisch weitgehend durch eigene Produktion erwirtschaften konnten. Das schonte Ressourcen und vermied potentiellen Ärger mit Spendern, die nach alter Sitte das Fleisch geopferter Tiere darbringen wollten und die Mönche dadurch in ein ethisches Dilemma brachten.

Als interessanten Nebeneffekt förderte diese Maßnahme in buddhistischen Tempeln die Entwicklung von vegetarischen Ersatzprodukten. Man kreierte Imitationen beliebter Festgerichte auf der Basis von Sojaprodukten wie Tofu oder Weizengluten (jap. *fu* 麩, auch bekannt als Seitan). So konnte man tierische Produkte ersetzen, z.B. durch die glutenthaltige „vegetarische Ente“ (雁擬き, jap. *ganmodoki*), und zugleich Laienbesuchern Respekt erweisen, indem man ihnen luxuriöse Speisen in einer regelkonformen Variante auftrug.

Um der eingeschränkten Auswahl von Zutaten eine maximale Geschmacksvielfalt und möglichst viele unterschiedliche Texturen abgewinnen zu können, wurden zudem neue Zubereitungsmethoden etabliert und Vorstellungen lokaler Religionen und regionaler Küchen integriert, soweit sie nicht direkt den buddhistischen Regeln zuwiderliefen. In den Klöstern entstand so eine ausgefeilte vegetarische monastische Ernährungsweise, die „*zhāi cài*“ (齋菜) oder „*sù shí*“ (素食) genannt wurde, die bald auch außerhalb der Tempel, besonders in intellektuellen Kreisen, Anklang fand.

Für „*zhāi cài*“ verwendete man üblicherweise Reis und selbst angebaute Zutaten, bei deren Zusammenstellung und Zubereitung auf eine harmonische Yin-Yang-Balance nach Regeln des Taoismus und Konfuzianismus geachtet wurde. Darüber hinaus folgte man zur Krankheitsprophylaxe den Grundregeln der chinesischen traditionellen Medizin¹¹, z.B. der Beachtung der fünf Geschmacksrichtungen (chin. *wǔwèi* 五味, jap. *gomi*) und der fünf Temperaturen (chin. *wǔxìng/wǔqì* 五性/五气, jap. *gosei*).

Den fünf Geschmacksrichtungen werden folgende therapeutische Wirkungen zugesprochen:

- Sauer (*sanmi* 醋味, z.B. *Umeboshi* [in Salz eingelegte *Ume*-Früchte]) unterstützt

¹⁰ Siehe Cho, Yoon Kyung (2025).

¹¹ Bereits in der Han-Zeit behandelten klassische chinesische Texte wie das *Huangdi Neijing* (黄帝内经) und das *Shennong Bencao Jing* (神农本草经) die Grundprinzipien der Theorien von den fünf Geschmacksrichtungen und den fünf Temperaturen. Weitere Quellen nennt Engelhardt, Ute (2001), S. 173 ff. Diese diätetischen Konzepte der seit der Tang-Zeit in China verbreiteten traditionellen chinesischen Medizin gelangten mit der Überlieferung des Buddhismus nach Japan und wurden dort als *yakuzen* (薬膳) bekannt.

die Leber- und Gallenfunktion;
reguliert die Schweißproduktion und den Stuhlgang;

- Bitter (*nigami* 苦味, z.B. *Gōya* [Bittermelone o. Bittergurke] oder grüner Tee), wird mit dem Herzen und dem Dünndarm assoziiert und soll entgiften und reinigen;
- Scharf/würzig (*karami* 辛味, z.B. Wasabi oder Sanshō [jp. Pfeffer]), korrespondiert mit der Lunge und dem Dickdarm, wärmt und regt den Kreislauf an;
- Süß (*kanmi* 甘味, z.B. Reis, Süßkartoffeln oder Adzukibohnen), spricht die Milz und den Magen an, stärkt, beruhigt und befeuchtet;
- Salzig (*shiomi* 塩味, z.B. Miso, Sojasauce) ist verknüpft mit der Blasen- und der Nierenfunktion, gleicht den Flüssigkeitshaushalt aus, reinigt und beruhigt.

Die Regel wird in den Schulen geringfügig unterschiedlich ausgelegt; etwa in der Zuordnung bestimmter Speisen zu einer bestimmten Geschmacksgruppe. Eine Erweiterung gibt es bei den esoterischen Schulen, die die Geschmacksrichtung adstringierend (*shibumi* 渋味) ergänzen. *Shibumi* ist eine Eigenschaft, die besonders dem Tee zugeschrieben wird und soll der Gewebestraffung dienen.

Bestimmten Zutaten sprach man eine Körpertemperatur regulierende Wirkung¹² zu, und um diese kurative Kategorie zu berücksichtigen, erarbeitete man Menüempfehlungen im Einklang mit dem Wechsel der Jahreszeiten. Überlegungen zur Harmonisierung der Energiebalance führten außerdem zu der Forderung, dass Speisen in den fünf Temperaturen (*go-sei* 五性) kalt, kühl, neutral, warm und heiß im Menü vertreten sein sollten, um nicht nur den bestmöglichen Geschmack, sondern auch ihre optimale therapeutische Wirkung zu erzielen. Als Erweiterung der Temperatur-Regel forderte man des Weiteren, bei der Zubereitung möglichst viele verschiedene Methoden wie Dünsten, Kochen, Garen, Frittieren, Braten, Grillen, Dämpfen, Gelieren, Gerinnen-lassen, Gären, Einlegen, Marinieren, Roh-belassen, Kühlen, Sautieren usw. anzuwenden. Diese unterschiedlichen Kochtechniken bündelte man unter dem Oberbegriff „*go-hō*“ (五法):

- roh belassen (*nama* 生),
- kochen (*niru* 煮る),
- braten (*yaku* 焼く),
- frittieren (*ageru* 揚げる) und
- dämpfen (*fukasu* 蒸す).

12 Das *Shanghan Lun* (傷寒論) ein chinesisches medizinisches Traktat, das von Zhang Zhong-jing (張仲景; 150–219) kompiliert wurde, fand auch in Japan weite Verbreitung und wurde zur Vorlage des im 10. Jhd. verfassten ersten japanischen Medizinbuchs *Ishimpō* (医心方). Das Werk widmet der therapeutischen Wirkung der externen und internen Temperaturregulation großen Raum.

Nicht nur die Diätetik, sondern auch die kosmologischen Prinzipien des Taoismus und Konfuzianismus hatten Einfluss auf die Komposition der Mahlzeiten. Demnach sollte das Menü möglichst unter Beachtung der fünf Farben (*goshiki* 五色) zusammengestellt werden, denn jede Farbe korrespondiert mit den Grundelementen des Universums und wird mit einer bestimmten Himmelsrichtung, Naturkräften, Gefühlen, Organen, Manifestationen des Buddha etc. assoziiert – leider nicht einheitlich in allen buddhistischen Schulen.

Betrachtet man diese Regel unter dem Aspekt der Ernährungslehre, stehen die fünf Farben für unterschiedliche Nahrungsgruppen, die in ihrer Gesamtkomposition für eine ausgewogene und gesunde vegetarische Ernährung sorgen sollen:

- Grün (青) steht für Blattgemüsesorten,
- Rot (赤) für proteinhaltige Leguminosen und eisenhaltige Gemüsesorten,
- Gelb (黄) für ballaststoffreiche Knollen und Getreide,
- Weiß (白) für proteinhaltigen Tofu und sättigenden Reis,
- Schwarz/Blau (黒) für Mineralien aus Pilzen, Seetang, usw.

Im esoterischen Buddhismus wird die Farbskala zudem durch eine transzendente Lichtfarbe, Gold, erweitert und jede einzelne Farbe als Emanation unterschiedlicher Buddha-Manifestationen interpretiert.

Da das Essen im Klosteralltag einen wichtigen Platz einnimmt und die Anzahl der diätetischen Vorschriften zugenommen hatten, erwiesen sich niedergeschriebene aktualisierte Regeln für die strenge Disziplin des Klosterlebens als unerlässlich. Die ersten chinesischen Chan-Klöster kodifizierten ihre Speiseregeln während der Tang-Zeit, im 9. Jahrhundert. Es entstanden die Vorschriften des *Hyakujōshingi* (um 810, 百丈清規, *Bǎizhàng Qīngguī*) oder des *Zennenshingi* (1103, 禪苑清規, *Chányuàn Qīngguī*).

In allen Regeln findet sich an prominenter Stelle die Erwähnung des Grundelements jeder klösterlichen Ernährung, des Reisbreis (jap. *shuku* 粥, in Japan außerhalb des Klosters meist *o-kayu* genannt), über den der folgende Sinnspruch (*Shukuyujiri* oder *Shūyūjiri* 粥有十利)¹³ verfasst wurde:

Die zehn Vorteile des Reisbrei-Essens

1. 養生 (*yōjō*) – Reisbrei erhält das Leben und bewahrt die Gesundheit,
2. 安樂 (*anraku*) – er bringt Wohlbefinden und Gelassenheit,
3. 益寿 (*ekiyū* oder *ekiju*) – er verlängert das Leben,

¹³ Die Lesungen dieses Wortes und auch der zehn Vorteile orientieren sich an denen der Ōbaku-Schule, andere buddhistische Schulen verwenden teilweise andere Lesungen.

4. 悦顔 (*etsugan*) – er macht das Gesicht strahlend und fröhlich,
5. 補氣 (*fuki* oder *hoki*) – er stärkt die Lebensenergie (*ki*),
6. 除風 (*jofū*) – er vertreibt schädliche Winde und gleicht die Körpersäfte aus,
7. 消宿食 (*shōshukushoku*) – er fördert die Verdauung und löst Spannungen,
8. 辞清 (*jishō*) – er reinigt den Geist und die Sprache,
9. 除饑 (*jokī*) – er vertreibt den Hunger,
10. 消渴 (*shōkatsu*) – und er löscht den Durst.

Die Tischmanieren schrieben vor, dass das frugale Essen in den Klöstern gerecht verteilt, still und schweigend in hierarchischer Sitzordnung eingenommen werden sollte. Vor und nach den Mahlzeiten waren Segensgesänge (*gongyang* 供养, jap. *kuyō*) üblich. Der Vers der *Fünf Betrachtungen* (jap. *gokan no ge* 五観の偈)¹⁴ bereitet den Geist auf die Annahme von Nahrung als Opfergabe vor, während der Dankvers nach der Mahlzeit (jap. *shokuhitsu no ge* 食畢偈) das Ritual mit der Rückgabe des Verdienstes an die Spender abschließt. Diese Verse drücken Demut und Dankbarkeit aus und bekräftigten die Vorstellung, dass Essen einerseits als Opfergabe und andererseits als „Medizin zur Erhaltung des Körpers“ zu betrachten ist, womit wieder der geistige und körperliche, zweifach heilende Aspekt der Lehre in Erinnerung gerufen wird.

3. *Shōjin Ryōri* in Japan

Das bis dahin in China entstandene Regelwerk gelangte in mehreren Überlieferungsschüben ab dem 6. Jahrhundert von China und Korea nach Japan, wo es mehr oder weniger vollständig übernommen und schul- bzw. japanspezifisch weiterentwickelt wurde. Die Koch- und Speisegewohnheiten der sechs Nara-Schulen folgten im Wesentlichen den *Vinaya*-Speiseregel. Eine Ritualisierung des Essens fand nicht statt.

Die später in der Heian-Zeit überlieferten Schulen Tendai und Shingon ergänzten magische Rituale, esoterische Aspekte und kosmologische Überlegungen. Auch segnende Mantras, Speiseopfer in Mandalaform und die Rezitation magischer Texte (jap. *darani* 陀羅尼) waren üblich.

Tee, neue Zutaten und die Kultivierung neuer Gemüse- und Obstsorten fanden über Kloster aller Schulen hinweg ihren Weg nach Japan. Weiterhin wurden verfeinerte Zubereitungsmethoden, neue Techniken der Lebensmittelverarbeitung und -konservierung, adaptierte chinesische Kochtechniken und diverse Kochgeräte, die Verwendung

14 Dankverse der *Fünf Betrachtungen* (*gokan no ge* 五観の偈):

- Wertschätzen Sie die Mühe für dieses Essen und seien Sie seines Ursprungs eingedenk.
- Prüfen Sie, ob Sie all dieser Mühen würdig sind.
- Bewahren Sie Ihren Geist vor Genusssucht und Gier.
- Betrachten Sie dieses Essen als Medizin zur Erhaltung Ihres Körpers.
- Nehmen Sie diese Mahlzeit an, um dem Weg zur Erleuchtung folgen zu können.

von *Dashi* [Sud aus Algen, Seetang und/oder Pilzen], die Verarbeitung von Sojabohnen zu Tofu, das Einlegen von Gemüse, das Frittieren sowie der Gebrauch von Weizengluten (*fu* 麩) als preiswerte Proteinquelle eingeführt.

All das trug entscheidend zur Entwicklung einer eigenständigen japanischen Tempelküche (*shōjin ryōri* 精進料理) bei und beeinflusste weit über die Welt der Klöster hinaus die Grundlagen der japanischen Küche¹⁵.

4. *Shōjin Ryōri* in den Zen-Schulen

Die Überlieferung der chinesischen Chan-Schulen, die Ende des 12. Jahrhunderts zur Entstehung des japanischen Zen führten, spielte bei der Ausdifferenzierung der Speiseordnung eine besondere Rolle.

Im Jahr 1191 kehrte Myōan Eisai (明菴栄西, 1141–1215) nach seiner Ernennung zum Lehrmeister der chinesische Linji Chan-Schule nach Japan zurück und gründete unter Beachtung der chinesischen Klosterregeln den japanischen Ableger, die Rinzaï-Schule (臨済宗).

Eisai maß besonders der medizinischen Wirkung des Teetrinkens große Bedeutung zu und verfasste um 1214 das Traktat *Kissa Yōjōki* (喫茶養生記 „Teetrinken für die Gesundheit“). Beeinflusst durch Theorien der traditionellen chinesischen Medizin hebt er die Bedeutung der Balance zwischen positiver, heißer (Yang; 陽, jap. *yō*) und negativer, kalter (Yin; 陰, jap. *in*) Energie in Lebensmitteln hervor. Tee, als Yin-Lebensmittel, helfe bei der Erlangung geistiger Klarheit, harmonisiere die fünf inneren Organe (Herz, Leber, Lunge, Milz und Nieren), schütze den Körper vor Infektionen und entgifte, und sei so ein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Nahrung wird ganzheitlich, unter der Prämisse japanischer und chinesischer Konzepte, als Medizin für Körper und Geist (*shokuyō* 食養) betrachtet. Da dem Essen ein direkter Einfluss auf Gesundheit und Langlebigkeit zugesprochen wird, empfiehlt Eisai generell Mäßigung und bewussten Konsum und warnt vor übermäßigem Genuss einzelner Nahrungsmittel.

Einfachheit, Pragmatismus und Frugalität bestimmten die Zubereitung und Zusammenstellung der in den Rinzaï-Klöstern bereiteten Mahlzeiten, während klösterliche Strenge und klerikale Hierarchie die formellen Tischmanieren bestimmten.

Mit der Überlieferung der Caodong Chan-Linie (jap. Sōtō-Schule 曹洞宗) durch Dōgen Kigen (道元禪師, 1200–1253) im Jahr 1227/28 gelangten eine sehr detailverliebte Interpretation der chinesischen klösterlichen Speiseregeln und entsprechende Tischmanieren nach Japan. Dōgen, der Gründer der Sōtō-Schule, maß dem Essen große Bedeutung zu.

¹⁵ Siehe the Japanese Culinary Academy (2015), S. 57ff.

In seinen Schriften „Regeln für den Koch“¹⁶ (1237, *Tenzo kyōkun* 典座教訓) und „Regeln zum Verzehr des Reisbreis“ (1264, *Fushuku hanpō* 赴粥飯法), die ebenfalls auf die chinesischen Anweisungen des *Zennenshingi* zurückgehen, erhob er die Speisenzubereitung und die Tischmanieren bei der ritualisierten Einnahme der Mahlzeit in den Rang einer wichtigen meditativen Praxis¹⁷.

Dōgen ergänzte eine große Anzahl symbolisch überhöhter Regeln: So soll der Gebrauch dreier ineinander liegender Essschalen (jap. *ōryōki* 応量器, „Gefäße, die gerade genug enthalten“) Mäßigung anmahnen, während das hohe Anheben der Schale (jap. *hōhatsu* 捧鉢) beim Essen Demut symbolisieren soll. Ein praktischer Nebeneffekt dieser umständlichen Esssitten ist es, den Lärmpegel im Raum zu mindern. Da jeder Bissen vorsichtig zum Munde geführt werden muss, hilft diese Praxis dabei, die Mönche daran zu erinnern, geräuschvolles Kauen, Schmatzen oder Geschirrgeklapper zu unterdrücken, und fördert so die Einhaltung der in der Sōtō-Tradition unbedingt erwünschten kontemplativen Stille bei der Mahlzeit.

Zugleich knüpft die ehrfurchtsvolle Behandlung der Schalen an eine auf Meister Huineng (曹溪慧能, jap. Daikan Enō, 638–713)¹⁸ zurückgehende Tradition an, nach der die Schale als Symbol der Weitergabe der Lehre von Meister zu Schüler zu betrachten sei.

Auch das Prozedere bei Tisch wurde erweitert: Nach dem Vers der *Fünf Betrachtungen* erfolgt vor der Mahlzeit ein zusätzliches Räucheropfer (*hatsurai shokō* oder *shoraikō* 初来之香, „Duft des Ersten Opfers“). Nach dem Essen rezitiert man in der Sōtō-Schule außer dem üblichen Dankvers einen Vers zum Waschen der Schüsseln (*sōji no ge* oder *senpatsu no ge* 洗鉢の偈) sowie eine weitere Verdienstwidmung¹⁹ (*ekō* 回向).

Dabei wird nicht nur unter höchster Wertlegung auf korrekte Körperhaltung und rituelle Präzision jede Bewegung (Schalen anheben, abwischen usw.) als meditativer Akt choreografiert, sondern auch eine weitere zeremoniellere Ebene hinzugefügt (z. B. durch das Verbeugen vor den Schalen)²⁰. Das komplizierte Prozedere erinnert an die in vielen japanischen Künsten übliche *Kata*-Praxis und knüpft an die Idee an, dass durch die Ausführung korrekter Bewegungen und die Perfektionierung der äußeren Form auch der Geist folgt und Ruhe findet.

Nicht nur für die Zutaten und Zubereitungsmethoden sowie den Gebrauch der Kochutensilien und Küchengeräte, sondern auch für die mit dem Kochen betrauten Personen gab es strenge Regeln. Demnach zeichnet sich ein guter Tempelkoch (*tenzo*, 典座) durch drei Tugenden aus.

16 Der Tenzo ist der für die Mahlzeiten in einem Zen-Tempel zuständige hochrangige Mönch und einer der sechs Hauptverantwortlichen für die Organisation des Tempels.

17 Siehe Dogen/Uchiyama (2005), S. 3-23 und Kain, John (2003).

18 Huineng war ein wichtiger Zen-Lehrmeister und der sechste Patriarch der chinesischen Chan-Tradition.

19 Dabei werden etwaige karmische Verdienste des Praktizierenden, die sich aus dessen guten Taten ergeben, auf Verstorbene, Gottheiten oder alle fühlenden Wesen übertragen.

20 Für weitere Details siehe Leighton/Okumura (1996), S. 83ff.

1. Aufrichtigkeit/Ganzheit (*makoto* 誠): Der Koch muss seine Aufgaben mit größter Aufrichtigkeit angehen und die Zubereitung von Mahlzeiten als wesentlichen Bestandteil der Zen-Praxis betrachten, gleichwertig mit Meditation oder Sutra-Studium.
2. Freudiger Geist (*kishin* 喜心): Der Koch sollte seine Aufgaben mit Freude und Dankbarkeit erfüllen und als Gelegenheit sehen, anderen zu dienen und Mitgefühl auszudrücken.
3. Elterliche Gesinnung (*rōshin* 老心): Der Koch sollte die Klostergemeinschaft pflegen und betreuen und dabei wie ein großherziges Elternteil aufmerksam auf die Bedürfnisse und das Wohlergehen der Anderen achten.

Der Tenzo beachtet bei der Zubereitung außerdem die folgenden drei Anforderungen:

1. Leichtigkeit (*keinan* 軽軟), d.h. leichte und weiche Speisen mit einem angenehmen, leichten und erfrischenden Geschmack zuzubereiten, die den Körper schonen.
2. Reinheit (*jōketsu* 浄潔), d.h. hygienisch reine Lebensmittel, mit reinem Geist und einer reinen Einstellung zuzubereiten, die man Buddha und der Sangha darbringen kann.
3. „Gemäß dem Gesetz“ (*nyohōsaku* 如法作), d.h. Lebensmittel, die korrekt und gemäß den Lehren und Regeln in Übereinstimmung mit dem buddhistischen Gesetz gekocht werden.

Dōgen beruft sich auch hier auf die chinesischen Klosterregeln des *Zennenshingi* und befindet: „Wenn die sechs Geschmacksrichtungen²¹ nicht im Einklang stehen und die drei Anforderungen ignoriert werden, hat der Tenzo seine Aufgabe verfehlt.“²²

Die Rinzai- und die Sōtō-Schule, die beide den chinesischen Klosterregeln des *Zennenshingi* folgen, stimmen generell in der Auffassung überein, dass wahre Zen-Praxis alles durchdringen müsse, also auch das Essen. Besonderen Wert legte man auf einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln:

Beachtung der Saisonalität (*shun* 旬), die Vorstellung von der prinzipiellen Einheit des menschlichen Körpers und der Erde (*shindofuji* 身土不二) und die Regel, alle essbaren Teile eines Lebensmittels zu verwerten (*ichimotsu zentai* 一物全体) wurden allseits hochgehalten. Der Küchendienst wurde als Teil des monastischen Trainings betrachtet.

Wichtige Gemeinsamkeiten waren die Überzeugungen,

- dass nichts verschwendet werden solle,

²¹ <https://www.sotozen-net.or.jp/zen/cooking/taste>

²² Dogen/Uchiyama (2005), S. 4.

- dass Essen als Medizin²³ zu betrachten sei,
- dass die Mahlzeit in kontemplativer Stille und mit meditativer Achtsamkeit einzunehmen sei,
- dass drei Schüsseln (für Reis, Suppe und Beilagen) benutzt werden sollten (das erleichtert die Logistik im Kloster) und
- dass vor und nach dem Essen Respekt, Dank, Demut und Verdienstwidmung zu bekunden seien.

Gelegentlich findet sich auch in beiden Schulen die Sitte, von jeder Mahlzeit einige Krümel zur Speisung hungriger Geister oder anderer Lebewesen beiseitezulegen, um so symbolisch die gegenseitige Abhängigkeit aller Wesen in Erinnerung zu rufen und den Geist des Gebens und der Selbstlosigkeit anzumahnen.

Unterschiede ergaben sich nicht in Fragen der Menüzusammenstellung, sondern bei den Tischmanieren und in Detailfragen bezüglich der die Mahlzeit einrahmenden Rituale. Das führte oft dazu, dass die Rinzai-Schule Sōtō als zu pedantisch und statisch erachtete, während umgekehrt die Sōtō-Schule an Rinzai eine zu nachlässige Haltung in Etikettefragen und die Unterbrechung der Stille während des Essens durch gelegentlich eingeworfene Lehrsätze (*katsu* 喝) kritisierte.

Die allgemein etwas entspanntere Haltung der Rinzai-Schule zeigt sich in dem 400 Jahre später Hakuin Ekaku (白隠慧鶴, 1686–1769)²⁴ zugeschriebenen Satz: „Wenn du wirklich achtsam bist, dann kann selbst ein Radieschen dein Lehrmeister werden!“

5. Die Rezeption der Ōbaku-Schule und ihrer Küche *Fucha-ryōri*

In der langen Zeit, die zwischen den Überlieferungen der Sōtō- und der Rinzai-Schule im 12. bzw. 13. Jhd. und der Etablierung der Ōbaku-Schule im 17. Jhd. lag, waren die chinesisch-japanischen Beziehungen im Wesentlichen auf Privathandel beschränkt gewesen, so dass die Kunde über dogmatische Entwicklungen der chinesischen buddhistischen Schulen oder Details über Neuerungen in anderen Bereichen, wie z.B. der traditionellen chinesischen Medizin, nur sporadisch nach Japan gelangten.

Die lange Zeit der unterbrochenen China-Kontakte hatte außerdem dazu geführt, dass sich die chinesische Linji-Tradition und ihr japanischer Ableger in ihrer Interpretation der Klosterregeln und ihrer Auffassung in Fragen des Dharma auseinanderentwickelt hatten.

Der hochrangige Meister der chinesischen Linji-Schule, Ingen Ryūki (chin. Yin-Yüan Lung Ch'i 隱元隆琦, 1592–1673), der ursprünglich nach Japan eingeladen worden war,

²³ Entsprechend dem vierten Satz der *Fünf Betrachtungen*: „Betrachten Sie dieses Essen als Medizin zur Erhaltung Ihres Körpers.“

²⁴ Hakuin gilt als der große Reformator der Rinzai-Schule. Sein Wirken im 18. Jahrhundert geht nicht zuletzt auf Hakuins Auseinandersetzung mit der Ōbaku-Schule zurück.

um Rinzai zu reformieren und eine strenge Klosterdisziplin wiederherzustellen, stieß deshalb auf heftigen Widerstand seitens des Rinzai-Establishments und so kam es schließlich zur Entstehung der Ōbaku-Schule²⁵.

Sie teilt mit der Linji/Rinzai-Tradition die Konzepte des Erwachens zur eigenen inneren Buddha-Natur (*kenshō jōbutsu* 見性成佛) und die Zen-eigene Idee einer nonverbalen Übertragung der Lehre von Meister zu Schüler (*ishin-denshin* 以心伝心).

Beide betonten die Notwendigkeit

- der Sitzmeditation,
- der Einhaltung ritueller Regeln,
- des Studiums und der Rezitation von Sutras,
- der Verwendung von *Kōan* (公案),
- der Interaktion durch Lehrreden (*mondō* 問答),
- sowie der intensiven Beschäftigung mit Tripitaka-Schriften, Dharma-Gesprächen alter Meister usw.

Neben den Differenzen, die sich aus den japanischen und chinesischen kulturellen Gepflogenheiten ergaben, divergieren Rinzai und Ōbaku in den unterschiedlichen Interpretationen der klösterlichen Vorschriften und den Ordinationsregeln, die Ingen 1672 im *Ōbaku Shingi* (黄檗清規)²⁶ festgelegt hatte.

Auch Ōbokus tolerante Haltung im Hinblick auf Praktiken des Amida-Buddhismus, und bei der Beteiligung von Laien unterscheid sich vom Mainstream-Rinzai. In der eklektischen Tradition der chinesisch-stämmigen Mönche gab es keinerlei Einwände bezüglich der Nembutsu-Rezitation, die wahlweise als Meditationshilfe, als Kōan oder als Mantra praktiziert wurde, während für den Rinzaï-Klerus die glaubensbasierte Amida-Lehre generell inakzeptabel war und als „Buddhismus für Menschen mit geringeren Fähigkeiten“²⁷ herabgewürdigt wurde.

Ōbaku hatte weder Bedenken bezüglich der Integration esoterischer Praktiken noch Berührungsängste gegenüber konfuzianischen, taoistischen oder volksreligiösen Bräuchen, was dazu führte, dass ein reger Kontakt mit Laien gepflegt wurde. Auf deren Einbeziehung wurde großer Wert gelegt, was nicht nur an dogmatischer Offenheit lag, sondern auch der Tatsache geschuldet war, dass chinesische Tempel in der Ming-Zeit weitgehend auf die Finanzierung durch ihre Gemeindemitglieder angewiesen waren, während sich japanische Tempel großzügiger staatlicher Förderung erfreuten.

²⁵ Genaueres entnehmen Sie bitte dem ersten Teil des Vortrags.

²⁶ Siehe Ogawa (2023).

²⁷ Siehe Baroni (2000), S. 107ff.

Die Ōbaku hielt deshalb eine Vielzahl öffentlicher Zeremonien ab, veranstaltete Feste, bot verschiedene Serviceleistungen an und war generell „bürgernäher“ als die aristokratische Rinzaï-Schule.

Die offene Tempelkultur machte während der außenpolitisch weitgehend isolierten Edo-Zeit die Ōbaku-Schule zu einer kulturellen Brücke zwischen Japan und China. Das Spektrum der Kontakte ging dabei weit über die Verbreitung buddhistischer Lehren hinaus und zog Intellektuelle, Ärzte und Künstler sowie interessierte Adelige und Samurai an. Das Essen, aber auch der von Ingen empfohlene Genuss von in chinesischem Stil aufgegossenem Blatt-Tee, spielte bei den Versammlungen eine große Rolle.

Die Ōbaku-Klosteroutine folgte den Gepflogenheiten der Ming-zeitlichen Linji-Schule. Sutratexte wurden in altertümlichem Hofchinesisch gelesen und Nembutsu-Rezitationen waren in den Tagesablauf integriert. Die Mönche trugen chinesische Roben und Schuhe. Die Haare und Nägel wurden nicht so kurzgehalten wie in japanischen Klöstern üblich, was auch an einem unterschiedlichen klösterlichen Zeitplan lag. Gongs und Holzinstrumente, die in Japan unüblich waren, unterstützten die Intonation von Sutra-Lesungen und akzentuierten bestimmte zeremonielle Handlungen.

Die äußerlich größten Unterschiede gab es jedoch bei den Speiseregeln: Während japanische Mönche einzelne Portionen verzehren und dabei eine hierarchische Sitzordnung beachten, teilt sich in der Ōbaku-Schule eine kleine Gruppe von normalerweise vier Mönchen einen Tisch und einen Serviervopf, wie es im China der Ming-Dynastie üblich war.

Alltägliche Mahlzeiten bestanden aus Reisbrei und Gemüse und wurden gemeinsam eingenommen. Die normale Kost war einfach und wich nur geringfügig vom Rinzaï-Muster ab, wurde jedoch durch etliche neue Zutaten und Zubereitungsmethoden erweitert, die Ingen aus China mitgebracht hatte.

An hohen buddhistischen Feiertagen und zur Bewirtung von Gästen servierte man hingegen *Fucha*-Menüs: Man beginnt mit Tee und der üblichen Rezitation des Verses der *Fünf Betrachtungen*²⁸, dessen Intonation der Ming-zeitlichen chinesischen Aussprache folgt. Anschließend werden nacheinander die Speisen auf großen Tellern oder in Schüsseln serviert, die sich alle am Tisch teilen können. Die einzelnen Portionen werden von kleinen Tellern gegessen.

Die Menüfolge umfasst üblicherweise die Grundgerichte:

1. *Shunkan* (笋羹), eine Auswahl an saisonal gewürzten imitierten „Fischpasten“ und Tofu-Speisen
2. *Yuji* (油), frittiertes Gemüse

²⁸ Vgl. Anmerkung 13.

3. *Mafu* (麻腐), ein Sesam-Tofu-Gericht
4. *Unpen* (雲片), gekochtes Gemüse in leicht gesüßter Sauce
5. *Ronpan* (冷拌), sauer mariniertes oder eingelegtes Gemüse
6. *Kenchan* (卷纖), frittierte gefüllte Tofu-Rollen
7. *Shintsai* (浸菜), gekochtes Gemüse mit Sesam-Topping
8. *Hantsu* (飯子), Reis mit Tee und eingelegtem Gemüse
9. *Sume* (寿免), eine Suppe mit Gemüse und gebratenem Tofu
10. *Suigo* (水果), ein Dessert aus Früchten und Fruchtgelee²⁹

Das Menü kann anlassbezogen ergänzt oder vereinfacht werden. Abschließend werden oft noch Süßigkeiten und Tee serviert. Nachdem der letzte Gang abgetragen wurde, rezitiert man den Dankvers nach dem Essen (*shokuhitsu no ge* 食畢偈), der in Abweichung von anderen Schulen eine Referenz an die Gönner des Tempels enthält:

*Nachdem wir unser Mahl beendet haben, bitten wir für alle Wesen. Mögen sie ihre Ziele erreichen und die Lehre Buddhas verwirklichen. Mögen die Spender und Gönner ihren Segen und ihre Weisheit vermehren, den ewigen Zyklus der Wiedergeburten überwinden und rasch Erleuchtung erlangen.*³⁰

Die rituelle Einrahmung des Mahls unterscheidet sich nur in Kleinigkeiten von den Vorschriften der Rinzaï-Schule, aber die Menge der aufgetragenen Speisen, der großzügige Gebrauch von Frittieröl und das Anbieten von Süßspeisen galten jedoch als Regelbrüche.

Die relativ ungezwungene Sitzordnung fand genauso Missbilligung wie die als zu reichhaltig und verschwenderisch empfundene Menüfolge. Da sich aufgrund der häufig stattfindenden Veranstaltungen mit Gästen von außerhalb öfter als in Rinzaï-Tempeln die Gelegenheit ergab, dieses besondere Essen zu servieren, war man in den anderen Schulen außerdem geneigt zu unterstellen, dass die alltäglichen Mahlzeiten ebenfalls nicht regelkonform seien.

Großen Anstoß bei der Rinzaï-Orthodoxie fand zudem die Sitte, gelegentlich nachmittags ohne großen Aufwand eine leichte Mahlzeit namens *yakuseki* (薬石) zu servieren, die aus Resten vom Frühstück oder Mittagessen bestand, denn dieser Brauch wurde als klarer Bruch des buddhistischen Fastengebots nach der Mittagszeit betrachtet.

Auch die Sōtō-Schule hatte Einwände gegen die Ōbaku-Speisekultur. Von dieser Seite kritisierte man vor allem „den Lärm“ bei Tisch, der u.a. durch das Herumreichen der

²⁹ Siehe Sugai/Taya (1984), S. 14ff und Taya (2012), S. 36 ff.

³⁰ 「飯食已訖 當願衆生 所作皆辦 具諸佛法 施主檀那 增長福慧 永離生死 速成菩提」

Servierplatten und Töpfe entstand, und die als schlampig empfundene Benutzung von Geschirr und Besteck.³¹

Trotz der Kritik aus buddhistischen Kreisen und dem Befremden der japanischen Laiengesellschaft hielt Ingen jedoch an seinen Speisevorschriften in ihrer elaboriertesten Form, der *Fucha-ryōri*, fest, denn sie war nicht nur Zeugnis chinesischer Identität, sondern auch ein integraler Bestandteil seines Lehrkonzepts.

6. *Fucha-ryōri* als Medium zur Visualisierung des Dharma

Das Essen sollte der Visualisierung des Dharma dienen und so den Köchen helfen, ihrem Training nachzugehen, auch wenn sie in der Küche waren und der Zen-Meditation fernbleiben mussten. Die Speisen etwas Unsichtbares symbolisieren zu lassen, besondere Gerichte in einer bedeutungsvollen Präsentation und in durchdachter Farbgebung zuzubereiten, ermöglichte den Mönchen, sich die Lehren der Schule vor Mund und Augen zu führen. Achtsamkeit und eine meditationsähnliche Geisteshaltung waren Voraussetzung dafür, die tiefere Bedeutung des Dogmas zu verstehen und es in den Speisen symbolisch umzusetzen.

Da sich der Eklektizismus der Ōbaku-Schule auch auf die komplexen Überlegungen, die der Menüauswahl zugrunde lagen, erstreckte, finden sich neben traditionellen buddhistischen Regeln auch erweiterte taoistische, konfuzianische, esoterische und magische Ideen sowie medizinische Überlegungen und soziale Aspekte.

6.1. Taoistische Ideen

Gemüse- und Obstspeisen wie *Yuji*, *Unpen* oder *Shintsai* sind der taoistischen Empfehlung geschuldet, beim Getreidekonsum Zurückhaltung walten zu lassen und statt dessen überwiegend Nahrungsmittel wie Obst- und Gemüsegerichte zu servieren, die durch die richtige Zubereitungsmethode (Braten, Dünsten oder Trocknen) mit kosmischer Energie (*ki* 氣) angereichert sind.

6.2. Konfuzianische Ideen

Die Farben der fünf *Fucha*-Grundzutaten

1. Seetang (昆布) = schwarz,
2. japanischer Bergspargel (*udo*, ウド) = weiß,
3. Karotten (人参) = rot,
4. gebratener Tofu (油揚げ); Bambusschösslinge (竹の子) = gelb,
5. chinesisches Blattgemüse (*chingensai*, チンゲン菜) = grün,

entsprechen der Ōbaku-Auslegung der fünf konfuzianischen Elemente (五行): Wasser,

³¹ Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Regeln findet sich in der Übersetzung des *Eihei Shingi*, Leighton / Okumura (1996), besonders Seite 83 ff.

Metall, Feuer, Erde und Holz. In ihrer gegenseitigen Kombinierbarkeit sind sie mit dem Prinzip von Yin und Yang (陰陽) und dessen Bezug zur phänomenalen Welt verknüpft.

6.3. Esoterische Ideen

Ōbakus Affinität zu esoterischen Lehren verbindet die fünf Farben nicht nur mit wichtigen Tugenden wie Mitgefühl, Disziplin, Reinheit, Weisheit oder dem Loslassen von Begierden, sondern sieht sie zudem als Lichtrepräsentationen der fünf Tathagata-Buddhas (jap. *Gochinyorai* 五智如来)

- Weiß ⇒ Dainichi Nyorai (大日如来),
- Rot ⇒ Amida Nyorai (阿弥陀如来),
- Gelb ⇒ Hōshō Nyorai (宝生如来),
- Schwarz/blau ⇒ Ashuku Nyorai (阿閼如来) und
- Grün ⇒ Fukūjōju Nyorai (不空成就如来).



Abb. 1: Anordnung der Speisen als Mandala

Einzelnen entspricht jede Farbe einer Schicht im Spektrum der Aura des historischen Buddha (釋迦), in ihrer Gesamtheit sollen sie die transzendente Lichtfarbe Gold ergeben, die Buddhas Erleuchtung symbolisiert.

Ebenfalls im Zusammenhang mit dem esoterischen Buddhismus strebte man die Präsentation der Speisen in Mandala-Form an. Jede Farbe, jeder Geschmack, jede Temperatur und Zubereitungsmethode assoziierte man dabei mit einer Manifestation des Buddha.

6.4. Magische Aspekte



Abb. 2: Tate Shankon zu Ehren von Ingen Ryūki.
Hauptaltarraum seiner Altersresidenz, Shōindō,
auf dem Gelände des Ōbaku-Haupttempels
Mampuku-ji in Uji (Kyoto)

Magische Aspekte ergeben sich unter anderem durch die rituelle Darbietung von sechs Zutaten in fünf Geschmacksrichtungen und den Farben Grün, Gelb, Rot, Weiß und Schwarz³² in Form einer *shankon* (上供) genannten Opfergabe auf dem buddhistischen Hauptaltar.

Die Zusammensetzung besteht aus drei frischen saisonalen Obst- und/oder Gemüsesorten (beliebt sind unempfindliche Sorten wie Daikon, Lotuszurzel (jap. *renkon*), Karotten und Kürbisse, Äpfel, Mandarinen oder Melonen und drei getrockneten Lebensmitteln wie Pilze, Nüsse, Trockenobst. *Shankon* zu Ingens Ehren enthält immer als sechste Opfergabe ein Tofu-Gericht, wie zum Beispiel *ganmodoki* (oder *hiryōzu* 飛竜頭, ein Tofu-Krapfen, der geschmacklich an ein beliebtes Gänsefleischgericht angelehnt ist) oder *abura'age* (frittierter Tofu, 油揚げ), die Ingen beide sehr ge-

schätzt haben soll. Im Unterschied zu japanischen Tempeln werden die Opfergaben auf Bambusständer von etwa 1 Meter Höhe aufgebunden und stehend präsentiert.

Daneben platziert man kleinere Opfergaben (*mori shankon*) auf dem Nebentalar.

32 Die Opfergabe auf dem Nebentalar besteht aus vier Zutaten (von rechts nach links): grünem, gebratenem, rotem und schwarzem Gemüse sowie Trockenfrüchten.



Abb. 3: Mori shankon auf einem Nebenaltar von Ingen Ryūkis Altersresidenz Shōindō.

Wenn es aus Platzgründen nicht möglich sein sollte, aufgebundene Gaben zu präsentieren, wird ein sogenanntes *tsumami shankon* auf kleinen Tellern angerichtet, das aus kleinen Bissen von grünem, gebratenem, rotem und schwarzem Gemüse sowie Trockenfrüchten besteht.³³

Abb. 4. *Tsumami Shankon*

Da man glaubt, dass die im Altarraum platzierte Buddhastatue durch die Hineingabe sogenannter „innerer Organe“ (五臓)³⁴ magisch belebt sei, befinden sich die so dargebrachten Opfergaben somit vor ihrer Verwendung in der Küche in der realen Präsenz des lebenden heilkräftigen Buddha, wodurch sich ihre lebensenergiestiftende Kraft magisch erhöht.

An hohen Feiertagen werden die Speisen nach der Opferung nicht weiter zubereitet, sondern lediglich in Bissen angerichtet, auf besonderen Tellern serviert und geteilt, um die Gäste so in den Genuss ihrer magischen Heilkraft zu bringen.

33 Vgl. <http://www.biwa.ne.jp/~m-sumita/oubakujisyosa.html#%E3%81%97> und <http://www.biwa.ne.jp/~m-sumita/oubakujisyota.html>

34 Siehe Marra (2013), S. 49ff.

6.5. Medizinische Aspekte

Die Ōbaku-Schule betrachtete, genau wie die beiden anderen japanischen Zen-Schulen, Essen als Medizin. Die Ausgewogenheit der Elemente, Farben und Geschmacksrichtungen sowie das Ideal thermisch-energetischer Balance sollte im Kleinen, sozusagen auf dem Teller, die perfekte Harmonie des Universums abbilden, da man Mikrokosmos und Makrokosmos als untrennbar miteinander verbunden betrachtete.³⁵ *Fucha ryōri* folgt daher nicht nur den buddhistischen Regularien, sondern hält sich auch an Empfehlungen der zeitgenössischen chinesischen Kulinarik und chinesischen medizinischen Diätetik, insbesondere an die Temperaturempfehlungen und an die Forderung, pharmakologisch wirksame Kräuter, Gemüse oder Obstsorten in das Menü zu integrieren, statt sie, wie in Japan üblich geworden, separat als Medikament zu verabreichen.

Auch hier hatte der zeitliche Abstand der Überlieferung zu partiell verschiedenen Ansichten geführt. Die Ōbaku-Mönche, die in Bezug auf die Weitergabe des Dharma nach der gemeinsamen Linji-Tradition bereits zu dem Schluss gekommen waren, dass die japanische Rinzaï-Schule das Erbe nicht authentisch bewahrt hatte, musste auch im Hinblick auf den Stand der traditionellen chinesischen Medizin zu dem Schluss kommen, dass sie selbst über bessere Kenntnisse verfügten³⁶, und sie das ihre tun sollten, um diese in Japan zu verbreiten:

Sie teilten nicht nur ihr Wissen über gesunde Ernährung, sondern übermittelten chinesische medizinische Texte, machten bestimmte Kräuterrezepturen wie *Ninjin-tō* (人參湯)³⁷, ein Ginsengbasiertes Stärkungsmittel populär und beeinflussten Ärzte der Edo-Zeit. Die Ōbaku-Mönche des 17. Jahrhunderts waren auf dem neusten Stand der chinesischen Heilkunst, denn bis zur Ming-Zeit war die Anzahl der in China als wirksam erachteten Substanzen im Vergleich zu Japan um mehr als das Dreifache gewachsen³⁸ und in Li Shizhens (李時珍, 1518–1593) Kompendium „Buch der heilenden Kräuter“

35 Siehe Triplett (2021), S. 31.

36 Siehe Triplett (2012), S. 69.

37 Das Beispiel von *Ninjin-tō* veranschaulicht, wie das chinesische Erbe Ōbakus die japanische Medizin bereicherte. Die Rolle der Mönche bestand weniger in der Entwicklung innovativer Heilmittel als vielmehr in der Bewahrung und Weitergabe des klassischen Wissens traditioneller chinesischer Medizin (TCM).

38 Die ersten chinesischen Heilmethoden gelangten im 8. Jhd. durch den Gründer der Risshū-Schule (律宗), den chinesischen Mönch Ganjin (Jianzhen 鑑真) nach Japan. Er hatte eine Sammlung von ca. 60 Arzneien tierischen, pflanzlichen und mineralischen Ursprungs mitgebracht, die abgewandelt in Japan als *Kampō* (漢方) bekannt wurden. Im Unterschied zum komplizierten und theorielastigen chinesischen Ansatz ist *Kampō* pragmatischer und versucht mit einigen standardisierten Arzneirezepturen gezielt einzelne Krankheitssymptome zu behandeln. Dabei wurden einige chinesische Heilpflanzen durch einheimische Gewächse ersetzt und man versuchte zudem, den bitteren Geschmack der chinesischen Rezepturen durch Zugaben angenehm schmeckender Zutaten abzumildern. Allgemein vernachlässigte man in Japan den kosmologischen und esoterischen Aspekt des ursprünglichen chinesischen Ansatzes, fokussierte sich auf die Gesundheit der Verdauungsorgane und verfuhr nach der Maxime „Zunächst richtig essen, dann erst medizinisch behandeln“, während in der chinesischen Tradition das Essen selbst schon Teil der Therapie war.

(*Bencao gangmu* 本草綱)³⁹ systematisch aufgeführt worden⁴⁰. Das Werk war in gebildeten Kreisen und in den Klöstern Chinas weit bekannt und besonders Ingen verfügte über hervorragende Kenntnisse, die er bereitwillig weitergab. Deshalb zogen die Klöster nicht wenige japanische Heiler und Ärzte an, die nach authentischen chinesischen Regeln praktizieren und sich weiterbilden wollten. Zu diesen gehörte u.a. auch einer von Ingens engen Bekannten und großzügigen Förderern des Mampuku-ji, Ryōō Dōkaku (了翁道覚, 1630–1707). Er war Gründer der chinesischen Medizinakademie Kintai-en (錦袋円) und einflussreicher Verfechter der chinesischen Medizin und Ernährungstherapie (*yakuzen*, 薬膳) in Japan⁴¹.

Begegnungen wie diese regten die Entwicklung neuer kulinarischer und therapeutischer Rezepte an, von denen einige bis heute in Gebrauch sind⁴².

6.6. Soziale Aspekte

Ōbaku-Klöster berücksichtigten in hohem Maße die Bedürfnisse der anfangs mehrheitlich chinesischstämmigen Gemeinschaften, die die Tempel unterstützten. Das *Fucha*-Menü sollte den Gästen ein Stück Heimat bieten und zugleich einen leichten Zugang zum Empfang der buddhistischen Lehre ermöglichen.

Der Lebensstil und die Ernährungsgewohnheiten der chinesischen Händler in Nagasaki, die üppige Mahlzeiten mit viel Schweinefleisch, gedämpften Teigtaschen und frittierten Gerichten bevorzugten, wurde nach Möglichkeit berücksichtigt und in einer fleischlosen, den Klosterregeln angepassten Form serviert.

Da Einkommen traditioneller chinesischer Tempel⁴³ teilweise von Gewinnen aus Mühlen und Ölpresen abhing und die Bezahlung für Press- und Mahlleistungen oft in Naturalien erfolgte, waren die Ōbaku-Mönche daran gewöhnt, leicht die Zutaten für frittierte Speisen und Nudelgerichte zu bekommen. Dieses Erbe sorgte dafür, dass auch die japanische *Fucha*-Küche für ihren großzügigen Ölgebrauch und verschiedene Mehlspeisen wie Teigtaschen und Kuchen bekannt wurde. In Nagasaki, als einem wichtigen Umschlagplatz für importierten Zucker⁴⁴, stand zudem die Hauptzutat für die Zubereitung von Süßspeisen problemlos zur Verfügung. Als Geste der Höflichkeit trachtete man in den Tempeln danach, die Gäste vergessen zu lassen, dass man ihnen

39 Der Haupttext listet 1.892 verschiedene Arzneien auf, von denen 374 von Li Shizhen hinzugefügt wurden. Es gibt mehr als elftausend Rezepturen zur Behandlung häufiger Krankheiten.

40 Zur Geschichte der Heilssubstanzen vgl. Triplett (2021), S. 134 ff.

41 Ein weiterer bekannter Gast war Yoshimasu Tōdō (吉益東洞, 1702–1773), der sich kritisch mit der chinesischen Medizin auseinandersetzte und die japanische Kräuterkunde reformierte.

42 Er gilt außerdem als Erfinder des nach *Fucha*-Prinzipien hergestellten *fukujintsuke* (福神漬), eines Relishes aus Rettich, Gurken, Auberginen und Lotoswurzeln, das auch heute noch gerne zu japanischem Curryreis serviert wird.

43 Zur wirtschaftlichen Situation chinesischer Klöster siehe Collcutt, M.: *Five Mountains*. Cambridge 1981, p. 249ff.

44 Die Hafenstadt Nagasaki war die erste Station der „Zuckerstraße“ (砂糖の道), auf der importierter Rohrzucker aus Okinawa auf dem Landweg zunächst nach Kokura und von dort aus nach Honshu transportiert wurde.

kein Fleisch vorsetzen durfte. Deshalb gibt es eine Vielzahl von Imitationsgerichten, die in Aussehen und Geschmack Fleisch oder Fisch nachahmen, und so gleich noch augenzwinkernd auf den illusionären Charakter menschlicher Wahrnehmung verweisen.

Die Mahlzeit sollte nicht nur Augen und Gaumen erfreuen, sondern auch einen ungezwungenen Anlass geben, mit den Gästen über wichtige Glaubensaspekte ins Gespräch zu kommen.

Dieser niederschwellige Ansatz und die offene Tempelkultur spiegelt sich auch in Ingens Vorliebe für die chinesische Teezeremonie (*senchadō*, 煎茶道) wieder, wie sie in Fujian üblich war. In Japan hatte sich seit der Kamakura-Zeit die hoch stilisierte Matcha-Teezeremonie entwickelt, die unübersehbar elitär war, ein langes Training und kostspielige Utensilien erforderte und bei der der Inhalt der Gespräche im Teeraum bestimmten Regeln zu folgen hatte.

Die Chinesen bereiten Blatttee (*sencha* 煎茶) mit simplem Gerät zu, indem sie die losen Teeblätter in einer kleinen Kanne aufbrühen und die kleinen Tassen dann mit mehreren Aufgüssen füllen, um den sich allmählich verändernden Geschmack der verschiedenen Infusionen, die Farbe und das Aroma zu genießen. Dabei ist eine ungezwungene freie Konversation ohne thematische Einschränkungen erlaubt.

Zum Tee gibt es oft eine leichte Mahlzeit wie *Yum cha* (飲茶) oder *Dim sum* (點心), frittierte oder gedämpfte Köstlichkeiten, die zwanglos unter allen Gästen am selben Tisch geteilt werden, ganz im Geist der *Fucha*-Küche und mit derselben Hingabe an die Zusammenstellung der Zutaten.

Schluss

Fucha-Ryōri ist sowohl im kulinarischen und spirituellen Erbe Chinas als auch in der buddhistischen Tradition verwurzelt. Der quasi-medizinische Charakter der Mahlzeit und der Anspruch, durch das Essen Gesundheit und Langlebigkeit zu erhalten, bindet die *Fucha*-Küche an die alte Heiltradition des Buddhismus. Nahrung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern dient dem körperlichen und spirituellen Heil, sofern sie mit der tieferen Weisheit der Lehren Buddhas verbunden ist. Die Sorge um den spirituellen Fortschritt der Tempelköche und der Versuch, das Kochen und das Essen als aktive Bestandteile des monastischen Trainings zu inszenieren, entwickelte sich jedoch in den drei japanischen Zen-Schulen unterschiedlich. Zwar berufen sich alle drei Schulen im Kern auf die Klosterregeln des *Zennenshingi*, aber während die Sōtō-Tradition die Handlung des Essens ritualisierte, zielte die eklektische und esoterische Ōbaku-Tradition darauf, das Dogma auf dem Teller zu visualisieren, so dass die Lehre quasi durch die perfekt komponierte Mahlzeit aufgenommen werden kann. Die Rinzai-Schule vermied dagegen jede dieser beiden extremen Positionen und nahm lediglich vorsichtige Anpassungen der aus dem China des 12. Jahrhunderts überlieferten Regeln vor.

Claudia Marra, *Studium der Germanistik und Japanologie an der Ruhr-Universität Bochum. Professorin an der Faculty of International Communication an der Nagasaki University of Foreign Studies.*
Forschungsschwerpunkte: Geistesgeschichte, Ästhetik, Buddhismus (Ōbaku-Zen) und Geschichte der Stadt Nagasaki in der Edo-Zeit.

Digitale Quellen (letzter Zugriff am 1.8.2025):

Bandō, S. (Hg.): The Ullambana Sutra. In: *Taishō* Vol. 16, 2005, No. 685, Bukkyō Dendō Kyōkai English Tripitaka Series: https://web.archive.org/web/20130210115042/http://www.bdkamerica.org/digital/dBET_ApocryphalScriptures_2005.pdf

Benn, J.: Another Look at the Pseudo-Śūramgama Sūtra. *Harvard Journal of Asiatic Studies*, vol. 68, no. 1, 2008, pp. 57–89. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/40213652>

CBETA Buddhistische Elektronische Buddha-Stiftung:
<https://tripitaka.cbeta.org/T22n1425>

Cho, Y.K.: Emperor Wu of Liang's Reinterpretation and Elevation of the Precepts as the Bodhisattva Ideal. *Religions* 2025, 16, 164. <https://doi.org/10.3390/rel16020164>

Dogen / Hino T.: Alleviating Suffering and Bestowing Blessings:
 A Translation of the Kissa Ōrai. *Komazawa Daigaku Gaikokugo ronshu* 2020
 In: <https://komazawa-u.repo.nii.ac.jp/record/2012378/files/00449272.pdf>

Integrated Collections Database of the National Institutes for Cultural Heritage, Japan:
https://colbase.nich.go.jp/collection_items/tnm/A-83?locale=ja

Japanese Buddhist Statuary:
<https://www.onmarkproductions.com/html/buddhism.shtml>

Nishimura Ichiroemon: *Fucha ryōrishi*:
https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/wo08/wo08_01820/

Mayanagi, M.: The Import and Reprinting of Chinese Medical Books During the Edo Period. In: <http://mayanagi.hum.ibaraki.ac.jp/paper02/netherlandsEng.htm>

Ōbakujiten: <http://www.biwa.ne.jp/~m-sumita/oubakujisyotop.html>

Ogawa Tairyū: *Ōbakuzen no shingi to shūchi*. 2003,
https://www.jstage.jst.go.jp/article/ibk/72/1/72_155/_article/-char/ja

Sotozen-Net: <https://www.sotozen-net.or.jp/zen/cooking/taste>

Sutra of the Medicine Buddha: <https://www.urbandharma.org/pdf/medbudsutra.pdf>

Sutra of the Merit and Virtue of the Past Vows of Medicine Master Vaidurya Light
 Tathagata: http://fowap.goodweb.net.cn/news/news_view.asp?newsid=55658

Triplett, K.: Magical Medicine? – Japanese Buddhist Medical Knowledge and Ritual Instruction for Healing the Physical Body. In: *Japanese Religions*, 2012
https://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/images/9/99/Magical_Medicine_%28_PDFDrive_%29.pdf

WHO: *International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region* (2015): https://web.archive.org/web/20150623010451/http://www.wpro.who.int/publications/who_istrm_file.pdf

Yoon Kyung Cho: Emperor Wu of Liang's Reinterpretation and Elevation of the Precepts as the Bodhisattva Ideal, <https://www.mdpi.com/2077-1444/16/2/164>

Druckwerke:

Asakura, K.: *Kokorotokarada ni kiku otera*. Tokyo 2010

Ashkenazi, M.; Jacob, J.: *The Essence of Japanese Cuisine*. Philadelphia 2000

Baroni, H.: *Obaku Zen*. Honolulu 2000

Buswell, Robert E.; Lopez, Donald S.: *Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton 2013

Collcutt, M.: *Five Mountains*. Cambridge 1981

Copp, P.: *The Body Incantatory: Spells and the Ritual Imagination in Medieval Chinese Buddhism*. New York 2014

Dogen, Uchiyama, K.: *How to Cook Your Life*. Boston 2005

Drott, E.R.: Gods, Buddhas, and Organs. In: *Japanese Journal of Religious Studies* 37/2, 2010, p. 247-273

Elman, A.E.: Sinophiles and Sinophobes in Tokugawa Japan: Politics, Classicism, and Medicine During the Eighteenth Century. In: *Journal of East-Asian Science, Technology and Society* 5/2008, Taiwan, S. 93-121

Engelhardt, U.: Dietetics in Tang China and the first extant works of materia dietetica, in: Hsü, E. (Hg.), *Innovation in Chinese Medicine*, Cambridge 2001, S. 173-191

Japanese Culinary Academy: *Introduction to Japanese Cuisine*. Tokyo 2015

Kain, J.: Eating Just The Right Amount. In: *The Buddhist Review*, 13 (1): 62 (Fall 2003)

Kieschnick, J.: *The Impact of Buddhism on Chinese Material Culture*. Princeton. 2003

Kimura, T.: *Shoki ōbakuha no sō-tachi*. Tokyo 2007

Koba, K.; Burke-Gaffney, B.: *Shippoku ryōri no susume*. Nagasaki 2007

Kog-Hwan I-Ling: *Symbolism in Chinese Food*. Singapur 1991

- Leighton/Okumura: *Dogen's Pure Standards for the Zen Community*, 1996
- Lopez, D.S.: *Religions of China in Practice*. Princeton 1996
- Marra, C.: The Influence of Chinese Thought on Ōbaku Zen Buddhism.
In: *Journal of Nagasaki University of Foreign Studies*. 12/2013, S. 49-60
- Ōbakusan manpukuji/ kanshū: *Manpukuji no fucha ryōri*. Tokyo 2004
- Rambelli, F.: *A Buddhist Theory of Semiotics*. London 2013
- Rath, E. C.: *Food and Fantasy in Early Modern Japan*. Berkeley 2010
- Salguero, P.: *Translating Buddhist Medicine in Medieval China*. Philadelphia 2014
- Salguero, P.; Macomber, A.: *Buddhist Healing in Medieval China and Japan*.
Honolulu 2020
- Saso, M. R.: *A Taoist Cookbook with Meditations Taken from the Laozi Daode Jing*.
Boston 1994
- Shih-Shan Susan Huang: Daoist Imagery of Body and Cosmos.
In: *Journal of Daoist Studies*. Vol.4, 2011, p. 33-65
- Sugai, E.; Taya Y.: *Fucharyōri*. Tokyo 1984
- Taya, Y.: *Nagasaki Shōfukuji no Fucha Ryōri*. Nagasaki 2012
- Teiser, S. F.: *The Ghost Festival in Medieval China*. Princeton 1988
- Toriiimoto, Y.: *Shōjin ryōri to nihonjin*. Tokyo 2006
- Triplett, K.: *Buddhism and Medicine in Japan*. Berlin 2021
- Van Sant, J.: Rangaku Medicine and “Foreign” Knowledge in Late Tokugawa Japan.
In: *Southeast Review of Asian Studies*, 2012, Nr. 34, p. 207-214

Bildquellen:

Abbildung 1, Grafik der Autorin

Abbildung 2 und 3: *Shankon*-Opfergaben zu Ehren von Ingen Ryūki mit freundlicher Genehmigung des Ōbaku Jiten-Administrators, Herrn U. Sumiya vom Ōbaku-Tempel Enichizan Yōmei-ji in Maibara (Shiga-Präfektur)