

The image shows three black ceramic bowls filled with white rice, arranged in a diagonal line from the top-left to the bottom-right. The bowls are set on a dark brown wooden surface with horizontal slats. The rice in the bowls is fluffy and well-cooked. The background is slightly blurred, emphasizing the bowls in the foreground.

instrukcja dla tenzo

## The Vegetables

Today  
The vegetables would like to be cut

By someone who is singing God's Name.

How could Hafiz know  
Such a top secret information?

Because  
Once we were all tomatoes,

Patatoes, onions or  
Zucchini

*Hafiz*

# liść kapusty

W kwietniu 1223 roku młody Dogen - ma wtedy dwadzieścia trzy lata - przybywa do Chin. Jego ojciec jest potomkiem cesarza Murakamiego, a matka córką słynnego poety. Dogen poszukuje duchowej drogi. W trakcie swojej podróży płynie statkiem, na którym poznaje starego mnicha, klasztornego kucharza, który płynie, aby zakupić żywność do klasztoru.

Rozmawiają, mija czas, w końcu Dogen pyta:

- Dlaczego ty, który osiągnąłeś poważny wiek, który masz tak szlachetne i inteligentne oblicze i spojrzenie zdradzające największą głębię, pełnisz funkcję kucharza? dlaczego nie poświęcisz się studiowaniu sutr, praktykowaniu zazen, zamiast zajmować się suszeniem grzybów lub obieraniem jarzyn?

Na to stary tenzo bierze do ręki liść kapusty, pokazuje go młodemu Dogenowi i mówi:

Weź ten liść, poobrać w palcach, a zrobisz z niego wspaniałe domostwo Buddy i sprawisz, że to maleńkie ziarenko kurzu ogłosi swoje Prawo!

A widząc zdziwioną minę Dogena, dodaje:

- Również to jest Drogą - liść kapusty

# instrukcja dla Tenzo

## *Co robi tenzo? - przywileje i obowiązki*

- przed sessin planuje jadłospis (3 ciepłe posiłki dziennie – śniadanie, obiad, kolacja)
- jadłospis na sessin jest skromny i dostosowany do budżetu
- jadłospis jest tak skonstruowany, żeby praca przy przygotowywaniu posiłków nie była czasochłonna
- zaplanowane posiłki powinny być lekkostrawne i w miarę uniwersalne (tak, aby większość uczestników mogła je jeść i to ze smakiem)
- na podstawie listy zgłoszeń na sessin ustala listę zakupów spożywczych, niezbędnych do zrealizowania zaplanowanego menu
- planuje, organizuje i nadzoruje pracę przy przygotowaniu posiłków w trakcie samu
- jeśli sessin jest tzw. dużym sessin, tenzo może mieć wyznaczonego asystenta, który towarzyszy mu przez cały czas trwania jego pracy przy posiłkach, może go też zastąpić przy wydawaniu posiłków
- praca tenzo powinna być przez niego tak zorganizowana, aby nie opuszczał on poszczególnych punktów planu sessin bardziej niż jest to absolutnie konieczne
- wraz ze swoim asystentem współpracuje z kelnerami przy wydawaniu posiłków (przygotowuje półmiski z jedzeniem i tace z dodatkami)
- jest odpowiedzialny za podawanie posiłków na czas
- tenzo (sam lub z asystentem lub też sam asystent), aby zdążyć na czas może opuścić zendo przed rozpoczęciem ostatniego bloku lub w trakcie jego trwania, jeśli uzna że potrzebuje mniej czasu
- przez cały czas wydawania posiłku, tenzo jest obecny w kuchni i pilnuje, aby niczego nie zabrakło, decyduje o ewentualnych dodatkach, pamiętając o posiłku dla kelnerów i osób jedzących nieformalnie
- przygotowuje tacę z posiłkiem dla nauczyciela, jeśli nauczyciel nie je razem ze wszystkimi
- czuwa nad estetyką podawania posiłków

- dba o to, by jedzenie się nie marnowało
- jest odpowiedzialny za zasoby kuchenne, pilnuje żeby niczego nie brakowało, a w razie potrzeby domawia niezbędne rzeczy u osoby zajmującej się zaopatrzeniem
- tenzo nie realizuje indywidualnych zamówień i zachcianek osób uczestniczących w sessin (wyjątek stanowi nauczyciel)
- tenzo i jego asystent są całkowicie lub częściowo zwolnieni z opłaty za sessin

### ***Samu – czas pracy***

Praca w kuchni, przy przygotowaniu jedzenia, w trakcie samu rozpoczyna się zapaleniem przez tenzo na kuchennym ołtarzu świecy i kadzidła, oraz wspólnym zaśpiewaniem ENMEI DZIUKU KANON GJO (3 razy). Samu powinno przebiegać w skupieniu i w miarę możliwości w milczeniu.

Tenzo rozdziela pracę między swoich współpracowników, tak aby w sprawny sposób powstała podstawa serwowanych w danym dniu posiłków i ewentualnie owocowa baza śniadania na dzień następnny (jeśli jadłospis przewiduje podawanie duszonych owoców).

Tenzo koordynuje pracę tak, aby wszyscy mieli zajęcie i konstruktywnie przyczyniali się do powstania posiłków. Tenzo decyduje o momencie, w którym kończy się praca w kuchni - może zakończyć ją wcześniej, jeśli zaplanowana praca została ukończona, a kuchnia jest sprzątnięta lub później niż wyznaczona pora.

W tym czasie tenzo przygotowuje bazę do obiadu np sos, kolacji - zupa itd

### ***Przygotowanie posiłków***

#### **ŚNIADANIE**

Podstawą śniadania w trakcie sessin jest gotowana kasza kukurydziana, jaglana, perłowa, płatki lub ryż. Główny dodatek mogą stanowić duszone owoce (jabłka, gruszki, śliwki, banany) lub owoce suszono-duszone. Poza tym zwyczajowo do śniadania podaje się miód, prażone nasiona lub orzechy. Można podać oliwę i otręby.

Śniadanie podawane jest po zakończeniu porannych śpiewów, zgodnie z planem sessin.

## **OBIAD**

Podstawą dań obiadowych jest tzw. wypełniacz czyli może być to kasza, makaron, ryż lub ziemniaki. Pozostałe części dania stanowi sos i jakiś rodzaj sałaty.

Jeśli posiłek nie jest serwowany w orioki, wówczas może składać się z jednoczęściowego dania i warzyw (sałata - w ciepłe dni, gotowane buraki, gotowane brokuły itp). Do obiadu również podaje się odpowiednie przyprawy na tackach (sól, pieprz, sos sojowy, prażone nasiona itp).

Obiad podawany jest po zakończeniu popołudniowych śpiewów, zgodnie z planem sessin.

## **KOLACJA**

Kolacja jest posiłkiem nieformalnym. Jej podstawę stanowi zawsze gorąca zupa oraz chleb, masło. Można podać jeszcze jakąś sałatkę, pastę lub jajko w zależności od tego jakimi dodatkowymi, gotowymi półproduktami dysponuje tenzo.

Kolacja podawana jest po zakończeniu wieczornych śpiewów, zgodnie z planem sessin.

### *Serwowanie posiłków*

#### **POSIŁKI PÓŁFORMALNE**

Posiłki te jedzone są w zendo lub przy stole, w ciszy. Serwowane są przez kelnerów i spożywane w zwyczajnych naczyniach - miskach. Każdy uczestnik sessin podchodzi z miską do kelnerów i dostaje swoją porcję jedzenia. Wszyscy siadają i czekają na pozostałych. Posiłek poprzedzają śpiewy zainicjowane przez Ino, jak w trakcie posiłków formalnych. Po zakończeniu jedzenia każdy indywidualnie, w ciszy opuszcza jadalnię i myje swoją miskę. Taki posiłek jest mniej skomplikowany jeśli chodzi o przygotowanie potraw dlatego, że wszystko je się na jednym talerzu.

#### **ORIOKI - FORMA SPOŻYWANIA POSIŁKU**

to specjalny, formalny sposób podawania i spożywania posiłków. Polega on na podawaniu jedzenia do trzech oddzielnych misek. Dla tenzo oznacza to, że posiłek musi być tak przygotowany, aby w każdej misce coś się znalazło np. na śniadanie:  
pierwsza miska - płatki owsiane  
druga miska - duszone śliwki z cynamonem  
trzecia miska - herbata zielona, owocowa lub napój miodowo imbirowy  
Orioki są zawsze obsługiwane przez kelnerów.

## *Podstawy gotowania wspomagające siedzącą medytację i nasze zdrowie*

### **1. OGÓLNE WSKAZÓWKI**

- kasze i ryż zawsze wrzucamy na wrzątek, bez wcześniejszego namaczania i płukania ziaren, a następnie gotujemy na wolnym ogniu
- dla podniesienia walorów smakowych możemy w trakcie gotowania kasz dodać odpowiednie zioła np. kurkuma - rozgrzewa i wysusza, tymianek itp.
- płatki zawsze dobrze gotujemy w lekko osolonym wrzątku (zaparzanie nie jest wystarczające)- ok 10-15 minut
- owoce do śniadania zawsze przygotowujemy oddzielnie, doprawione przyprawami (goździki, cynamon, kardamon, imbir)
- nie używamy cukru do gotowania, smak słodki uzyskujemy poprzez dodanie niewielkiej ilości miodu
- do wszystkich posiłków podajemy prażone na złoto nasiona (słonecznik, dynia, sezam, gomashio z siemienia lnianego)
- sałaty i surówki podajemy tylko do obiadu i tylko gdy jest ciepło i nie pada deszcz
- wszystkie posiłki generalnie podajemy na ciepło, na bazie ugotowanych lub pieczonych składników. Wyjątek stanowią ciepłe dni, gdy możemy serwować sałaty, surówki i świeże owoce
- nie gotujemy kwaśnych zup, które wychładzają organizm takich jak szczawiowa, ogórkowa
- nie podajemy i nie używamy żadnych przetworów mlecznych

## 2. BAZA PRODUKTOWA

### KASZE I MAKI

mąka orkiszowa  
kasza perłowa (mazurska)  
kasza gryczana palona  
kasza jaglana  
kasza kukurydziana

płatki owsiane  
ryż basmati  
brązowy ryż

### WARZYWA I OWOCE

wszystkie warzywa korzeniowe –  
marchewka, pietruszka, selery,  
buraki  
brokuły  
kalafior  
bakłażany  
kabaczek  
cukinia  
ziemniaki  
dynia  
kalarepa  
rzepa  
kapusty  
brukselka  
pory

papryka  
cebula  
szpinak  
fasolka szparagowa  
groch włoski  
cieciorka  
fasolka - ziarno  
jabłka  
gruszki  
śliwki  
morele  
banany  
cytryny, świeży imbir!  
owoce suszone (rodzynki, daktyle,  
morele, figi)

### NASIONA DO PRAŻENIA

sezam  
siemie lniane (gomashio)  
słonecznik

pestki dyni  
nasiona kminku

### PRZYPRAWY I TŁUSZCZE

oliwa z oliwek  
olej z pestek winogron  
masło  
miód

sos sojowy  
imbir (rozgrzewa)  
goździki (rozgrzewają)  
cynamon (rozgrzewa)



kardamon (rozgrzewa)  
tymianek (wspomaga trawienie,  
rozgrzewa)  
kurkuma (rozgrzewa i wysusza,  
stymuluje układ pokarmowy)  
bazylia  
szałwia  
rozmaryn (wspomaga trawienie)

produkty mleczne  
cukier w potrawach  
biała mąka

kumin (wspomaga trawienie)  
kminek (wspomaga trawienie)  
kolendra  
ostra papryka (rozgrzewa i wysusza)  
mięta (wspomaga trawienie)  
anyż gwiaździsty (doskonaty do ryżu)

### CAŁKOWICIE DO WYELIMINOWANIA!

soki  
dżem wysokostodzony

# Przykłady menu

## ŚNIADANIE

1. kasza kukurydziana + jabłka duszone z cynamonem i z rodzynkami + miód i prażone na złoto pestki lub nasiona sezamu
2. płatki owsiane + duszone śliwki+ miód i prażone pestki lub nasiona sezamu
3. płatki owsiane + sos z duszonych, suszonych owoców+ miód i prażone pestki lub nasiona sezamu
4. kasza kukurydziana + krojone duszone banany z cynamonem i mlekiem kokosowym + miód i prażone pestki lub nasiona sezamu (tylko jak jest ciepło)
5. kasza jagłana z bakaliami + jabłka duszone np z goździkami, miód i prażone pestki lub nasiona sezamem

## OBIAD

1. kasza perłowa + sos z cukinii i pomidorów z tymiankiem i bazylią lub szatwią + sałata zielona ze świeżymi ziołami (sałata tylko w ciepłe, suche dni)
2. kasza gryczana + sos pieczarkowy + marchewka z groszkiem (sałatka z buraków)
3. ziemniaki pieczone + sos z cukinii i bakłażanów + sałata zielona (sałata tylko w ciepłe dni)
4. makaron orkiszowy + szpinak z sosem pomidorowym
5. ziemniaki + młoda duszona kapusta z koperkiem i kminkiem
6. ziemniaki z fasolą+cebula+sos pomidorowy z kolendrą
7. ryż + warzywa po tajsku + surówka z kapusty pekińskiej (surówka tylko w ciepłe dni)
8. ryż + warzywa orientalne + surówka z kapusty pekińskiej (surówka tylko w ciepłe dni)
9. ryż + curry z warzyw

## KOLACJA

Na kolacje podajemy zawsze gorącą zupę, najlepiej z przyprawami ułatwiającymi trawienie, pieczywo, masło, sałatkę, pasztet, jajko na twardo lub pastę.

Możemy podać jajko, niskosłodzony dżem, gomashio (mielony prażone siemie lniane z solą) lub inne prażone nasiona.

## ZUPY

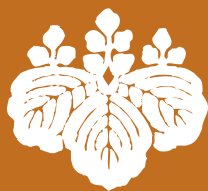
1. krem z warzyw
2. dyniowa
3. krem z marchewki z imbirem
4. barszcz ukraiński
5. botwinka
6. krupnik
7. zupa z soczewicy
8. zupa kalafiorowa z ziemniakami
9. zupa z cukinii

## SAŁATKI I PASZTETY

1. sałatka z buraków z natką i oliwą
2. sałatka z gotowanej marchewki z natką i prażonym sezamem
3. sałatka ryżowa z fasolką, kolendrą
4. sałatka z ziemniaków z ziołami
5. sałatka jarzynowa z jajkiem i oliwą z oliwek
6. pasztet z soczewicy
7. pasztet z warzyw i soczewicy
8. pasta ze słonecznika
9. pasta z soczewicy
10. pasta z cieciorki

## JAK TO WSZYSTKO POLICZYĆ?

- 1 op - 400 g kaszy kukurydzianej lub jaglanej - 6 osób
- 1 op - 400 g płatków owsianych - 5 osób
- 1 op - 400 g kaszy gryczanej (1 op) - 4-5 osób
- 1 op - 500 g kaszy mazurskiej- 5-6 osób
- 1 op - 500 g ryżu - 5-6 osób
- 1 op - 500 g makaronu orkiszowego- 4 osób



[www.kanzeon.pl](http://www.kanzeon.pl)