

Sonntagsmeditationen

Schwarze Bohnen in Brasilien

Unser täglich Brot ist nicht überall Brot.
In Brasilien sind es schwarze Bohnen.

Sie werden jeden Tag zusammen mit Reis gegessen.
Und sonntags als Feijoada, als nahrhafter Eintopf.
Da kommen zu den Bohnen noch Wurst und Speck,
Schweinsohren, Schweinsfüsse und –schwänze.
Das brasilianische Nationalgericht ist ein Resteessen.
Ein Sklavenessen, von seinem Ursprung her.
Ja, die Feijoada wurde zuerst für die Sklaven gekocht,
mit allem, was vom Tisch der Herren übrig blieb.
Wer schwer arbeitete, sollte abends den Hunger stillen,
um am kommenden Tag wieder bei Kräften zu sein.
Die Feijoada – heute ist sie ein Lieblingsessen für alle.
Ein Sonntagsessen, ein besonderes Mahl, auch für
Touristen.
Selbst im noblen Restaurant wird sie serviert.
Die Leute sagen:
Eine wirklich gute Feijoada ist es nur, wenn auch
Schweinsohren drin sind.
Leise Erinnerungen an Schweiß und Tränen.

Hirse in Burkina Faso

Unser täglich Brot ist nicht überall Brot.
In Burkina Faso ist es Tô, der dicke Brei aus Hirse.

Erst wird die Hirse im Mörser gestampft,
dann mit der Steinmühle gemahlen.
Einfacher geht es mit Maschinen.
Die Frauen schliessen sich zusammen, betreiben ge-
meinsam eine Mühle.
Das ist besser, als irgendwo hinzugehen, von anderen
abhängig zu sein.
«So wissen wir, dass wir nicht betrogen werden», sagen
sie.
Die Mühle mahlt die Hirse fein und schön.
Stolz tragen die Frauen ihren Sack nach Hause.
Manche Stunde weit.
Doch damit ist ihre Arbeit noch nicht getan.
Auch Feuerholz finden, ist Sache der Frauen.
Täglich wandern sie durch den Busch auf der Suche
nach Zweigen, Rindenstücken und Ästen.
Wald und Bäume gibt es kaum noch in der Nähe.
Weil der Hirsebrei lange kochen muss, braucht es viel
Holz.
Und viel Wasser.
Noch ein Weg, noch ein Fussmarsch. Mit dem
schweren Krug auf dem Kopf.

Die Frauen gehen weite Wege, bis der Tô bereit ist.

Reis in Indien

Unser täglich Brot ist nicht überall Brot.
In Indien ist es Reis.

Essen wie Kochen haben eine tiefe, ja religiöse Bedeu-
tung.
Nahrungsmittel sind Opfergaben, die Köchin ist eine
Priesterin.
Esswaren sind für sie beseelt.
Jeder Gedanke beeinflusst das Essen – und so auch die
Essenden.
Nur eine Person, die mit Liebe kocht, die ihre Liebe in
die Nahrungsmittel hineingibt, sollte für andere kochen.
Und die Essenden sollten dem Schöpfer für die Speise
danken.
Denn nach der Hindu-Tradition opfert sich in der Nah-
rung das Universum für den Menschen.
Der tägliche Reis, mit würzigen Saucen auf einem Ba-
nanenblatt serviert, wird von Hand gegessen.



Gefühlt, geschmeckt und gestreichelt.
Nur so kommt der Nahrung die gebührende Achtung zu.
Mit Messer und Gabel gelänge dies nicht.

Mais in Südafrika



Unser täglich Brot ist nicht überall Brot.
In Südafrika ist es der Phutu, der Brei aus Mais.

Gutes Essen? Die alte Bäuerin lacht in sich hinein.
Am Rand des frische gepflügten Feldes bleibt sie stehen, blickt übers Land, die Hände auf dem Rücken.
Ihr bunter Pullover und das blaue Kopftuch leuchten weit.

Bedächtig antwortet sie:

«Gutes Essen wird mit Liebe gekocht.
Phutu. Der Brei aus Mais. Mit Gemüse und Sauermilch.
Nach der alten Art gekocht.»

Das braucht Zeit. Zeit, den Mais zu stampfen und zu mahlen.

Zeit, die Kürbisblätter zu pflücken und in feine Stücke zu schneiden.

Auf kleinem Holzfeuer wird gekocht. Langsam. Langsam.

So wird er gut, der Phutu. Gesundes Essen, das einen lange leben lässt.

«Eh, die Jungen. Sie scheuen den Weg und die Mühe.
Die Jungen sagen: sofort! Sie suchen nach Abkürzungen.

Wollen schnelles Essen kaufen. Sie haben keine Zeit für den Phutu.

Aber wenn sie nach Hause kommen und ich für sie koche, dann sagen sie: ‚Wie gut das schmeckt‘!»

Fisch in Indonesien

Unser täglich Brot ist nicht überall Brot.
In Indonesien ist es auch Fisch.

Wie frischer Reis und Fisch – sagt der fernöstliche Volksmund und meint damit das vollkommene Glück eines strahlenden Hochzeitspaares. Pralles gelingendes Leben.

Reis und Fisch sind ein glückliches Paar.

Fische leben im Reisfeld – seit je. Auch Frösche und Enten.

Sie schützen den Reis und düngen ihn mit ihrem Kot. Seine Schädlinge sind ihr Futter.

Reis und Fisch, Fisch und Reis.

Wer nahe der Natur anbaut, fährt auf lange Zeit hinaus gut.

Fische und Frösche sind besser für die Welt, als Gift und künstlicher Dünger.

Und wie sich die Fische vermehren im gefluteten Feld. «Wir ernten Reis und Fisch zur gleichen Zeit», lachen die Menschen.

Reis stillt den Hunger. Fisch und Frosch, das wilde Essen aus Flüssen und Feldern, halten die Menschen gesund.

Deshalb sind lebendige Felder so gut.

Da ist alles beisammen, was man zum Leben braucht. Das vollkommene Glück. Wie frischer Reis und Fisch.

