

6 Gründe, warum du Buddha Bowls kennenlernen solltest



Buddha Bowls sind ein aktueller Trend, der in den USA für Furore sorgt. Anders als Cake Pops oder Cronuts spielen Fett, Zucker und schockierende Mengen an Schokolade bei den prall gefüllten Schalen keine große Rolle. Vielmehr geht es um eine kunterbunte Mischung aus **gesunden Leckereien, die Lust auf ausgewogenen Genuss machen**. Aber es spricht noch vieles mehr dafür, Buddha Bowls auszuprobieren.

Wieso heißt es eigentlich „Buddha Bowl“?

Ok, „Bowl“ bezeichnet auf Englisch einfach eine Schale. Und „Bowl-Food“ ist der köstliche Inhalt, mit dem sich die Schälchen vom Frühstück bis zum Abendessen hübsch bestücken lassen. Es gibt „Nutri-Bowls“, „Vegan Bowls“ und „Super-Bowls“. Ach und natürlich auch pfiffige Gastronomen, die den Trend zum Kernkonzept machen und – wie „The Bowl“ in Berlin – mit vielseitigen Schüsselkreationen glänzen.

Wie kommt der „Buddha“ zu der „Bowl“? Pragmatische Foodies bieten eine kurze, knackige Erklärung: Bei den prallgefüllten Schalen wölben sich die **leckeren Zutaten wie ein runder (chinesischer) Buddha** hervor.



Vegane Buddha Bowl mit Cashew-Pesto

Wer es ein wenig genauer wissen will, stößt früher oder später auf **īryōki** – eine meditative und **ritualisierte Form des Essens**, die in der Tradition des Zen-Buddhismus verwurzelt ist. Ein **īryōki-Set** besteht unter anderem aus unterschiedlich großen Schüsseln, von denen die größte auch „Buddha Bowl“ (jap. „zuhatsu“) genannt wird.

Präzise Abläufe, bewusstes Essen und Dankbarkeit für eine angemessene Menge Nahrung sind Kerngedanken, die **īryōki** durchziehen. Und auch wenn der Bogen nicht immer explizit geschlagen wird, findet sich die Idee vom **bewussten, maßvollen Genuss** auch im amerikanischen Buddha-Bowl-Trend wieder.

Wie bereitest du eine Buddha Bowl zu?

Ein klares Rezept gibt es hier nicht und jeder bastelt sich seine persönliche Buddha Bowl ein bisschen anders zurecht. Eine **schöne, runde Schüssel**, die genügend Platz für einen Hauptspeisensalat bieten würde, ist ein guter Start. Für alles Weitere gibt's hier eine kleine Orientierungshilfe:

6 Gründe, warum du Buddha Bowls kennenlernen solltest



Ein kleiner Spickzettel für deine nächste Buddha Bowl.

Natürlich kannst du das Mengenverhältnis flexibel anpassen. Statte die Buddha Bowl mit mehr Kohlenhydraten aus, wenn du zum Beispiel intensiven Ausdauersport betreibst. Oder ersetze sie durch mehr Gemüse und Eiweiß, wenn du deine Ernährung auf Low Carb ausgerichtet hast. Solange die Balance stimmt, ist eigentlich alles erlaubt. Womit wir direkt beim ersten von sechs guten Gründen für das Trendfood wären:

Buddha Bowls sind vollgepackt mit gesunden Zutaten



Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu.

Buddha Bowls setzen sich aus allen wichtigen Ernährungsbausteinen zusammen, ohne dass das „Nomnomnom“ dabei zu kurz kommt. Hülsenfrüchte oder Quinoa liefern **reichlich Proteine** und versorgen Muskel- und Nervenzellen mit Nahrung. **Komplexe Kohlenhydrate** – zum Beispiel in Vollkornnudeln, Reis oder Süßkartoffeln

– lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und machen lange satt. Möhren, Paprika, Tomaten und Co. sind vollgepackt mit **Vitaminen und Mineralstoffen** und bringen den Organismus richtig in Schwung. Und **gesunde Fette**, wie sie in Avocados oder Nüssen stecken, runden die gesunde Mischung ab.

Den gesunden Mix kannst du dir immer wieder neu und anders zusammenstellen. Denn...

Buddha Bowls sind extrem vielseitig

Gerade weil die einzelnen Komponenten relativ simpel sind, kannst du dich nach Lust und Laune austoben und deine Buddha Bowl zum Beispiel **nach dem Saisonkalender** ausrichten. In den kalten Monaten macht es sich typisches Wintergemüse wie Wirsing, Rosenkohl und Pastinaken in deiner Schüssel bequem. Im Sommer kannst du auf feinen Spargel, vollreife Tomaten oder süße Früchte zurückgreifen. Apropos: Mit etwas Obst, Haferflocken und Quark ist die Buddha Bowl schnell frühstückstauglich.

Buddha Bowls sehen unfassbar lecker aus

Wer sich die vielen, kreativen Buddha Bowls bei Pinterest und Co. anschaut, weiß, wovon ich rede. Buntes Gemüse und unterschiedliche Texturen werden so liebevoll und sorgsam arrangiert, dass ich einfach sofort Lust aufs Ausprobieren bekomme. Das Auge isst mit und steht beim Anblick so mancher köstlichen Schüssel in direktem Kontakt mit Magen und Geschmackszentrum. Das ist nicht nur daher gesagt: Forscher des Max-Planck-Instituts haben festgestellt, dass Bilder von leckeren Speisen einen direkten Einfluss auf das Eiweißhormon Ghrelin ausüben, das u.a. unser Essverhalten steuert. Also von leuchtend roter Paprika neben sattgrünem Kohl und fein geraspelten, orangenen Möhren lass ich mich gern verführen.

6 Gründe, warum du Buddha Bowls kennenlernen solltest



Buddha Bowl mit Sobanudeln und Kichererbsen-Crunch

Buddha Bowls verpassen dem „Resteessen“ ein Revival

Ein wenig Pasta vom Vortag, die halbe Gurke auf der Küchenseite und vielleicht findet sich im Kühlschrank ja noch etwas selbstgemachtes Salatdressing? Reste geben oft noch so einiges her und haben den direkten Weg in den Abfallerimer nicht verdient. Ein paar Ideen, wie Reste in deiner Buddha Bowl nochmal ganz groß rauskommen:

- Du findest noch kleine Überbleibsel vom Sonntagsbraten oder ein hart gekochtes Ei vom letzten Frühstück? Perfekt! Neben dem ganzen Gemüse und ein paar satten Kohlenhydraten mausern sie sich nochmal zu einer vollwertigen Mahlzeit.
- Gekochte Nudeln oder Reis halten sich etwa 2 Tage im Kühlschrank (sofern sie nicht mit Saucen oder Gemüse in einem Behälter aufbewahrt werden). Mit etwas Oliven- oder Sesamöl, Knoblauchpaste, Sojasauce oder Sambal Oelek verfeinert, fügen sie sich prima in die bunte Schüssel ein.
- Möhren, Paprika und Zucchini sind eventuell nicht mehr ganz so knackig wie am ersten Tag. Pack sie einfach zusammen mit etwas Öl, Gewürzen und Knoblauch in eine Ofenform und röste sie im Backofen bei 200 °C für ca. 20-30 Minuten. Einmal aufgewärmt, schmecken sie

zu etwas Hummus einfach köstlich.

Buddha Bowls sind bei Bedarf schnell gemacht



Buddha Bowl mit Falafel und Ofengemüse

Na klar, du kannst viel Zeit und Liebe in deine Buddha Bowl stecken. Aber manchmal muss es schnell gehen. Kein Problem, hier habe ich ein paar Tipps für ganz Eilige:

- Die Kohlenhydrate: Couscous oder Ramennudeln brauchen im Vergleich zu Reis oder Pasta **maximal 5 Minuten** bis zur bissfesten Konsistenz.
- Die Proteine: Kidneybohnen oder vorgekochte Kichererbsen **aus der Konserve** sind nur einen Dosenöffner von der Buddha Bowl entfernt.
- Die Vitamine: **Salate** gibt es schon **vorgewaschen und zerkleinert** zu kaufen. Und beim Gemüse kannst du auf Sorten setzen, die nicht geschält werden müssen, Babykarotten oder Radieschen zum Beispiel.

Und mit hochwertigem Olivenöl, vorbereitetem Pesto oder einfach einer klein geschnittenen Avocado hält sich der Aufwand bei gesunden Fetten und Dips auch in Grenzen.

Buddha Bowls passen sich deiner Ernährung an Vegan, Low Carb oder glutenfrei – egal, wie speziell deine Ernährung aussehen mag, du findest bei der stetig wachsenden Buddha-Bowl-Community zahllose leckere Zusammenstellungen, die genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Beispiele gefällig?

6 Gründe, warum du Buddha Bowls kennenlernen solltest