



Tainá Guedes

**Die Küche der Achtsamkeit**

MOTTAINAI: Nichts verschwenden,  
kreativ kochen, gesund essen

208 Seiten

sofort lieferbar

erschienen im März 2017

ISBN 978-3-95614-135-5

## Tainá Guedes **Die Küche der Achtsamkeit**

Handfestes Kochbuch, persönliche Geschichte und Ernährungsphilosophie in einem: Dieses wunderschöne Buch zelebriert eine achtsame Küche, die viel mehr bedeutet als sich irgendwie zu ernähren. Aufmerksam sein, sich verbunden fühlen - und das Leben auskosten bis aufs kleinste Reiskorn...

Handfestes Kochbuch, persönliche Geschichte und Ernährungsphilosophie in einem: Dieses wunderschöne Buch zelebriert eine achtsame Küche, die viel mehr bedeutet als sich irgendwie zu ernähren. Aufmerksam sein, sich verbunden fühlen - und das Leben auskosten bis aufs kleinste Reiskorn...

Mottainai – das ist ein zentraler Begriff in Tainá Guedes' Küche der Achtsamkeit. Er stammt aus dem Buddhismus und meint den Respekt vor den Dingen und das Bestreben, entsprechend mit ihnen umzugehen und nichts zu verschwenden. Tainá Guedes begegnete ihm, als sie – ihr Gastronomie-Diplom und mehrere Jahre Kocherfahrung in einem japanischen Restaurant im Gepäck – nach Japan reiste, um dort die traditionelle buddhistische Shojin-Ryori-Küche, die »Küche der Hingabe«, zu studieren und zu erlernen.

In diesem Buch zeigt Tainá Guedes in 50 Rezepten, was achtsam kochen, was Mottainai für sie bedeutet und wie sie diese Idee mit ihren eigenen Vorstellungen einer gesunden, zeitgemäßen und glücklich machenden Küche kombiniert: In zehn Kapiteln mit poetischen Fotos und Illustrationen nimmt sie uns mit auf eine inspirierende und sehr persönliche Reise durch

ihr Küchen-Universum, in dem sich bewusste Ernährung und Kreativität, Gesundheit und lustvolles Essen nicht im Wege stehen, sondern aufs Schönste ergänzen.

## Autorenporträt



### Tainá Guedes

Tainá Guedes wurde 1978 in São Paulo geboren, ihre Mutter ist Japanerin, ihr Vater ein brasilianischer Künstler. Sie absolvierte an der renommierten Senac Universität eine Kochausbildung. Bereits während des Studiums gründete sie ein eigenes japanisches Restaurant, später erlernte sie in Japan die traditionelle vegetarische Shojin-Ryori-Küche. Seit 2014 betreibt Tainá Guedes die Entretempo Kitchen Gallery in Berlin, eine Galerie mit integrierter Küche, die sich der Food Art widmet und der gesellschaftlichen Bedeutung von Essen nachspürt. Tainá Guedes lebt mit ihrem Sohn in Berlin.

Mehr auf [entretempo-kitchen-gallery.com](http://entretempo-kitchen-gallery.com)

## Pressestimmen

In der ernährungsbewussten Szene gilt die Food-Aktivistin Tainá Guedes als eine Art Guru. Die gelernte Köchin, die in Brasilien aufgewachsen ist, entwickelt Rezepte, bloggt und macht Kunst. (...) Soeben ist das zweite Buch der 38-Jährigen erschienen, es handelt von einem zen-buddhistischen Prinzip der Achtsamkeit. Guedes hat darin Rezepte für Lebensmittelreste und Zutaten aufgeschrieben, die sonst weggeworfen würden.

Süddeutsche Zeitung

Sie selbst hat auch gerade wieder ein Buch verfasst, in dem sie sich dem Thema „Mottainai“ widmet – einer aus Japan stammenden Philosophie der „Küche der Achtsamkeit“ (Kunstmann, 208 Seiten, 28 Euro). In dem Buch, das neben Tableaus von Zutaten, die bald auch ausgestellt werden sollen, Rezepte ihrer japanischen Mutter und ihrer brasilianischen Heimat enthält, plädiert sie für bewusstes Genießen.

Tagesspiegel, Sonntag

Kochbücher gibt es so viele wie Reiskörner in der asiatischen Küche. Viele versprechen eine bessere Gesundheit, Gewichtsabnahme oder außergewöhnliche Geschmackserlebnisse, und die Beliebtheit solcher Publikationen oder auch die von Kochsendungen im Fernsehen zeigt das große Interesse an dem Thema. Der Zusammenhang zwischen dem, was wir essen und wie wir leben, ist offensichtlich. Doch selten ist ein Werk erschienen, das so ganzheitliche Einsichten und Lösungen illustriert wie „Die Küche der Achtsamkeit“ von Tainá Guedes.

#### Taste of Heimat

Aus allem, was sich noch essen lässt, lässt sich auch noch etwas zaubern. Wie das geht, stellt Tainá Guedes in „Die Küche der Achtsamkeit“ vor, ihrem gut 200 Seiten starken, sehr ansprechend gestalteten und fotografierten Kochbuch, das nicht nur für den Hobby- und Heimgebrauch interessant ist, sondern auch für die Profiküche. Das Nachkochen der Rezepte schult (z.B. den Nachwuchs) im verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen, was letztlich auch Geld sparen hilft. Ganz nebenbei ist es ein rein vegetarisches Kochbuch, sodass sich auch viele Ideen für fleischlose Speisen ent- und übernehmen lassen.

#### Greentable Magazin

Nur nichts verkommen lassen. Darum geht's der Berlinerin Tainá Guedes in ihrem toll gestalteten Buch. Sie zeigt, wie man aus welchen Möhren Nachtisch macht und wie man sämtliche Gemüsereste in einem Palmherzenkuchen unterbringt.

#### DELI

Es geht Tainá Guedes dabei nicht nur um gesunde, vegetarische Rezepte, sondern um kreatives Denken und eine bewusste Herangehensweise an Lebensmittel und Essen. Es geht ihr um die emotionale und kulturelle Bedeutung des Essens für den einzelnen Menschen und die Gesellschaft. Denn „die Art, wie wir essen, hat ganz direkte Auswirkungen auf die Welt, in der wir leben.“ Diese Mischung gelingt ihr in diesem liebevollen und sorgfältigen Buch ganz ausgezeichnet. Dass Kunst und Essen die zwei Herzen sind, die in der Brust von Tainá Guedes schlagen, merkt man besonders an der prachtvollen Buchgestaltung und -ausstattung. So ist es nicht nur zum selber darin stöbern und nachkochen geeignet, sondern auch und vor allem eine ganz besondere Geschenkidee für Menschen, die Ihnen etwas bedeuten.

#### Literatur (Blog)

Tainá Guedes, halb Japanerin, halb Brasilianerin, holt Mottainai in die Küche: Nichts wird verschwendet, alles liebevoll zubereitet. Ihr charmantes Kochbuch vereint die Esskultur zweier Welten (Reisbällchen, Couscous im São-Paulo-Style) mit dem Achtsamkeitstrend und gesunder Ernährung.

#### Börsenblatt

Das Kochbuch "Die Küche der Achtsamkeit" von Tainá Guedes nimmt die Sehnsucht nach bewusstem Umgang mit Lebensmitteln zum Anlass und feiert die genussvolle, inspirierende und kreative Verwertung von Resten.

#### Bücher-Magazin

Es ist ein sehr persönliches Buch, das Lust aufs Kochen macht und inspiriert, in der Küche neugierig und bedacht zu Werke zu gehen. Es erinnert daran, die Wertschätzung vor den Zutaten, den Produzenten und letztendlich auch der Natur nicht zu vergessen und sich die nötige Zeit für den Genuss oder ein ausgedehntes Essen mit lieben Menschen zu nehmen.

#### Mat & Mi (Blog)

Dieses Buch ist mehr als „nur“ ein Kochbuch. Es enthält schöne, gut umsetzbare Rezepte – alle vegetarisch, viele auch vegan. Darüber hinaus ist es aber auch ein sehr persönliches Buch, das viele Denkanstöße und Ideen für eine Küche liefert, die achtsam mit den Zutaten umgeht, darauf achtet, dass nichts verschwendet wird und das alles genüsslich auskostet.

Magentratzerl (Blog)

Mit ihrem Kochbuch "Die Küche der Achtsamkeit" will Tainá Guedes dazu animieren, sich auf den Wert unserer Nahrung zu besinnen und kreativ zu kochen. Ihr – im besten Sinne – Zauber-Wort heißt Mottainai, ein Ernährungsprinzip aus dem japanischen Buddhismus, das die Wertschätzung unserer Lebensmittel in den Mittelpunkt und damit in den großen Zusammenhang natürlicher Kreisläufe stellt. Wie und was wir essen, ist angesichts von Klimawandel und Vergeudung von Ressourcen längst kein privates Thema mehr, sondern ein politisches.

Neue Buchtipps