Achtsame Küche

Die Schüsseln von Zuperzozial sind aus den schnell nachwachsenden Rohstoffen Bambus und Mais hergestellt

Bei den meisten Menschen geht direkt nach dem Aufstehen quasi der Autopilot an, da wir sowieso jeden Morgen das Gleiche tun. Zudem leben in einer Welt des Multitaskings und machen immer mehr so nebenbei, ohne eigentlich bei der Sache zu sein, und merken es kaum noch. Uns geht zunehmend die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt verloren. Achtsamkeit als Gegenbewegung gewinnt von daher an Bedeutung.

Essen ist heute ständig um uns herum präsent. Wenn wir auf den Straßen unterwegs sind, stoßen wir immer wieder auf Bäckereien, Metzger, Pizzerien, Imbissbuden, Fastfood-Restaurants und anderen Geschäften, in denen uns Mahlzeiten und Snacks auch für unterwegs angeboten werden. Essen findet immer häufiger ohne großes Nachdenken und innehalten, mal schnell zwischendurch statt – zum kurzfristig schnellen satt Machen. Viele wissen am Ende des Tages gar nicht mehr, was sie tagsüber so alles in sich hinein gestopft haben. Die Achtsamkeit zum Essen und auch unserem Hungergefühl und Körper geht dabei immer mehr verloren. Allgemein ist Achtsamkeit die beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart – auf den aktuellen Moment, die gegenwärtige Erfahrung. Das macht gerade beim Kochen und dem Essen Sinn, denn unsere Nahrung ist ein grundlegender Baustein für ein gutes und gesundes Leben. Eine achtsame Küche bedeutet mehr, als sich nur gut zu ernähren. Es geht um den Wunsch, respektvoll mit allen Dingen umzugehen und nichts zu verschwenden. Zudem ermöglicht das Üben von Achtsamkeit beim Kochen ohne großen Aufwand, zu entspannen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Schlichte und doch niedliche Verschlüsse für Beutel aus Holz gibt es bei NineLives

Der Teig wird in der achtsamen Küche gerne auch mal von Hand gerührt und geknetet. Von IB Laursen

SINNLICHKEIT

Immer mehr Küchenmaschinen werden angeboten, bei deren Nutzung das sinnliche Erleben beim Zubereiten von Speisen verloren geht. Wer solch eine Maschine einschaltet, kann zudem sein Gehirn meist ausschalten, denn alles ist bei den Rezepten für diese Küchen-Wundermaschinen auf die Sekunde genau vorgegeben. Diese Küchenmaschinen nehmen alle Lebensmittel in sich auf, wiegen, schneiden, hacken, mixen, rühren und kochen sie zu fertigen Gerichten. Das Kreative beim Kochen geht meist verloren und auch die Freiheit, sich von einem Rezept nur inspirieren zu lassen. Es ist extrem praktisch, aber das Wissen, was da gerade beim Kochen im Topf passiert, geht oftmals verloren. Beim achtsamen Kochen können auch Küchengeräte zum Einsatz kommen, um sich die Arbeit zu erleichtern, aber immer mit dem Bewusstsein, warum und wofür und mit Wertschätzung und Sorgfalt. Besonders wichtig ist aber das Arbeiten mit den Händen, das unmittelbare Spüren der Lebensmittel, das Erleben der Zubereitung und später auch der bewusste Genuss. Selber hacken, rühren, fühlen, riechen, schmecken und immer wieder in den Topf schauen, probieren, nachwürzen – das kann Entspannung pur sein, wenn man sich diesem Vorgang mit allen Sinnen hingibt. Es geht um das bewusste Zubereiten von Speisen, das beispielsweise im Buddhismus eine lange Tradition hat.

EINFACHE HELFER

Holzlöffel gehören einfach in jede Küche. Besonders schön sind diese, wenn sie von Hand geschnitzt sind. Die Firma Pravalia hat sich darauf spezialisiert, ausgewählte Spezialitäten und Produkte anzubieten, die durch ihre handwerkliche Fertigung begeistern. So gibt es da Holzlöffel, die von dem Handwerker Dragan Nicu geschnitzt wurden nach dem Design von Nadja Zerunian. Die sichtbaren Schnitzspuren geben diesen Löffeln ihren ganz besonderen Charakter. Und wenn man dann zu diesem Holzlöffel greift, um seinen Kuchenteig von Hand zu rühren, nimmt man dafür auch nicht irgendeine Schüssel, sondern am liebsten eine aus schwerer Keramik, wie es schon die Großmutter praktiziert hat. Da hält man dann sinnlich etwas in Händen, wenn diese zum Beispiel zudem ein traditionelles Rillenmuster aufweist, wie es IB Laursen anbietet.

Der Messbecher „Do small things with great love" von Räder zeigt wörtlich, worauf es bei der achtsamen Küche ankommt

Das Holz-Schneidebrett „schneidGut" von side by side hat eine funktional durchdachte, geknickte Ecke

Der doppelwandige Kaffeefilter von KPM Berlin sorgt für eine optimale Durchlaufzeit des Kaffees

Der Kaffee wird hier von Hand gemahlen mit der Kaffeemühle von Zassenhaus

SCHNEIDWERKZEUG

Die richtigen Küchenhilfsmittel zum Schneiden sind gerade auch beim achtsamen Kochen sehr wichtig, denn dann kann man sich ganz auf seine Schneidearbeit konzentrieren. So schneidet man mit dem neuen Kräuter- und Parmesanmesser von Friedr. Dick GmbH & Co. KG geschickt und sicher verschiedenste Kräuter. Die runde Form und die geschwungene Schneide des Messers erleichtern den Wiegeschnitt und ermöglichen damit gleichmäßig geschnittene Kräuter. Das breite Klingenblatt ist für den Krallengriff, mit dem die Kräuter beim Schneiden fixiert werden, unverzichtbar und erleichtert die Führung des Messers. Zudem ist dieses Messer dank der mandelförmigen Form der Messerspitze zum Herausbrechen von kleinen Stücken aus einem Parmesanlaib perfekt geeignet. Auch beim Schneidebrett macht es Sinn, sich für eine gut durchdachte Lösung zu entscheiden. Das Holzbrett „schneidGut" von den Caritas Wendelstein Werkstätten side by side ist schlicht, aber irgendwie anders. Die hoch geknickte Ecke ist praktisch zum Anheben des Brettes und damit kann auch sicher und ohne Verluste das Schneidegut in Pfanne, Topf oder Schüssel gegeben werden. Die Produktion der Produkte von side by side erfolgt in 20 verschiedenen Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Diese Werkstätten sind professionelle Fertigungsbetriebe und bieten Betreuung, Ausbildung und sichere Arbeitsplätze für behinderte Menschen. Auch das ist Achtsamkeit, sich mit Produkten zu umgeben, die alle Menschen integrieren.

ENTSPANNTER KAFFEE

Früher war das morgendliche Mahlen der Kaffeebohnen mit der Handmühle eine zwar anstrengende aber auch entspannende Arbeit, bevor es an das Kaffeetrinken ging. Eine hochwertige Mühle lässt diese Tätigkeit dabei leichter von der Hand gehen. So steht Zassenhaus seit 150 Jahren für hochwertige Küchenhelfer, die für ihr Design und ihre Langlebigkeit geschätzt werden. Zum Firmenjubiläum ist nun eine Sonderedition erschienen. Eine Kombination aus mattschwarzem Buchenholz mit vergoldetem Edelstahl sorgt bei der Kaffeemühle „Santiago" 150 Gold für eine besonders edle Optik und das Qualitäts-Mahlwerk aus robustem Spezialstahl gefertigt, erlaubt die gewohnte stufenlose Grob-/ Feineinstellung beim Mahlen. Und auch der Brühvorgang des Kaffees wird von vielen gerne wieder von Hand vorgenommen statt die Tätigkeit einer Maschine zu überlassen. Der doppelwandige Kaffeefilter der Königlichen Porzellan Manufaktur sorgt für eine optimale Durchlaufzeit und eine schonende Extraktion des Kaffees. Der Thermoeffekt hält das Wasser dabei während des Filtervorgangs auf der idealen Temperatur, während die äußere Wand sich kaum erwärmt, so dass man sie ohne weiteres mit der bloßen Hand berühren kann. So kann man höchsten Kaffeegenuss zelebrieren und dabei entspannen.

SINNLICH SERVIEREN

Am meisten ist man gedanklich bei der Sache, wenn alle Sinne angesprochen werden. Von daher bereichern Produkte, bei denen nicht nur das Material eine sinnliche Ausstrahlung hat, sondern auch die Oberfläche. Wenn diese zudem nach altem Kunsthandwerk von Hand gefertigt werden, erzählen sie eine ganz besondere Geschichte und wir begegnen diesen auch mit einer ganz anderen Achtung. Die Nera Schüsseln von Zanat sind aus Ahorn, öligem gedämpften Nussbaumholz oder schwarz gefärbtem Ahorn von Hand geschnitzt, so dass sie nicht nur optisch eine gute Figur machen, sondern auch haptisch eine wunderschöne Struktur bekommen. Obst und Salate in diesen Schüsseln serviert sind von daher ein haptisches Erlebnis über die Lebensmittel hinaus.

Die handgeschnitzten Holzschüsseln von Zanat bieten ein sinnliches Erlebnis

Anzeige

THE GLOBAL INNO-VATIONS SHOW

OFFICIAL PARTNER OF THE FUTURE SINCE 1924

IFA
CONSUMER ELECTRONICS UNLIMITED
BERLIN, 1–6 SEP 2017

IFA-BERLIN.DE

ABWASCH

Das Kochen von leckeren Speisen und die nötigen Vorarbeiten dazu mögen die meisten Menschen gerne. Der Abwasch danach ist dagegen für viele eine Tätigkeit, der sie nicht so gerne nachkommen und die von daher gerne aufgeschoben oder, wenn möglich, an andere delegiert wird. Auch hier kann man mit sinnlichen Helfern die Lust an der Arbeit fördern. Das schwedische Unternehmen Iris Hantverk bietet Bürsten an, die auch heute noch auf traditionelle Art gefertigt werden. Wie im frühen 19. Jahrhundert, legen bei Iris-Hantverk sehbehinderte Handwerker jedes einzelne Bündel von Borsten an der Basis der Bürste mit ihren Händen an. So entstehen schöne, funktionale und langlebige Bürsten, mit denen man einen ganz anderen Bezug zum Abwaschen bekommt.

ACHTSAMKEIT LERNEN

Es gibt allerlei Kochkurse zum Erlernen bestimmter Kochtechniken und verschiedener Küchen. Es gibt Kochkurse mit Schwerpunkt Achtsamkeit. Susanne Seethaler, die in München lebt und arbeitet gibt seit 2010 landesweit Workshops zum Thema „Glück und Achtsamkeit in der Küche“. In ihren Kursen geht man Fragen auf den Grund wie: Wie gehe ich mit meinem Küchenwerkzeug um? Was tun bei ungeliebten Arbeiten, wie Kartoffel schälen oder Geschirr spülen? Wie kann ich Kreativität und Freude beim täglichen Kochen neu entdecken und vertiefen? Es wird gemeinsam gekocht und genossen und dabei Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeits-Übungen integriert. Mehr Input von Susanne Seethaler zu diesem Thema gibt es in ihrem neuen Buch: „Kochen wie ein Buddha: Das Achtsamkeits-Kochbuch mit Übungen, Geschichten und vegetarischen und veganen Rezepten“, das beim Knaur Balance Verlag Anfang September erscheint. Die Genuss-Köchin macht darin Achtsamkeit in der Küche ganz selbstverständlich erfahrbar und verbindet die Übungen und Rezepte mit berührenden und humorvollen Geschichten aus den Zen-Küchen der Welt. Die 35 veganen und vegetarischen Rezepte sind dabei nach Frühstück, Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts und Brot und Kuchen gegliedert. Sie bestechen durch Originalität, ermöglichen gesundes Essen und lassen das Teigkneten oder das Schälen einer Karotte zu einer beglückenden Erfahrung werden.

Die Bürsten von Iris Hantverk werden ganz achtsam auch heute noch von Hand gefertigt

Kochkurse zum Thema „Glück und Achtsamkeit in der Küche“ gibt Susanne Seethaler

Mit dem Catpeeler von Peleg Design schält sich Möhre und Kartoffel noch mal so gerne

MOTTAINAI

Aber auch andere Bücher beschäftigen sich augenblicklich mit diesem Thema. So ist das Buch „Die Küche der Achtsamkeit“ von Tainá Guedes dieses Jahr im März im Verlag Antje Kunstmann erschienen. Ein handfestes Kochbuch, eine persönliche Geschichte und Ernährungsphilosophie in einem: Dieses poetisch bebilderte 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, ist da die Devise. „Mottainai“ ist dabei 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. In 50 Rezepten zeigt die Autorin, 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.

„Die Küche der Achtsamkeit“ zeigt das achtsame Küchen-Universum von Tainá Guedes. Verlag Antje Kunstmann

Achtsamkeit ist nicht nur ein spirituelles Thema, sondern gerade in unserer stressigen Zeit in der Küche wichtig, um wieder ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und Genuss zu schaffen.

TRENDagentur Gabriela Kaiser, www.TRENDagentur.de

IN KÜRZE: Achtsamkeit ist in einer Zeit von schneller Küche und Multitasking wichtiger denn je:

- Es geht um das bewusste Zubereiten und Genießen von Speisen
- Lebensmittel und auch Küchenhelfer werden in der achtsamen Küche mit größtmöglicher Sorgfalt behandelt

Anzeige

OXO macht das tägliche Leben einfacher.

KOCHEN • ORGANISATION • REINIGUNG • BAD

www.oxo.de.com