



Tainá Furuse Abigailil  
**Kochen mit Brot**

96 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-86581-696-2,  
14,95 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

»Wenn wir Lebensmittel verschwenden, dann sägen wir an dem Ast, auf dem wir sitzen«  
Valentin Thurn, Regisseur des Films »Taste the Waste«

Haben Sie schon einmal altes Brot weggeworfen, weil Sie nicht wussten, was Sie damit machen sollen? Mit dem Kochbuch »Kochen mit Brot« (ET 01.10.2014) ist das nicht mehr nötig. Tainá Guedes bietet einen kreativen und geschmackvollen Einblick in die abwechslungsreiche Welt der »Brotweiterverwendung«. Ihre Rezepte sind auf das japanische »Mottainai-Prinzip« abgestimmt. Das bedeutet, übrig gebliebene Lebensmittel zu verwerten und somit Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Mehr als 30 abwechslungsreiche Brotgerichte laden zum Ausprobieren und Kochen ein.

Als Kulturgut der Menschheit ist Brot nicht aus unserer täglichen Ernährung wegzudenken. Egal ob süß für einen guten Start in den Tag, als Beilage zu Suppen und Eintöpfen oder deftig belegt als Zwischenmahlzeit: Längst zählt Brot zu einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Die Kunst des Brotbackens wurde schon vor 10.000 Jahren erfunden. Heute ist die Vielfalt groß und reicht vom Fladenbrot über gesäuertes Brot bis hin zu sogenannten Spezialmischungen mit Zutaten wie Sonnenblumenkernen oder Kümmel.

Dass Brot nicht nur für unsere Ernährung bedeutsam ist – es versorgt uns mit wichtiger Energie, Ballaststoffen und Vitaminen – zeigt dessen emotionale Komponente. Bei Festlichkeiten und Feiern darf es nicht fehlen. Diese Eigenschaften führen dazu, dass Brot hoch geschätzt wird und wir jedes Mal ein schlechtes Gewissen verspüren, wenn wir Brotreste wegwerfen »müssen«. Dabei werden allein in Deutschland jedes Jahr 500.000 Tonnen Brot als Überschuss »entsorgt«.

»Kochen mit Brot« zeigt, wie viel Potential in altem Brot steckt. Ob Vorspeisen wie Salate und Suppen, Hauptgerichte und sogar Nachspeisen: Die Vielfalt der Rezepte ist überraschend groß. Von internationalen Klassikern wie französischer Zwiebelsuppe über exotische Speisen, wie dem afro-brasilianischen Gericht Vatapà, bis hin zu süßen Leckereien wie »Reicher Ritter« oder Quark-Brotknödel – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wer die Gerichte in diesem liebevoll gestalteten Brotkochbuch einmal ausprobiert hat, wird nie wieder daran denken, Brot wegzuworfen.

## Tainá Furuse Abigalil

Tainá Abigalil (geb. Guedes) wurde 1978 in São Paulo geboren. Sie arbeitete als Assistenz-Produzentin beim Radio und dann neun Jahre lang in und außerhalb der Küche eines japanischen Restaurants. 2006 machte sie an der Gastronomie-Schule der Senac-Universität in São Paulo ihren Abschluss als »internationale Küchenchefin« und zog kurze Zeit später nach Japan, um dort »Shojin Ryori«, die buddhistische vegetarische Küche Japans, zu studieren. Heute lebt Tainá Abigalil (geb. Guedes) in Berlin, arbeitet als Food-Artist und Kuratorin und betreut Projekte, die Kunst und Essen miteinander verbinden. So entwickelt sie etwa »food concepts« für den dänischen Künstler Olafur Eliasson.