

«Seit ich vegan lebe bin ich fitter, gesünder und glücklicher»



[1]

Sophia Hoffmann hat kürzlich ihr erstes veganes Kochbuch veröffentlicht. Im Januar 2015 kam die Berlinerin für einen Kochkurs zum ersten Mal in die Schweiz. Swissveg hat sich mit der leidenschaftlichen Hobbyköchin unterhalten.

Seit einigen Jahren lebst du schon vegetarisch, mittlerweile vegan. Was ist dein Grund dafür?

Ich habe das nicht von heute auf morgen beschlossen. Das war ein langsamer Prozess über einige Jahre hinweg, von einer Reduktion des Fleischkonsums zum Vegetarismus bis hin zum völligen Verzicht auf tierische Produkte. Es sind die «klassischen» drei Gründe: ethische, den Klimaschutz betreffende und gesundheitliche.

Hinzu kommt, dass sich mein Wohlbefinden physisch und psychisch unglaublich gesteigert hat, seit ich vegan lebe, ich bin fitter, gesünder, ausgeglichener und glücklicher! Mein bestes Argument pro vegan: Ich kann es nur empfehlen!

Was begeistert dich an der veganen Küche?

Da ich ein von Natur aus neugieriger Mensch bin, habe ich veganes Kochen und Backen von Anfang an als Herausforderung und nie als etwas Anstrengendes, Negatives gesehen. Man kann mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst, Gewürzen, Kräutern wahnsinnig viel machen und es wird nie langweilig. Es gibt völlig neue Farb- und Geschmackswelten zu entdecken. Ausserdem hat vegane Küche viele gesundheitliche Vorteile: Man isst eigentlich automatisch ausgewogener, läuft viel weniger Gefahr, sich mit Keimen und Bakterien zu infizieren, hat weniger Verdauungsprobleme und mehr Leistungsfähigkeit.

Worauf achtest du im Speziellen bei der Ausarbeitung deiner Rezepte?

Natürlich ist es mir wichtig, primär regionale und saisonale Zutaten von guter Qualität zu verwenden. Ich will meine Leser inspirieren, dazu anregen, mit Essen zu spielen, auch nach einem langen Arbeitstag Freude an der Zubereitung einer auch gerne unkomplizierten schnellen Mahlzeit zu haben. Die Zubereitung von Mahlzeiten soll dabei nicht als Pflichtübung gesehen werden, sondern als Verwöhn-Programm für einen selbst! Du bist nun mal was du isst! Ich möchte kein Masthähnchen sein, das vor lauter Brustfleisch nicht mehr stehen kann.

Die Rezepte in «Sophias vegane Welt» kommen auffällig bunt daher. Ist dir die gewöhnliche vegane Küche zu langweilig?

Das würde ich so nicht sagen, es ist einfach meine natürliche Herangehensweise. Ich habe so viel Kreativität in mir, die will einfach nach draussen, ich kann gar nicht anders. Es ist jetzt nicht so, dass ich mich hingestellt und befunden habe: Alles andere ist langweilig. Es gibt grossartige vegane Köche und Lokale da draussen, zum Glück immer mehr.

Am 20. Januar 2015 kommst du für einen Kochkurs in die Schweiz. Was dürfen wir hier von dir erwarten?

Genau, ich freu mich riesig! Wir werden ein opulentes, kreatives, kunterbuntes Vier-Gänge-Menü kochen mit Rezepten aus meinem Buch aber auch mit ganz neuen Rezepten. Natürlich werde ich viele allgemeine Tipps zur veganen Küche geben und jegliche Fragen beantworten! Ich glaube, es wird ein super Abend und ich freue mich wahnsinnig darauf. Wir backen rotes Brot, machen «Feta» aus Mandeln, kochen lila Suppe, eine grüne Hauptspeise und zum Dessert gibt es «falsche» Ravioli und selbst gemachtes Eis ...

Bernadette Raschle

Letzte Aktualisierung: 15.04.2016

Weitere Infos:

- In ihrem Blog erzählt Sophia regelmässig von ihrer veganen Welt: www.oh-sophia.net [2]
- Das Kochbuch «Sophias vegane Welt» ist im Buchhandel oder online erhältlich: Edel Books, 144 Seiten, ISBN 978-3-40-890 85, 119 CHF
- Weitere Interviews auf dieser Homepage: [Interviews](https://www.swissveg.ch/interviews) [3].

Source URL (modified on 15.04.2016 - 14:12): https://www.swissveg.ch/sophia_hoffmann

Links

[1] https://www.swissveg.ch/sophia_hoffmann

[2] <http://www.oh-sophia.net>

[3] <https://www.swissveg.ch/interviews>