

# Die kleine Hoffmann



**Einfach intuitiv  
kochen lernen**

ZS VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

## EINLEITUNG

Meine persönliche Geschichte  
Kochen und Essen richtig verstehen

## WARUM SELBST KOCHEN?

Warum überhaupt kochen?  
Essen

## LEBENSMITTEL

Was kommt auf den Teller?  
Regional, biologisch, fair & unverpackt  
Die Kosten  
Die Versorgung im Alltag  
Lagerung und Pflege  
Die Küche – Ort der Glückseligkeit

## VORRÄTE

Trockenvorräte  
Haltbarkeit

## WERKZEUG

Küchen-Basics

Die Must-haves  
Basics für Fortgeschrittene  
Tipps für Nachhaltigkeit in der Küche

## ARBEITSPLATZ

Mis en Place

## TIPPS, TRICKS & HOW TOS

33 Tipps & Tricks  
How Tos

## ZUBEREITUNG

Die Kunst der Zubereitung  
SOS-Tipps für Zubereitungsnotfälle

## BACKEN

Die Grundlagen des Backens

## WÜRZEN

Die Grundlagen des Würzens

## HALTBARMACHUNG

Haltbarmachung  
Meal Prep

## REZEPTE

Übersicht

Grundprinzip Kräftige Brühe

Brühe mit Einlagen

Cremige Salatsuppe

Dreierlei Linsen

Linsensuppe

Linsensalat

Linsenaufstrich Hummus-Art

Grundprinzip Bunter Salat

Wokgemüse

Getreiderisotto mit Apfel und geschmolzenen Zwiebeln

Bratlinge

Mediterrane Bohnen-Bratlinge

Indisch beeinflusste Kichererbsen-Bratlinge

Maritime Lupinen-Algen-Bratlinge

Dips / Aufstriche

Salsa verde

Curry-Dip auf Tofu-Basis

Dressings

Klassische Vinaigrette

Tahina-Dressing mit Orange

Orangenreste-Sunshine-Dressing

Mayonnaise

Miso-Mayonnaise

Remoulade

Tahina-Mayonnaise

Aioli

Helle Mehlschwitze

Bolognese

Auberginen-Kartoffel-Auflauf

Tomatensauce

Pizza

Faulenzer-Pizza aus Fladenbrot

Pizza mit Hefeteig  
Pizza mit Sauerteig  
Sahnesauce  
Die Aufwendigere  
Die Schnelle  
Bratensauce  
Die Aufwendigere  
Die Schnelle  
Crumble  
Rührteig-Kuchen  
Saftiger Nusskuchen  
Kekse  
Biskuit  
Schokoladenmousse  
Die Schnelle  
Die Überraschende  
Info zu Aquafaba

## DAS LETZTE VOM GANZEN

Danke ...  
Impressum

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen in meinem Buch! Schön, dass es dich gefunden hat, ich bin mir sicher, du wirst viel Freude damit haben. Zuerst einmal möchte ich auf den Titel eingehen, der vielleicht für Verwirrung oder Unverständnis gesorgt haben mag, als du das Buch das erste Mal in Händen hieltst. Ich erkläre das mal kurz, damit wir uns in Folge ganz auf das eigentliche Anliegen dieses Buches konzentrieren können. Dazu muss ich eine kleine Geschichte erzählen:

## Große Ideen ...

2016, als ich gerade mein zweites Kochbuch *Vegan Queens* veröffentlicht hatte, wurde ich als Köchin auf eine große Messeveranstaltung eingeladen, um dort eine Kochshow umzusetzen. Unter meinen Mitstreiter\*innen waren viele bekannte männliche TV-Köche wie *Nelson Müller*, *Stefan Marquard* und auch *Johann Lafer*. Ich war mir meiner Rolle als Quotenfrau und -veganerin auf diesem Event durchaus bewusst und es war spannend zu beobachten, wie alle diese erfolgreichen Köche mit einer großen Entourage anreisten, die ihnen Backstage abnahm, ihre Show vorzubereiten, während ich im Alleingang mit meinem Rollkofferchen und meinen Nussbeuteln eintraf und mein Gemüse selbst wusch und schnippelte. Vor Ort wurde ich dann noch völlig unerwartet von einem komplett weiblichen Messe-Küchen-Team unterstützt, das mir nachhaltig im Gedächtnis geblieben ist, doch das nur am Rande. Vor meinem Auftritt war *Herr Lafer* an der Reihe, wir gaben uns sozusagen die Bühne in die Hand.

Er war sehr freundlich und super interessiert an meinem Buch und meinen veganen Rezepten. So drückte ich ihm kurzerhand ein Exemplar von *Vegan Queens* in die Hand, wir tauschten Visitenkarten aus und er versprach, mir von seinem Management sein neuestes Werk schicken zu lassen. Einige Woche später traf es bei mir ein, gemeinsam mit einem persönlichen Brief, ich freute mich über diese Geste. Sein Buch hieß *Der große Lafer*. Ein fast 500 Seiten dickes, aufwendig gestaltetes Werk mit goldenen Lettern auf dem Titel. Ich war beeindruckt. Und gleichzeitig dachte ich: „Komisch, ich kenne kein einziges Werk von einer Köchin, das so selbstbewusst nach ihr selbst benannt ist, sich erlaubt, den Namen in den Mittelpunkt zu stellen und zur Marke zu machen!“

Warum dem so ist? Darüber könnte ich vermutlich ein eigenes Buch schreiben, denn die Gründe sind vielfältig. Männer dominieren nach wie vor die kulinarische Welt, was einerseits an fest etablierten patriarchalen Machtstrukturen liegt, die gerade in klassisch „militant“-hierarchischen Brigaden-Küchen tief verwurzelt sind. Andererseits werden Frauen gesellschaftlich immer noch anders bewertet und wahrgenommen, wenn sie selbstsicher und souverän auftreten, gerne wird ihnen Arroganz unterstellt bzw. werden sie von klein auf zu Bescheidenheit erzogen. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Diese beiden (und viele weitere) Aspekte führen nicht gerade zu einer größeren öffentlichen Wahrnehmung und Repräsentanz von Köchinnen.

Zurück zur Geschichte: Da saß ich also mit diesem Buch im Schoß und dachte so bei mir: „Vielleicht kann ich dem etwas entgegenstellen und – wenn ich etwas älter bin – mein Lebenswerk *Die große Hoffmann* nennen.“

**... klein & kompakt verpackt**



Dann kam die Idee zu diesem Buch. Und als klar wurde, dass ich sie umsetzen würde, der Geistesblitz: Das Buch ist mein erstes kleines Standardwerk übers Kochen, das ich nach zehn Jahren in diesem Bereich mit meinen Erfahrungen, Ideen und Hilfestellungen fülle. Wieso sollte es also nicht meinen Namen tragen? Und so war *Die kleine Hoffmann* geboren.

Warum aber „die Kleine“? Zum einen haben wir ein handliches Format gewählt, das locker in jede Tasche passt, und zum anderen möchte ich mir immer noch offenhalten, später einmal, wenn ich älter und weiser bin *Die große Hoffmann* zu verfassen. Und natürlich ist dieser Titel eine liebevolle Anspielung auf *Herrn Lafers* Buch und die Art, wie männliche Köche sich seit jeher inszenieren, ohne dass irgendjemand etwas dagegen hätte. Für Frauen sollte das auch zum Selbstverständnis werden, ohne dass irgendjemand das kritisiert oder komisch findet. Representation matters. Ich bin sehr froh, dass mein Verlag derselben Meinung war und ich ihn von diesem Titel überzeugen konnte.

### **Mit Gefühl kochen ...**

Wie alle meine bisherigen Buch-Ideen entstand auch diese aus den Erfahrungen und dem Austausch mit meinen Leser\*innen und Follower\*innen. Für mich ist intuitiv kochen etwas, womit ich seit Kindesbeinen sozialisiert wurde, weshalb mir der Umgang mit Lebensmitteln leicht von der Hand geht. Genauso war es auch beim Thema Lebensmittelwertschätzung, der ich mein letztes Buch *Zero Waste Küche* gewidmet habe. In gewisser Weise kann man *Die kleine Hoffmann* als Ergänzung und Fortsetzung dieses Buches sehen. War *Zero Waste Küche* randvoll mit praktischen Infos und Tipps zu den Lebensmitteln selbst, geht es jetzt weiter mit einer Mischung aus Emotion und Pragmatik. Klingt widersprüchlich? Auf keinen Fall. Ich



bin eine zutiefst emotionale Köchin, ich folge meinem Bauchgefühl und entwickle unverhohlen Gefühle für knackiges Gemüse. Diese Emotionen möchte ich bei meinen Leser\*innen wecken, um sie dazu zu ermutigen, wie ich eine lebenslange Liebesbeziehung mit Essenszubereitung einzugehen. Weil ich denke, dass wir davon auf so viele unterschiedliche Arten profitieren können. Darauf, welche das im Einzelnen sind, gehe ich in Kapitel zwei noch genauer ein. Gleichzeitig erfordert intuitiver Umgang mit Lebensmitteln auch einen Wissensschatz, ein Fundament auf dem man sich austoben kann. Ich möchte mit diesem Buch einen Überblick darüber verschaffen und damit diese Basis bieten. Mein Wissen dazu beziehe ich aus ganz unterschiedlichen Quellen, aus Fachliteratur, von Kolleg\*innen und Vorbildern (die in diesem Buch natürlich Erwähnung finden), aus praktischer Erfahrung in der Gastronomie sowie aus purer, wilder Experimentierlust in meiner eigenen Küche. Genau das macht meine Erfahrungswerte so anders als die etablierter Sterne-köch\*innen: Ich bin Autodidaktin, Quereinsteigerin, Pflanzenfresserin, Resteverwerterin, Feministin und Aktivistin, die aus reiner Leidenschaft und nach einigen Ausflügen in die Gastronomie seit ihrem 17. Lebensjahr erst mit Anfang 30 in diesem Berufsfeld landete. Und die gängige Strukturen hinterfragt und neue Wege beschreitet. Ich habe mir eine ganze Menge selbst beigebracht, mit viel Disziplin und Arbeit, daraus möchte ich keinen Hehl machen. Wochenenden und Abende, die ich statt mit meinen Freunden alleine in der Küche verbracht habe, Jobs in der Gastronomie mit Überstunden, Dinner Events an allen nur erdenklichen (ungeeigneten) Orten. Misserfolge, Blut, Schweiß und Tränen. Aber so habe ich in zehn Jahren ziemlich viel gelernt und meine Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht. Aus einer inneren Getriebenheit – sprich, ich kann nicht mehr anders, ich muss einfach immer weiter kochen.

**... und darüber schreiben**

Die Notwendigkeit, über intuitives Kochen zu informieren, begegnet mir jeden Tag: Viele Menschen wenden sich an mich mit Fragen, die von Unsicherheit und Berührungängsten im Umgang mit Lebensmitteln geprägt sind. Die Gründe sind vielfältig. Zum einen ist in unserer Gesellschaft bei den letzten Generationen sehr viel altes Wissen ums Kochen verloren gegangen. Zum anderen nutzt die Wirtschaft diesen Wissensverlust schamlos aus, um uns Fertig- und Halbfertigprodukte anzudrehen oder uns mithilfe eines Mindesthaltbarkeitsdatums davon zu überzeugen, noch völlig einwandfreie Lebensmittel zu entsorgen. Beides geht Hand in Hand und führt dazu, dass viele Menschen es gleich ganz bleiben lassen zu kochen oder es nie „richtig“ gelernt haben. Oder sich ängstlich an Rezepten festklammern, als wären es Rettungsseile über einem reißenden Strom kulinarischer Ahnungslosigkeit. Rezepte haben zwar ihre absolute Berechtigung (und finden sich auch in diesem Buch), sie vermitteln Grundprinzipien oder dienen der Überlieferung von Traditionen und kulinarischem Kulturgut. Sie sollten aber nicht zu einem Korsett werden, ohne das wir uns nicht mehr frei bewegen können. Um uns aus diesem Korsett zu befreien, brauchen wir Empowerment und Wissensvermittlung. Genau dafür bin ich deine Ansprechpartnerin auf den folgenden Seiten. Fühl dich zu Hause!

Dieses Buch hat keinen Vollständigkeitsanspruch. Wenn du offene Fragen zu verwendeten Begriffen, Lebensmitteln, Zubereitungsmethoden, Ernährungsfakten hast, die auf den folgenden Seiten nicht gänzlich beantwortet werden, nutze vorhandene Quellen zur Erweiterung deines Wissens. Das kann eine Suchmaschine im Internet sein (ich empfehle *Ecosia*), ein schlauer Mensch in deiner Umgebung oder ein ergänzendes Buch, das du dir kaufen oder ausleihen kannst. Bleib wissenshungrig!

Im Grunde möchte ich, dass du am Ende der Lektüre dieses Buchs gar keine Rezepte mehr benötigst, sondern mit Abenteuerlust und Selbstbewusstsein erhobenen Hauptes deine eigenen kulinarischen Wege beschreitest. Traue dich, dieses Buch mit Eselsohren oder Einmerkern zu versehen, schreibe hinein, verleihe und verschenke es – hab es lieb! Möge dir *Die kleine Hoffmann* eine treue Begleiterin sein auf dem Weg in stetig neue Kochabenteuer.

Und wenn ich nur einen Funken des starken Gefühls, das ich fürs Kochen hege, in deinem Herzen entfachen kann, wird sich dein Kochverhalten für immer ändern. Versprochen! Ich hoffe, dass meine Liebeserklärung ans Kochen und Essen direkt in deinem Herzen landet!

Deine Sophia

# Einleitung





# **Meine persönliche Geschichte**

Wenn mich jemand fragt, wie ich zum beruflichen Kochen gekommen bin, lautet meine Gegenfrage: „Wie viel Zeit hast du für die Antwort?“ Denn es war eine lange Reise mit vielen Stationen und Abzweigungen, und der Grundstein für meine Kochleidenschaft wurde schon in meiner Kindheit gelegt. Meine Eltern prägten mich jeweils auf ihre ganz eigene Art. Erst wesentlich später wurde mir bewusst, wie glücklich ich mich schätzen kann, durch ihre Sozialisation auf so natürlichem Wege den Umgang mit Lebensmitteln erlernt zu haben. Und ich bin so dankbar, dass meine Eltern meinen impulsiven Unternehmungen als Kinderköchin fast immer mit vollstem Verständnis begegneten und mich so – wenn auch unbewusst – auf meinen heutigen Beruf vorbereiteten.

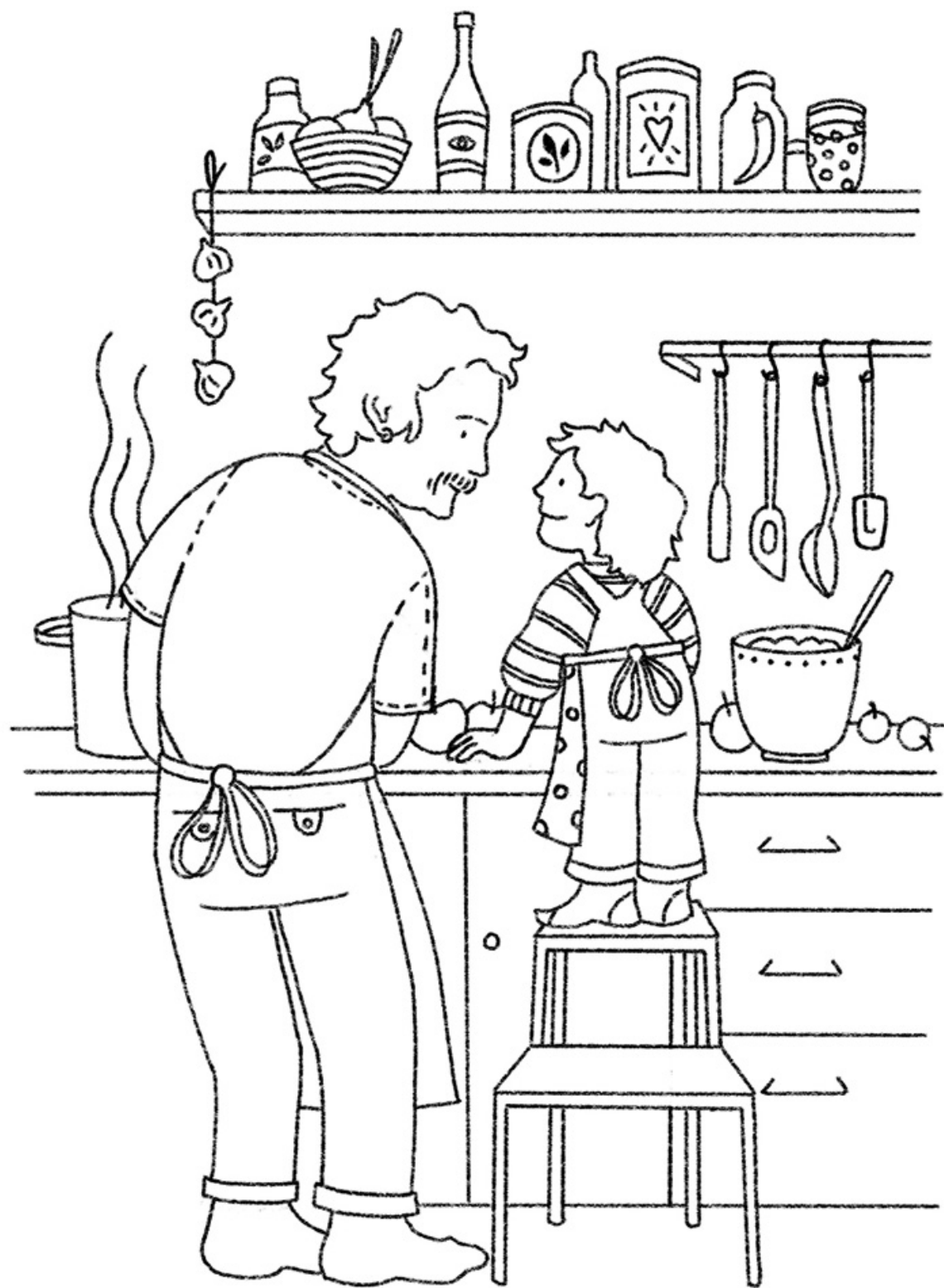
## **Lernen von den Großen**

Mein Vater war Hausmann und Künstler, meine Mutter als Grundschulrektorin die Hauptverdienerin. Diese heute noch ungewöhnliche Aufteilung sorgte auch für eine klare Rollenverteilung, was die Lebensmittelversorgung anging. Meine ersten frühkindlichen Erinnerungen habe ich von den Einkaufstouren mit meinem Papa in den Supermarkt, die Bäckerei und den Gemüseladen, später auch in den Bioladen. Er war es, der das Mittagessen kochte: improvisatorisch, intuitiv und extrem experimentierfreudig. Da er noch aus einer Generation stammt, in der die Buben von der Mama aus der Küche geschickt wurden, hat er sich alles selbst beigebracht.

In den 1970er-Jahren jobbte er auch mal eine Weile als Hilfskoch, und spätestens seit meiner Geburt entdeckte er die Liebe zum Kochen am



heimischen Herd. Rezepte benutzte er eigentlich kaum, und wenn, dann überflog er sie gerne mal so flüchtig, dass das Ergebnis eher einer freien Interpretation glich. Noch heute kann ich mich daran erinnern, wie er einmal *Kärnter Kasnudeln* nachkochen wollte, bis heute eines meiner Lieblingsgerichte, das wir von unserem jährlichen Österreich-Urlaub mitgebracht hatten. Irgendwie übersah er dabei, dass die Kartoffel-Topfen-Füllung in einen Nudelteig gepackt wurde – ein nicht ganz unwesentlicher Part der Zubereitung. Er vergaß den Nudelteig komplett. Somit glich das Ergebnis am Ende eher einer Art Kartoffel-Bratling, der zwar lecker war, aber mit der Grundidee relativ wenig zu tun hatte. Davon ließ er sich jedoch nicht weiter beeindrucken, mit einem gemütlichen Schulterzucken deutete er kulinarische Fehlschläge zu individuellen Neuinterpretationen um, und ich lernte: Aus Fehlern kann Neues entstehen. Nur wer wagt, gewinnt oder erfindet zumindest manchmal etwas Schmackhaftes!



Meine Mama wiederum übernahm zu Hause das Backen und Einmachen: Weihnachtsplätzchen, Mehlspeisen, Marmeladen und Kompotte fielen in ihren Aufgabenbereich. Hier folgte sie streng den oft schon über Generationen übermittelten Familienrezepten, die teils noch auf Altdeutsch und mit kaum mehr gebräuchlichen Mengeneinheiten verfasst waren. Für mich hatten diese Rezepte fast etwas Mystisches: der Familienschatz, aus dem kindliche Plätzchenträume sind. Sobald ich körperlich dazu in der Lage war, half ich bei diesen ritualisierten Umsetzungen: Mandeln blanchieren für die Vanillekipferl, die noch heißen Kipferl vorsichtig in selbst gemachtem Vanillezucker wälzen. Oder mit dem Ende eines bestimmten Holzkochlöffels Löcher in die Golatschen drücken, die dann mit Johannisbeergelee gefüllt wurden. Auch das Gelee stellte meine Mutter selbst her, hierfür ließ sie den mit Gelierzucker aufgekochten Saft über Nacht durch eine meiner ausrangierten (natürlich abgekochten) Stoffwindeln abtropfen, die Ecken band sie an den Beinen eines umgedreht auf den Tisch gestellten Küchenstuhls fest. Der Dreibeinige eignete sich hierfür besonders gut. Für mich waren diese Techniken und Rituale als Kind völlig selbstverständlich, mir wäre gar nicht in den Sinn gekommen, dass nicht jede Mama daheim Marmelade selber kocht und durch Windeln tropfen lässt.

## **Erste Kochversuche – in der Kindheit**

„Genährt“ mit diesem Selbstverständnis wollte ich mit zunehmendem Alter selbst den Kochlöffel in die Hand nehmen, und auch hier ließen mich meine Eltern gelassen gewähren. Im frühen Teenageralter, ich war vielleicht zwölf, bekam ich für mein Zimmer einen Bistrotisch mit einer weißen Marmorplatte und einem schweren gusseisernen Fuß, für mich Inspiration genug, dort „ein Restaurant zu eröffnen“. Ich schrieb eine Speisekarte und plünderte den Hoffmannschen Kühlschrank, um

meine Familie und Freunde zu bewirten. An einzelne Gerichte kann ich mich nicht mehr erinnern, nur noch an irgendetwas Süßes mit Quark, Zimt und Honig – Quarkspeise nannte man das damals glaube ich.

Ein anderes Erlebnis hat sich mir zutiefst eingeprägt, ich war wohl sogar noch etwas jünger, vielleicht zehn. Meine Eltern waren einen ganzen Nachmittag nicht zu Hause, und so beschloss ich, zusammen mit einer Freundin, spontan das erste Mal ohne elterliche Aufsicht einen Marmorkuchen zu backen. Ich wusste ja, wo alles war, und fand das Rezept. Tatsächlich räumten wir auch alles brav wieder auf, sodass wir meine Eltern tatsächlich mit diesem Ergebnis vollends überraschen konnten.

Schon bald durfte ich andere kulinarische Aufgaben übernehmen, bei Familienfeiern eine kalte Platte mit „Häppchen“ kreieren oder bei einem Abendessen mit Freunden für die „Erwachsenen“ ein Dessert zubereiten. Ein solcher Nachtisch ist mir besonders in Erinnerung geblieben: der *Tigerpudding*. Wie viele Kinder wuchs ich mit Puddingpulver aus dem Päckchen auf. Als wir einmal unbedingt Pudding kochen wollten und keines zu Hause hatten, sagte meine schlaue Mutter: „Ach, das kann man doch auch einfach selber machen – aus Stärkemehl, Zucker und Kakao oder Vanille.“ Was sie da so völlig selbstverständlich verkündete, öffnete mir neue kreative Türen, die ich im doppelten Wortsinn schier nicht fassen konnte: „Das heißt, man kann aus allen möglichen Geschmackszutaten, Milch, Stärkemehl und Zucker, Pudding kochen?“ Das musste man mir nicht zweimal sagen, bald kochte ich Mandel- und Haselnusspudding oder die Variante, die man heute als eine Zero-Waste-Variante bezeichnen würde und die es auch in mein Buch *Zero Waste Küche* geschafft hat: Schokoladenpudding mit eingeschmolzenen Resten verschmährter

Osterhasen und Weihnachtsmänner. In ein Glas geschichtet wurde daraus der *Tigerpudding*, mein erstes Signature Dish.

## **Küche Kunterbunt: Rezeptesammlung**

Ich sog Rezepte in mich auf, überall, wo ich sie finden konnte. Noch heute besitze ich den Ordner aus meiner Kindheit, in dem sich ausgerissene Seiten *Kleine Brigitte* aus dem Frauenmagazin *Brigitte* finden, mit Rezepten für selbst gemachte Karamellbonbons, Nudeln mit Walnüssen und seltsamen Popcorn-Pfannkuchen, die so viel besser klangen als ihre Umsetzung durch mein damaliges zehnjähriges Ich.

1994 stand dann *Die große Schule des Kochens* auf meinem Wunschzettel, ein dicker Wälzer, der sich auch heute noch in meinem Bücherregal findet; die Flecken auf bestimmten Seiten zeugen von meinen ersten Versuchen, Löffelbiskuit und Soufflés selbst umzusetzen. Auch die *Dr.-Oetker-Koch-* und *-Backbücher* haben mir über die Jahre treue Dienste geleistet, ich stahl die Originalversionen aus den frühen 60ern von meinen Eltern, die sie vermutlich zur Eigenheimgründung geschenkt bekommen hatten. Schon in den 1990er-Jahren erschienen die *Kodacolor*-bunten Aufnahmen der Speisen in diesen Büchern wie skurrile Relikte aus einer fernen Zeit, als es der letzte Schrei gewesen war, seltsam geformtes Dosengemüse und möglichst viel Aspik in einer Mahlzeit unterzubringen. Und auch wenn meine Mutter mehr Rezepttreue bewies als mein Vater, lehrte sie mich anhand dieser Bücher eine wichtige Lektion: „Bei Kuchenrezepten kannst du die Zuckermenge immer ein wenig reduzieren, die sind meistens schrecklich süß, und wenn man weniger Zucker gewöhnt ist, ist es trotzdem süß genug!“ Gesagt, getan: So finden sich seit damals Bleistiftnotizen neben den Zutatenlisten mit den Anpassungsmengen der mütterlichen Gesundheitspolizei. Und es war immer süß genug. Außer in der Phase, in der mein Vater anfang,

nur noch mit Honig zu backen und diesen dann auch immer mal wieder ganz vergaß. Aber das ist eine andere Geschichte ...



#### TIPP MEINER MUTTER

„Bei Kuchenrezepten kannst du die Zuckermenge immer ein wenig reduzieren, die sind meistens schrecklich süß, und wenn man weniger Zucker gewöhnt ist, ist es trotzdem süß genug!“

### **Noch mehr Kochversuche: Vom heimischen Herd in die Weltküche**

Dann kam die Tortenphase: Mit 17 fing ich an, für alle Menschen, die ich näher oder entfernter kannte, opulente Torten zu backen, mit zwei bis drei Böden, viel Buttercreme und bunten Marzipanfiguren verziert. Ich ging so auf darin, dass meine Eltern irgendwann einforderten, ich solle die Zutaten zukünftig von meinem Taschengeld bezahlen – sehr schnell ebbte meine Backwut ab und ich suchte mir stattdessen meinen ersten richtigen Job in der Gastronomie: Ich wurde Pizzabäckerin bei einem Lieferservice. Es war ziemlich schrecklich, da meine Chefin jegliche Hygienestandards ignorierte. Einmal verlangte sie, dass ich den Schimmel von der Bolognesesauce abschöpfen und diese weiterhin verwenden sollte. Ihr Argument war: „Der Pizzaofen hat über 300 Grad, alles was da durchgeht, ist danach sowieso tot.“ Vielleicht hatte sie damit sogar recht, es war trotzdem keine Legitimation, Kund\*innen verdorbenes Essen anzudrehen. Trotzdem habe ich auch aus diesem Job etwas mitgenommen: nämlich, in welcher Reihenfolge man Pizza belegt, um ein optimales Ergebnis zu bekommen. Gerne

würde ich behaupten, ich hätte dort gelernt, wie man Teigrohlinge durch geschicktes „In-der-Luft-Jonglieren“ zu Pizzen formt, aber dafür hatten wir leider eine Maschine mit einer großen Walze.

Nach der Pizzabäckerinnen-Episode folgte ein kurzer Aufenthalt bei *Wienerwald*, einer auf Grillhähnchen spezialisierten Restaurantkette, darauf möchte ich hier lieber nicht zu sehr eingehen, ich habe auch wenige Erinnerungen an diesen Job.

Außerdem fing ich an, im Sommer und zur Weihnachtszeit bei *Tollwood* zu arbeiten, ein halbjährlich in München stattfindendes Festival mit Märkten, internationaler Gastronomie und Kulturprogramm, Münchner\*innen kennen dieses Event sicher, das schon Streetfood anbot, bevor es in Mode kam. Dort arbeitete ich an einem Maiskolben-Ofenkartoffeln-Stand. Ich lernte, wie man Maiskolben auf einem Drehgrill zubereitet und mit Holzstäbchen spickt, wie man Ofenkartoffeln aus einem großen Bollerofen nimmt, ohne sich komplett die Handgelenke zu verbrennen, wie man 20 Kilo Rahmchampignons kocht und dass es weder eine gute Idee ist, auf dem Weihnachtsmarkt zum Warmhalten ausschließlich Glühwein zu konsumieren, noch im Spülhäuschen bei 30 Grad am Joint des Standnachbarn zu ziehen, wenn man anschließend eine Palette frisch gespülter Gläser über das schlammige Festivalgelände durch Menschenmengen balancieren muss. Es war jedes Mal eine ziemliche Sauerei, und da verstand ich zum ersten Mal, dass viele Gastro-Menschen ein Suchtproblem haben.

Später zog ich nach Wien, und neben meinen Betätigungen als Sängerin, DJ und Partyveranstalterin jobbte ich bei *Feinkost Schober*, einem alteingesessenen Familienunternehmen auf der Währinger Straße. *Schober* war nicht nur Feinkostladen, sondern auch Fleischerei und Caterer, und so lernte ich dort, wie man Hunderte Cevapcici



formt, Beinschinken mit einem Messer säbelt, Prosciutto hauchdünn aufschneidet und Faschiertes (Hackfleisch) herstellt. Verrückt, wenn ich heute daran denke, denn damals aß ich noch bzw. wieder Fleisch, jetzt nicht mehr.

## **Fleischlos glücklich!**

Das mit dem Vegetarismus bzw. Veganismus war so bei mir: Mit 13 beschloss ich das erste Mal, Vegetarierin zu werden, da ich eine Freundin hatte, die in ihrer Familie komplett vegetarisch aufgewachsen war, und bei einem gemeinsamen Urlaub probierte ich es einfach mal aus.

Ich blieb dabei, bis ich 17 war, da lernte ich meinen ersten Freund kennen, und irgendwie warf ich mit ihm meine moralisch motivierten Gründe komplett über Bord. Heute denke ich, es war das exemplarische Beispiel einer Verdrängungshaltung, ganz nach dem Motto: „Aber es schmeckt halt so gut!“ Dabei blieb es dann meine gesamten 20er hindurch; zwar gab es um mich herum immer mehr Menschen, die vegetarisch aßen, aber ich gehörte definitiv nicht dazu.

Als ich mit Mitte bzw. Ende 20 einen immer ungesünderen Lebensstil pflegte (ich legte als DJ bis zu 15-mal im Monat auf, das ist fast jede zweite Nacht), versuchte ich erstmals, das mit gesunder Ernährung etwas auszubügeln. Ich presste frische Säfte, aß viel Salat, aber nach wie vor Tiere.

2010 dann las ich das erste Mal einen Artikel in der *Süddeutschen Zeitung*, der einen Zusammenhang zwischen industrieller Tierhaltung und Klimawandel herstellte mit dem Claim: „Fleischessen ist nicht mehr zeitgemäß.“ Und in meinem Bekanntenkreis stieg die Zahl der Vegetarier\*innen sowie auch erster Veganer\*innen. Sukzessive aß ich

fast nur noch vegetarisch, danach vegan. Bis heute kann ich das nicht an einem bestimmten Datum festmachen, aber es geschah in etwa zeitgleich mit meinem Einstieg ins Thema „Beruflich kochen“.

Heute würde ich mich als 95-prozentige Veganerin bezeichnen, manchmal mache ich vegetarische Ausnahmen, etwa wenn ich auf Reisen bin oder die Eier von den Hühnern meiner Freundin bekomme, die in ihrem Garten leben und nicht geschlachtet werden. Fleisch und Fisch habe ich schon sehr lange nicht mehr gegessen, und wenn, dann nur ohne mein Wissen als Bestandteil einer Mahlzeit aus Versehen. So wie dieses eine Mal, als meine Freundin *Lisa Jaspers* in ihrem Laden ein Event mit einem „veganen Büfett“ hatte und ihre Mama, gut gemeint, ein Glas mit einer Forellenmousse dazustellte ...

## Learning by doing

Mein „Lehrweg“ ging inzwischen weiter, und zwar immer in Richtung Kochen und für immer mehr Leute. Das musste sich wohl schon früh abgezeichnet haben, denn letztes Jahr bei meinem 20-jährigen Abi-Jubiläum erinnerte mich eine ehemalige Lehrerin daran, dass ich bei einer Archäologie-Exkursion in der Oberstufe ein ganzes Wochenende für die 15-köpfige Gruppe gekocht hatte, vollkommen entspannt und selbstverständlich. So sollte es noch sehr oft in meinem Leben passieren, dass ich unbewusst die Essenszubereitung an mich riss bzw. mir das sehr leicht von der Hand ging.

In Wien beispielsweise hatte ich eine Weile einen Job in einem Filmausstattungs- und Eventmöbelerleih und dort wurde jeden Mittag für das Team frisch gekocht. Eigentlich in Rotation, aber schon bald etablierte ich mich als Küchenchefin, da es mir immer gelang, aus noch so schäbigen Resten ein dreigängiges Menü für sechs bis zehn Personen zu kochen. Das machte mir unheimlich Spaß, doch wäre ich

da noch nicht auf die Idee gekommen, Kochen zu einem Beruf zu machen.

Aber ich lernte ständig mehr zu dem Thema dazu: Als ich 2008 nach Berlin zog, begann ich in einem Bioladen mit Bistrotheke zu arbeiten, ich erfuhr viel über Bio-Lebensmittel, das Mindesthaltbarkeitsdatum und die sogenannte Käsepflege. Wie man ihn zu lagern hat und bei welchen Käsesorten Schimmel bedenkenlos abgeschnitten oder abgewischt werden kann. Mein Highlight aus dieser Zeit: Wie in der berühmten Supermarkt-Werbung gelang es mir bald, grammgenaue Stücke von Kund\*innen verlangter Käsesorten abzuschneiden und auf die Waage zu legen. Einfach weil ich ein Gefühl dafür einwickelt hatte, welche Käsesorten welche Konsistenz und somit welches Gewicht haben. Heute gelingt mir das ganz automatisch in ganz vielen Küchensituation, auch deshalb sind Rezeptmengen für mich in der Regel nebensächlich.

### **Sprung von der Hobby- zur Profiköchin**

2014 eröffnete meine ehemalige DJ-Kollegin *Nina Kränzel* zusammen mit ihrem Mann Red das vegane Lokal *Let It Be* in Berlin; ich half, das Business mit aufzubauen und arbeitete dort als Köchin. Ich lernte, bei welchen Spätis in Neukölln man auch am Wochenende pflanzliche Milch bekommt, falls diese mal ausgeht, wie man vegane Crêpes und Burger im Akkord herstellt, wie man viele Teller ohne funktionierende Spülmaschine während des laufenden Betriebs sauber kriegt und dass es notwendig ist, manchen Menschen bei einem All-You-Can-Eat-Brunch-Büfett ein limitiertes Zeitfenster einzuräumen, weil sie sonst den ganzen Tag bei einer Tasse Ingwertee sitzen bleiben, die sie sich fünfmal mit heißem Wasser aufbrühen lassen – und dass sich davon keine Lokalmiete bezahlen lässt.

Im gleichen Jahr, also 2014, schrieb ich dann mein erstes Kochbuch *Sophias vegane Welt* und konnte nun das erste Mal nur vom Kochen und Darüber-Schreiben meinen Lebensunterhalt bestreiten.

Beispielsweise organisierte und kochte ich zwischen 2012 und 2016 unzählige Dinner Events, sogenannte Supperclubs, bekam dafür einen Gewerbeschein und lernte in wirklich jeder erdenklich schrecklichen Location drei- bis sechsgängige Menüs für 20 bis 50 Personen umzusetzen. Berlin, Wien, München, Zürich, Dresden, Hamburg, Reykjavík – you name it. Die größte Bereicherung während dieser Zeit (und vieler großartiger Gäste) waren die Dinge, die ich von all den anderen Köch\*innen gelernt habe mit denen ich die Küchen teilte. Und die verrücktesten Menüs dieser Jahre habe ich dann in meinem zweiten Buch *Vegan Queens* verewigt.

2017 folgte das *Yodel*, ein vegetarisches Wirtshaus mit alpenländischer Küche, dort fertigte ich sehr große Serviettenknödel an, pochierte Eier und buk French Toast für den Wochenend-Brunch. Leider ging das Konzept nicht auf, und ich werde mich immer an die sehr traurige letzte Schicht erinnern, bei der wir alle ein bisschen weinten und der Hund eines Gastes fröhlich mitjaulte. Ich glaube, er verstand den Ernst der Lage nicht ganz ...

Anfang 2019 fing ich schließlich bei *Isla Coffee Berlin* an, einem vegetarischen Café mit nachhaltigem Kreislaufkonzept, das ich durch meine Jurytätigkeit beim Deutschen Gastro-Gründerpreis kennengelernt hatte, es gewann dort den Hauptpreis. Kaum ein halbes Jahr später wurde ich als Jurymitglied zur Angestellten der Gewinner. Da ich sowieso eher an flache Hierarchien glaube, störte mich das nicht weiter. Ich war auch zu beschäftigt. Mit meiner Kollegin und Küchenchefin *Mez Macleod* rockte ich die Küche phasenweise zu zweit, während unsere Essensumsätze wuchsen und wuchsen, nebenbei war ich quasi nonstop mit meinem Buch *Zero Waste Küche*

und anderen Projekten unterwegs, und erst als sich unser (übrigens reines Frauen-)Team vergrößerte, kehrte etwas mehr Entspannung ein. Auch von *Mez* und meinem Chef *Peter* lernte ich wieder eine ganze Menge.

Nun sitze ich hier und schreibe dieses Buch, während wir uns immer noch mitten in der Corona-Pandemie befinden und meine Tätigkeit bei *Isla Coffee Berlin* aufgrund des erneuten Lockdowns und dieses Projekts erst mal auf Eis liegt. Für nächstes Jahr plane ich mein wohl bisher größtes kulinarisches Abenteuer, die Eröffnung eines eigenen Restaurants, zusammen mit meiner Geschäftspartnerin *Nina Petersen*. Durch unser verbindendes Engagement zum Thema Lebensmittelverschwendung fanden wir schon 2017 zusammen, aber unsere Pläne wurden durch die Geburt ihrer Tochter und nun die Pandemie immer wieder nach hinten verschoben. Doch wir sind zuversichtlich, ganz nach dem Motto „Gut Ding will Weile haben“ und freuen uns, wenn es endlich heißen kann: „*Willkommen bei Happa!*“

## **Rückblick und Ausblick**

Wenn ich so gesammelt zurückblicke auf all die kulinarischen Prägungen und Stationen, die ich in meinem Leben durchlaufen habe, scheint es relativ offensichtlich, dass die Leidenschaft schon immer vorhanden war. Und je älter und reflektierter ich werde, desto mehr verstehe ich auch, warum eine klassische Kochausbildung bzw. eine Karriere in diesem Bereich für mich nach dem Abitur nicht infrage kam bzw. vorstellbar war: Es fehlte mir schlichtweg an weiblichen Vorbildern, mit denen ich mich hätte identifizieren können, ich hatte null Identifikationsfiguren in diesem Bereich. Zudem eilte der Branche seit jeher ein sexistischer, latent menschenverachtender Ruf voraus, der

mich – wenn vielleicht auch unbewusst – sicherlich zusätzlich abschreckte.

In den letzten zehn Jahren hat sich diesbezüglich eine Menge getan, und selbst wenn Diversität in der Außenwahrnehmung der Gastronomie immer noch zu wünschen übrig lässt, haben zumindest mehr Frauen ihren Weg in verschiedenste Bereiche dieses Berufsfeldes gefunden. Egal, ob mit oder ohne Ausbildung und – wie ich – als Quereinsteigerin, haben sie begonnen, sich ihre eigenen Arbeitswelten zu gestalten und alteingesessene Inhalte, Muster und Hierarchien zu hinterfragen. Quereinsteiger\*innen bringen meines Erachtens immer frischen Wind in eine Branche, weil sie aus Leidenschaft handeln und sich frei von vorgegebenen Mustern bewegen.

Mir ist es wichtig, dazu beizutragen, dass junge Menschen auch das professionelle Kochen zukünftig als mögliche positive Option wahrnehmen und dort Entwicklungschancen sehen. Wenn meine Arbeit das bewirkt, macht mich das sehr glücklich. Gleichzeitig ist es mir genauso wichtig, alle zu Hause kochenden Leute zu motivieren – und genau davon handelt dieses Buch.

## **Kochen und Essen richtig verstehen**

Nachdem du jetzt weißt, warum ich beim Kochen gelandet bin, würde ich gerne über dich sprechen, die Person, die dieses Buch jetzt in Händen hält. Vielleicht war deine kulinarische Prägung eine ganz andere? Inwieweit haben dein soziales Umfeld, die Kultur, in der du aufgewachsen bist, und die Lebensumstände sie beeinflusst? Wurde bei euch zu Hause gekocht und gemeinsam gegessen? Hatten diese

Tätigkeiten einen hohen Stellenwert? Durftest du schon als Kind teilhaben? Wurdest du dazu ermutigt, selbst Lebensmittel zuzubereiten? Hast du Wissen zur Lebensmittelzubereitung vermittelt bekommen?

Selbst wenn du die Mehrzahl dieser Fragen mit „Nein“ beantwortest, lautet die gute Nachricht: „Macht nix, denn dafür ist es nie zu spät!“

Anhand dieses Buches möchte ich Berührungsängste und Wissenslücken abbauen und – kombiniert mit Wissenshäppchen – zu deiner „Selbstermächtigung“ in der Küche beitragen!

## **Mehr wissen!**

Dass diese Ängste und Lücken existieren, habe ich erst durch die Interaktion mit meinen Leser\*innen und Follower\*innen verstanden. Um das genauer zu illustrieren, nenne ich ein paar einschneidende Erlebnisse, die bei mir nachhaltigen Eindruck hinterlassen und mich dazu bewegt haben, dieses Buch zu schreiben:

Vor einer Weile postete jemand ein Foto eines nach meinem Rezept zuzubereiteten Gerichts in den sozialen Medien und schrieb: „Das gibt’s morgen beim Picknick – ich hoffe es schmeckt!“ Irritiert kommentierte ich: „Hast du es denn noch gar nicht probiert?“, und bekam als Antwort: „Nein, aber ich habe mich ganz genau an das Rezept gehalten!“ Ich brach innerlich in Tränen aus und runzelte äußerlich die Stirn. Mir war diese Vorgehensweise schleierhaft. Ein Rezept zubereiten, ohne es zu probieren, und am nächsten Tag servieren in der Erwartung, dass es perfekt schmeckt? Für mich ist es



selbstverständlich, ein Gericht permanent abzuschmecken, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Aber solche Erlebnisse begegneten mir in den folgenden Jahren immer wieder. Nach Erscheinen meines ersten Kochbuches gab es Leser\*innenpost und Rezensionen, die bemerkten „bisschen wenig Salz“ oder „hätte ruhig etwas schärfer sein dürfen“, obwohl ich alle Rezepte mit sorgfältigen Hinweisen wie „mit Salz und Pfeffer abschmecken“ oder „eine halbe bis eine Chilischote je nach gewünschtem Schärfegrad“ versehen hatte. Es schien als ob diese Anleitungen schon zu viel Eigeninitiative verlangen würden.

## **Mehr trauen!**

Als ich begann Kochkurse zu geben, konnte ich das Phänomen live erleben. Fragte ich stichprobenartig „Hast du das schon gesalzen bzw. abgeschmeckt?“, kam zu 90 Prozent die Antwort „Nein, das habe ich vergessen“ oder „Das habe ich mich nicht getraut“. Ich horchte auf: „Nicht getraut.“ Wenn jemand etwas vergisst, liegt es wohl daran, dass er sich der Notwendigkeit nicht bewusst oder einfach zu wenig fokussiert ist auf seine Tätigkeit, das kann man einfach ändern. Aber wenn jemand sagt, er habe sich nicht getraut, steckt wohl etwas Größeres dahinter. Ich war schockiert und meine kleine gemütliche Blase, in der ich zur autodidaktischen Profiköchin mit Mut zum Risiko sozialisiert worden war, zerplatzte. Denn diese Angst war mir völlig unbekannt, da ich schon als Kleinkind das Glück gehabt hatte, meine Hände in Hefeteig stecken und Käse über die Pizza krümeln zu dürfen.

Inzwischen habe ich begriffen, dass diese Vertrautheit mit der Tätigkeit des Kochens heutzutage in deutschen Küchen traurigerweise eine Ausnahme darstellt. Laut des Ernährungsreports 2020 des