



SOPHIA HOFFMANN

„Vieles habe ich einfach getan, nicht erst lang nachgedacht“

FRÜHER WAR SIE DJ, SÄNGERIN, FRISEURIN, LEBTE EXZESSIV
UND UNGESUND: HEUTE SETZT SICH DIE AKTIVISTIN,
BUCHAUTORIN UND KÖCHIN SOPHIA HOFFMANN FÜR BESSERES
ESSEN OHNE TIERISCHE PRODUKTE, BEWUSSTEREN
KONSUM UND UMWELTSCHUTZ EIN



Baden am Weßlinger See bei München



Selfie an meinem 21. Geburtstag



Mit meinem Papa



Mein Zwergkaninchen Moppel und ich mit zwölf



Mit Ende 20, in meiner „wilden“ DJ-Zeit



Ich mit ca. 16, unsicher und an der Schwelle zur Essstörung



Mit meiner Mutter nach dem Baden, da war ich zwei

Ich versuche mich im Schullandheim als KlassencLOWN, mit ca. elf Jahren



17 Jahre, auf der Suche, unsicher

NAME: Sophia Hoffmann
GEBOREN: 23. Juni 1980, München
BERUF: Sophia hat viele Jahre als DJ aufgelegt, Partys organisiert und in verschiedenen Bands gesungen, bis sie ihre Liebe zum Kochen zum Job machte. Sie ist gelernte Friseurin, freie Journalistin und Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung. Außerdem ist sie Aktivistin und Autorin von drei Kochbüchern. Sophia Hoffmann lebt mit ihrem Partner Haukur in Berlin.

VERGANGENHEIT

„WAS MAN HEUTE UPCYCLING NENNT, DAMIT BIN ICH AUFGEWACHSEN. WIE WERTSCHÄTZEND MEINE ELTERN MIT ESSEN UND MIT ANDEREN DINGEN UMGEGANGEN SIND, HAT MICH GEPRÄGT.“

Meine ersten Lebensjahre haben wir am Stadtrand von München gelebt, im achten Stock eines Hochhauses in einer Sozialbausiedlung. Ich habe es dort geliebt, überall waren Spielplätze, und es gab sehr viele Kinder, so hatte ich immer Spielkameraden. Meine zwei Brüder, die 13 und 15 Jahre älter sind als ich, taugten dazu weniger. Ich war immer schon sehr selbstständig und hatte einen großen Unabhängigkeitsdrang. Ich wollte alleine zum Kindergarten, zur Schule und zum Klavierunterricht gehen. Als ich noch in der Grundschule war und meine Mutter mir erklärt hat, wie man sicher über die Straße kommt, habe ich nur neunmalklug geantwortet: „Mama, das ganze Leben ist ein Risiko.“

Als ich zehn Jahre alt war, zogen wir in ein Haus gegenüber der Schule, in der meine Mutter als Rektorin arbeitete. Meine Eltern waren und sind relativ unkonventionell. Das fängt schon bei der Rollenverteilung an: Mein Vater war Hausmann, meine Mutter Hauptverdienerin. Ich dachte als Kind lange, das sei überall so. Mein Vater war und ist freier Künstler, er hat Musik gemacht, Theater gespielt und als Märchenerzähler gearbeitet. Als Teenager fand ich es peinlich, wenn er beim Schulfest mit seinem Leierkasten auftauchte. Erst später realisierte ich, wie cool es ist, was er macht.

Meine Eltern sind beide noch im Krieg geboren und in den Nachkriegsjahren

aufgewachsen. Meine Großeltern mussten sich das Essen für ihre Familie wortwörtlich vom Mund absparen. Bei uns wurde deshalb sehr wertschätzend mit Essen umgegangen, nie etwas weggeworfen. Mein Vater trank auch sauer gewordene Milch aus oder zeigte mir, wie man daraus Hüttenkäse macht. Ich habe ein sehr enges Verhältnis zu meinen Eltern. Es hat mich geprägt, wie sie mit Lebensmitteln und anderen Dingen umgehen. Wir benutzten schon in den 80er-Jahren wiederverwendbare Einkaufsbeutel und Trinkflaschen, pressten aus Resten von Seife neue Stücke, stopften unsere Socken, verschenkten und tauschten alte Sachen, kauften im Bioladen. Alles, was man heute Upcycling nennt, damit bin ich aufgewachsen. Bei uns wurde auch nie viel geheizt, Licht wurde erst angemacht, wenn es richtig dunkel war.

Laut meine Meinung gesagt habe ich immer: Ich war als Kind meistens die, die Spiele organisiert, die Bande angeführt und im Theater die Hauptrolle gespielt hat. Ich glaube, ich bin ziemlich mutig. Ich habe vor fast nichts Angst. Als Teenager hat sich das allerdings geändert. Ich wurde sehr introvertiert, unsicher, litt unter sozialem Druck und hatte eine verschobene Selbstwahrnehmung, die fast zu einer Essstörung führte. Die Schulzeit war für mich toxisch, ich passte nicht in die Strukturen. Erst

nach dem Abi schaffte ich es, mich da wieder rauszuziehen. Ich habe viel gemalt, gezeichnet – und mich schließlich an der Kunstakademie in München beworben. Dort wurde ich aber abgelehnt. Deswegen habe ich Soziologie und später Deutsch und Geschichte studiert, aber das Studium nach zwei Jahren abgebrochen und eine Friseurlehre absolviert, eine Art Selbstdisziplinierungsmaßnahme.

Ich bin ein impulsiver Mensch: Viele Dinge habe ich getan, ohne groß nachzudenken. Ein Freund, der DJ war, hat mir zum Beispiel gezeigt, wie man auflegt. Dann ließ er mich mal für zwanzig Minuten übernehmen, weil er sich einen Döner holen wollte, zwei Wochen später sprang ich einen ganzen Abend für ihn ein. So wurde ich DJ. Aus meiner Heimatstadt München wollte ich immer weg, ich fand es langweilig dort. Alle gingen damals nach Berlin, ich zog nach Wien. Ich wollte auflegen und in einer Band singen, ich wollte Rock'n'Roll. Um die Miete zahlen zu können, jobbte ich in einem Feinkostgeschäft, ich organisierte mit einer Freundin große Motto-Partys, legte auf und sang in der durchaus erfolgreichen Band Jellybeat. Aber auch Wien wurde mir nach fünf Jahren zu gemütlich. Also zog ich mit Ende 20 doch noch nach Berlin, trieb mich weiterhin im Nachtleben herum. Dass ich mal vegane Kochbücher schreiben würde, hätte ich damals nicht gedacht. >

GEGENWART

„ICH GLAUBE AN DIE POLITIK DER KLEINEN SCHRITTE. MIR SIND GESELLSCHAFTLICHE UND POLITISCHE THEMEN WIE NACHHALTIGKEIT, FEMINISMUS UND MENSCHENRECHTE WICHTIG.“

Gekocht habe ich schon immer gerne. Das Thema Gastronomie zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben, auch wenn ich nie eine klassische Ausbildung gemacht habe. Einen Großteil meiner vielen Jobs hatte ich im Gastrobereich: Ich war Pizzabäckerin, habe Maiskolben und Ofenkartoffeln verkauft, im Bioladen, einem Süßwarengeschäft und sogar bei Wiener Wald gearbeitet. Ich wusste aber lange nicht, wie ich meine Leidenschaft zum Beruf machen sollte. Erst mit Anfang 30 traute ich mich, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen, als DJ, Journalistin, Köchin.

Seitdem mich Anfang 2011 eine Bekannte darauf brachte, einen Blog zu starten, sind daraus viele neue Ideen entstanden. Auf *oh-sophia.net* teilte ich zunächst alles mit der Welt, was mir gerade in den Sinn kam, auch Kochrezepte. Weil mich immer wieder Leute fragten, ob man die Rezepte auch irgendwo essen könne, begann ich, Dinner Events für bis zu 50 Gäste zu veranstalten. Meine Follower haben mich schließlich ermutigt, 2014 mein erstes Kochbuch zu schreiben, *Sophias vegane Welt*.

Dass ich heute größtenteils auf tierische Produkte verzichte, war ein Prozess. Mir taten Tiere immer leid, den endgültigen Schritt zur Vegetarierin machte ich jedoch erst vor zehn Jahren. Bis dahin lebte ich exzessiv: Ich legte jede zweite Nacht auf, probierte

Drogen aus, trank viel Alkohol und aß relativ ungesund. Ich merkte aber irgendwann, dass eine ausgewogene Ernährung nötig war, um diesen Lebensstil durchzuhalten, begann mehr Gemüse und Salat zu essen. Das Thema Ernährung nahm so einen immer größeren Raum in meinem Leben ein. Außerdem habe ich mich mit dem Status quo der Tierhaltung auseinandergesetzt, und je mehr ich wusste, desto mehr verging mir der Appetit auf Fleisch. Gleichzeitig wollte ich irgendwann nicht mehr als DJ nachts im Club stehen, sondern lieber im Bett liegen. 2013 spielte ich deswegen mein letztes offizielles DJ-Set. Mittlerweile bin ich eine sonnengrüßende Frühaufsteherin und lebe zu 95 Prozent vegan.

Mit den Jahren informierte ich mich immer mehr über den Zusammenhang zwischen Tierhaltung und Klimawandel. Ich glaube an die Politik der kleinen Schritte und dass jede und jeder von uns etwas bewegen kann – auch dadurch, was wir essen. Ich möchte generell bewusst leben. Ich arbeite in Teilzeit als Köchin in einem vegetarischen Café nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft. Wir versuchen so wenig Müll wie möglich zu produzieren, kochen saisonal und regional. Die Milch, die beim Aufschäumen übrig bleibt, verarbeiten wir zu Joghurt und Ricotta, das altbackene Brot zu Semmelbröseln, aus den Bröseln machen wir Mürbeteig, von Obst und

Gemüse verarbeiten wir alles. So mache ich das auch privat. Ich kaufe möglichst unverpackt im Bioladen, habe immer einen Kaffeebecher, Jutebeutel und eine Wasserflasche dabei.

Wenn ich nicht im Café arbeite, sitze ich am Computer, schreibe Mails und Bücher oder entwickle Talks und Vorträge zu den Themen pflanzliche Küche, Nachhaltigkeit und bewusster Konsum. Mir ist es wichtig, damit möglichst viele Menschen zu erreichen. Egal, ob ich pflanzlich koche oder Bücher über Zero Waste und Lebensmittelverschwendung schreibe: Mir geht es darum, durch Wissen und Wertschätzung bewussteren Konsum zu vermitteln. Ich nutze meine Social-Media-Kanäle aber auch, um auf Themen wie Feminismus und Menschenrechte aufmerksam zu machen.

Ich habe grundsätzlich schon immer Konventionen hinterfragt und mir ist es wichtig, dass man sich in einer Beziehung viel Freiheit einräumt. Ich wohne mit meinem Partner, einem Komponisten, in Berlin. Ich bin neun Jahre älter als Haukur. Meine Erfahrung ist, dass jüngere Männer generell etwas aufgeklärter und fortschrittlicher sind als die meiner Generation. Wir sind radikal offen miteinander, sprechen über alles. Wir haben dieselben Wertvorstellungen, er ist überzeugter Feminist, und wir unterstützen uns gegenseitig, darüber bin ich sehr froh. >



Gemüseernte in Brandenburg

2018 beim Kochen in der renommierten James Beard Foundation in New York

Öffentliche Auftritte wie hier bei einer Messe nutze ich gern zu politischen Statements



Kochen für ein Charity Dinner für die Seenothilfe-Organisation Jugend Rettet e.V. 2019 in Berlin

Kuscheln mit Huhn Frieda bei Dreharbeiten



Mein drittes Kochbuch: Zero Waste Küche (ZS Verlag)



Mit meinem Partner Haukur 2019 bei einem Klimastreik in Berlin



Sommer 2018, noch mal in Brandenburg

ZUKUNFT

**„VOR DEM ALTER HABE ICH ÜBERHAUPT KEINE ANGST.
ICH MERKE, DASS ICH MIT DEN JAHREN IMMER MEHR
BEI MIR SELBST ANKOMME.“**

Momentan plane ich mit meiner Geschäftspartnerin Nina Petersen die Eröffnung eines Restaurants in Berlin. Wir haben uns vor einigen Jahren kennengelernt und teilen die gleichen Vorstellungen und Werte. Ich war die letzten Jahre beruflich wahnsinnig viel unterwegs, ich habe schon länger große Sehnsucht nach einem gastronomischen Zuhause. Ich möchte auch einfach mehr in Berlin sein und habe gemerkt, dass ich mich als Köchin nur weiterentwickeln kann, wenn ich ein bisschen Ruhe habe, um meine Philosophie und meine Ideen umzusetzen. Mir war aber auch immer klar, dass ich ein Restaurant nur mit einer Partnerin eröffnen wollte. Ich habe viele Leute in meinem Umfeld gesehen, die sich im Alleingang daran aufgerieben haben. Wir möchten aber nicht einfach nur ein Restaurant eröffnen, es soll mehr sein: ein Ort, an dem sich Menschen treffen, ein diverser Ort, an dem es nur Unisextoiletten gibt. Es soll sozial nachhaltig sein und mit unserem Privatleben vereinbar. Es ist uns beiden wichtig, dass es nicht nur für die Gäste ein schönes Erlebnis ist, sondern auch für uns.

Ich habe noch viele Träume. Ich könnte mir zum Beispiel gut vorstellen, mehr vor der Kamera zu arbeiten. Da kommt dann wohl doch das Entertainer-Gen meines Vaters durch. In der Unterhaltungsindustrie sind Köchinnen immer noch stark unterrepräsentiert. Ich möchte ein Role Model

sein. Ich habe in der Vergangenheit schon öfter TV-Angebote bekommen, am Ende wurde nie etwas daraus, wahrscheinlich auch, weil die deutsche TV-Landschaft nicht gerade progressiv ist und ich unangepasst, weiblich und politisch bin.

Privat werde ich mit meinem Partner bald in eine größere Wohnung ziehen. Wir haben uns noch nicht endgültig entschieden, ob wir Kinder wollen oder nicht, aber einen starken Kinderwunsch habe ich nie verspürt. Ich beschäftige mich viel mit den Dingen, die momentan auf der Welt passieren – und das ermutigt mich nicht gerade, Kinder in die Welt zu setzen. Wir reden ganz offen über dieses Thema, aber bisher war es nicht so, dass einer von uns unbedingt eine Familie gründen wollte. Ich glaube, es gibt viele sehr gute alternative Konstrukte. Ich bin total offen dafür, mich auch um die Kinder von anderen zu kümmern, und glaube nicht, dass man unbedingt eigene haben muss. Haukur und ich können uns allerdings sehr gut vorstellen zu heiraten – und wir wünschen uns einen Hund. **Es sind die einfachen und kleinen Dinge, die mich glücklich machen: Liebe, Freundschaft, Natur, gutes Essen, Ruhe und guter Sex.**

Es gibt ein Thema aus meiner Vergangenheit, das mir sehr am Herzen liegt, obwohl es keinen Spaß macht, darüber zu sprechen. Ich bin vor acht Jah-

ren von einem Mann vergewaltigt worden und habe lange gebraucht, um überhaupt darüber reden zu können. Erst 2015 habe ich mich entschieden, damit in die Öffentlichkeit zu gehen. Online findet man dazu von mir verfasste Artikel und eine Podcast-Folge. Letztendlich hat es mir geholfen, endlich darüber zu sprechen, und ich hoffe, es hilft auch anderen Frauen, dass ich das tue. Solange das Thema sexualisierte Gewalt in Deutschland immer noch vom Tisch gekehrt wird, werde ich nicht damit aufhören.

Auch deswegen habe ich mir #metoo sehr prominent aufs Handgelenk tätowieren lassen. Es ist mein persönlicher Conversation Starter. Es muss ein für allemal klar sein, dass jede Frau so sein kann, wie sie will: Sie kann professionell und trotzdem sexy sein. Deswegen zeige ich mich auf meinem Instagram-Account auch mal mit meiner Kochschürze und mal mit nacktem Hintern. Ich boykottiere die Beauty-Industrie und die von ihr gepredigte Selbstoptimierung. Ich trage keine Push-up-BHs und keine Bauchweg-Höschen mehr, und ich benutze keine 20 Anti-Aging-Produkte, sondern einfach nur Gesichtssöl. Vor dem Alter habe ich überhaupt keine Angst. Ich merke, dass ich mit den Jahren immer mehr bei mir selbst ankomme und jetzt schon auf ein unglaublich spannendes, intensives Leben zurückblicken kann. ●

TEXT TINA EPKING, FOTOS ANNABELL SIEVERT (AUFMÄCHER), JOSEPH WOLFGANG OHLERT (PORTRÄT), JEFFREY GURWIN/JAMES BEARD FOUNDATION (KÜCHENFOTO)
I HEART BERLIN (DEMO FOTO), FRANK SCHRÖDER/I HEART BERLIN (DJ-FOTO), PRIVAT

