

# Sophia Hoffmann



„Essen ist für mich mehr als Nahrungsaufnahme - es streichelt die Seele und macht uns glücklich!“

Sophia ist in München geboren und aufgewachsen.

Von dort zog es sie zuerst nach Wien, seit 2008 lebt sie in Berlin.

Bereits während ihrer früheren Tätigkeiten als Sängerin, DJ und als freie Journalistin diverser Musik- und Lifestyle-Medien, galt dem Kochen ihre große Leidenschaft.

Wie ein roter Faden ziehen sich Gastro-Jobs seit jeher durch ihre Vita, angefangen mit ihrem ersten Nebenjob als Pizzabäckerin noch während der Schulzeit.

2011 startete sie ihren erfolgreichen Foodblog [www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com) und das Ganze wuchs zu einem Lebensthema.

2013 kehrte sie dem aktiven Nachtleben den Rücken und widmete sich fortan ganz der Kulinarik.

Seit 2012 veranstaltet Sophia in Berlin, München, Hamburg, Wien ... ihre veganen Themen-Dinner Abende und gibt Kochkurse bis weit über die Landesgrenzen hinaus.

Neben Rezeptentwicklung für namhafte Print- und Onlinemedien, Gastro-Konzepten und Firmenkooperationen, tritt sie u. a. auch als Speaker und Showköchin auf Events und Messen auf.

2014 veröffentlichte sie ihr erstes Kochbuch »[Sophias vegane Welt](#)« (Edel Books) und im Sommer 2015 ging ihr [gleichnamiger YouTube Kanal](#) an den Start. 2016 erschien ihr zweites Kochbuch »[Vegan Queens](#)«, der gleichnamige [Podcast](#) startete erfolgreich im Frühjahr 2017.

Ravioli mit Mandelricotta-Radieschenblätterpesto-Füllung?  
Nutellakuchen ohne Zucker?  
Lila Brot?  
Veganes Baiser?  
Selbst gemachter Mozzarella?  
Rauchiger Auberginen-Proscuitto?

Die Pflanzenwelt bietet so viel Material aus dem sich einfallsreiches Essen zaubern lässt.

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen bieten tolle Einsatzmöglichkeiten und sichern eine rundum ausgewogene Ernährung.

Über den oft herbeigeredeten Mangel durch tierfreie Ernährung kann Sophia nur müde lächeln.

Sie hat ihren Fokus darauf gelegt, herkömmliche regionale, saisonale Zutaten zu neuen ungewöhnlichen Rezepten zu verarbeiten.

Rotkohl massiert sie zärtlich bis er weich wird.

Gebt ihr einen Apfel und sie wird ihn dir auf 10 unterschiedliche Arten servieren.

Denn ihr erklärtes Motto lautet:

***“Ja, vegan schmeckt. Schmeckt es nicht, hat wahrscheinlich einfach jemand schlecht gekocht.”***

Zu Empathie, aber auch zu Feminismus und sozialer Gerechtigkeit hat Sophia eine engagierte Meinung.

Nachhaltigkeit und bewusster Konsum sind weitere Kernthemen ihrer multimedialen, interdisziplinären Arbeit als Köchin, Bloggerin, Speakerin und Influencer.

Links:

[www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)

<https://www.youtube.com/c/Sophiasveganewelt>

<https://www.facebook.com/sophiahoffmannofficial>

[https://www.instagram.com/sophia\\_hoffmann\\_official](https://www.instagram.com/sophia_hoffmann_official)

<https://twitter.com/ohsophianet>

Aktivitäten:

Jury Gastro-Gründerpreis 2015 / 2016/ 2017

Jury Green Me Film Awards 2017

Kulinarische Botschafterin Next Organic Berlin 2015/ 2016

Testimonial Davert 2016/2017

Referenzen:

Davert  
Einhorn  
Eisblümerl  
Keimling  
Kochhaus  
Laika Magazine (US)  
Løv Organic Tea  
Lush  
Mastercard Priceless  
Nouveaux Magazin (D)  
Sonnentor  
Veganz  
Wasa

Auszeichnungen:

Provamel Veggie Star 2014  
Think Vegan Award Bestes veganes Kochbuch 2014, 2. Platz

Medienauftritte:

3Sat Doku- Un-Heil Essen - Ernährung zwischen Genuss und Erlösung  
Deutschlandradio  
FM4  
[flux.fm](http://flux.fm)  
Fuji TV ( JPN)  
Joiz  
Radio Eins - Hörbar Rust  
Radio Fritz  
RBB Stadt, Rad, Hund  
RBB Reportage  
Sat 1 Frühstücksfernsehen  
Servus TV  
Sweet & Easy - Enie backt  
VOX Das Perfekte Dinner Foodblogger Special  
W24  
ZDF Volle Kanne

Auswahl Print:

Berliner Morgenpost  
DB Magazin  
Foodie Magazin  
Food& Travel  
Freundin  
Gala

Grazia  
Jolie  
Kochen ohne Knochen (Cover)  
Kulturnews  
Schrot& Korn  
Wired  
Zitty Berlin (Cover)

Live-Auftritte:

veggie & Frei Von Messe Stuttgart 2015  
Vegan Spring Hannover 2015  
Next Organic Berlin 2015/ 2016  
Vegana Zürich 2015  
Buchmesse Wien 2014/2016  
VeggieWorld Berlin 2016  
Biofach - Welt-Leitmesse für Bio-Lebensmittel 2016/ 2017  
ABC Star Bloggerkonferenz/ Speaker 2016  
Frankfurter Buchmesse Kochshow & Panel Talk 2016  
Berlin Food Week 2016  
The Vegan Market Zürich 2016  
LivingKitchen Messe Köln 2017

Engagement:

Animal Equality  
Erstzeichner\_In von # ausnahmslos - Gegen sexualisierte Gewalt und  
Rassismus  
Fairtrade Deutschland  
Initiatorin von #helpdonthate – Wir spenden für Geflüchtete  
Jugend Rettet e.V.  
Kuhpatenschaft Kuh-Rettung Rhein-Berg  
Naturschutzbund Deutschland  
Peta/ veganstart  
Peta Zwei  
Vebu