



GENUSS FÜR LEIB & SEELE. Mit Leidenschaft wieder selbst das Essen zubereiten: Ernährungscoach Andrea Sojka weilt andere in das Geheimnis der richtigen Ernährung ein. Wir haben die köstlichsten Rezepte nachgekocht. REDAKTION: KARIN ZIMMERMANN

SOUL

COOKING

Was soll ich heute bloß wieder kochen? Was schmeckt den Kindern – und meinem Mann? Manchmal gehen uns die Ideen aus, wie man den Familienclan schmackhaft und auch noch auf gesunde Art füttern kann. Andrea Sojka, 35, verheiratet und Mutter von Zwillingen, kennt diese Probleme nur allzu gut. Daher hat sie ihre ganz persönliche Art zu kochen mit einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin kombiniert. Und bietet ihr „Soul Cooking“ als Kochkurs an, bei dem man nicht nur Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin erfährt, z. B. welche Lebensmittel wärmend bzw. kühlend wirken, sondern vor allem lernt, genauer auf die Signale des Körpers zu hören, ihm mit saisonalen Produkten genau das zu geben, was er im Moment braucht, sich Zeit fürs Essen zu nehmen und natürlich, biologisch einzukaufen.

Das Besondere an den Kursen: Sie sind mobil! Sojka kommt ins Haus, macht eine individuelle Bestandsaufnahme und bietet dann maßgeschneiderte Beratung für jeden Typ, für Groß und Klein und für jede Gelegenheit an (www.soulcooking.at). Wir fragten die Expertin nach ihrer Philosophie und bringen Rezepte, die jedem Ess-Typ guttun und besonders lecker schmecken.

INTERVIEW

Woman: Was ist Soul Cooking?
Sojka: Im Einklang mit Körper und Seele kochen, genießen, sich wohl fühlen. Jeder kann mit dieser Ernährungsform seinen eigenen Weg finden: Manche nehmen ohne Diät ab, einfach durch bewusstes Essen. Bei vielen ist die Kreativität und die Freude am Kochen wieder gewachsen. Ganz praktisch bewirkt es, dass das Essen wieder mehr zur Energiequelle wird. Der Hintergrund ist das Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wie ►



BUCHWEIZENSALAT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

● 250 g Buchweizen, 150 g Schafkäse, 1 Zucchini, Galgant, Salz, div. Kräuter & Gewürze, Wasser, 2 Äpfel, etwas Zitronensaft, Balsamicoessig, Kernöl

● Buchweizen in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis er duftet. Ca. 500 ml heißes Wasser darübergießen, mit einer Prise Salz und etwas Galgant würzen, aufkochen und quellen lassen. Mit frischen Kräutern oder Gewürzen nach Belieben abschmecken. Währenddessen Zucchini und Äpfel klein schneiden (Äpfel nach Belieben schälen oder mit Schale verwenden), anschließend beides zum Buchweizen geben und gut durchmischen. Mit Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Schafkäse würfeln, mit dem leicht ausgekühlten Salat mischen und anrichten. Mit Kräutern bestreuen, Balsamicoessig und Kernöl darüberträufeln.



MAMI, MEHR DAVON! Auch Andrea Sojkas Zwillingmädchen Tamina & Maleen, 6, sind schon Soul-Cooking-Fans.

»Soul Cooking ist gesund und schmeckt auch den Kindern. Sie essen und kochen mit Freude.«

ANDREA SOJKA, 35, ERNÄHRUNGSBERATERIN



»Richtiges Essen vermittelt Energie – und es berührt auch die Seele.«

ANDREA SOJKA,
KOCHPHILOSOPHIN

KÜRBIS-INGWER-SUPPE

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 1 Zwiebel, 1 kleines Stück Ingwer, etwas Sonnenblumenöl, 1 Lorbeerblatt, 500 g Kürbisfleisch, Salz, Pfeffer, Sojasauce, ca. 500 ml Gemüsesuppe, etwas Zitronensaft, 4–5 EL Kürbiskerne

- Die Zwiebel klein schneiden, den Ingwer reiben (ca. 1–2 Messerspitzen). Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und das Lorbeerblatt andünsten. Das Kürbisfleisch würfeln und dazugeben. Salzen, pfeffern und mit etwas Sojasauce ablöschen. Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Gemüse bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen und anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und einrühren. Tipp: Mit Kürbiskernöl und Hafersahne (Reformhaus) Muster einträufeln.



WANN IST ES FERTIG?

Andrea Sojka bereitet Kürbis-Ingwer-Suppe zu, der kleinen Tamina rinnt schon das Wasser im Mund zusammen.

► welches Essen wirkt, ob es kühlt oder wärmt etc. Ich gebe nur mein Wissen weiter, und jeder findet dann seine spezielle Ernährungsform.

Woman: Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Sojka: Eine Mutter hatte ein Baby, das sie abends immer mit Haferbrei fütterte und das nicht gut einschlafen konnte. Hafer macht kraftvoll und munter. Ich riet ihr, stattdessen Dinkelbrei zu probieren, und innerhalb von zwei Tagen hat das Kind gut geschlafen. Eine Frau mit massiven Rückenschmerzen änderte ihre Ernährung – die Schmerzen gingen nach und nach weg. Nebenbei hat sie auch acht Kilo abgenommen.

Woman: Man nimmt mit Soul Cooking auch ab?

Sojka: Ja, wenn die Menschen den Tag z. B. mit einem warmen Frühstück beginnen. Das Kraftwerk Körper braucht Brennstoff, sonst funktioniert auch Abnehmen nicht. ■



POLENTASTERZ

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 4 Tassen Polenta, 2 EL Butter, 3–4 EL Vollrohrzucker, etwas ger. Orangenschale, 6–8 Tassen Wasser, Salz, 1 Spritzer Zitrone, 1 Msp. Kakaopulver

- In Wasserkocher oder Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. In heißer Pfanne die Polenta rühren, bis sie angenehm duftet, Temperatur auf mittlere Hitze stellen. Mit Kakaopulver, Orangenschale & Zitrone würzen. Heißen Maisgrieß mit kochendem Wasser nach und nach übergießen, bis sich kleine Bröckchen bilden. Immer weiter (kräftig) umrühren, bis keine trockene Polenta mehr zu sehen ist. Vollrohrzucker und Butter zugeben, einmal kräftig umrühren. Ca. 8 Min. bei niedriger Temperatur nachquellen lassen. Mit Kompott servieren.

GOURMET WOHLFÜHLKÜCHE

HUHN & COUSCOUS

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 2 Tassen Couscous, Salz; Salat: 2 Apfel/Birnen, 1/2 Kürbis / 4 Karotten, frische Kräuter, 200 g Ziegen- oder Schafkäse, Salz, Essig, Leinöl, Kernöl; Erbsenmus: 2 Tassen Erbsen, 4 entkernte Datteln, Mutterkümmel (Bioladen), Salz, Zitronensaft, Galgant, Kräuter; Filet: 250 g Hühnerfilet, Rapsöl, Salz, Galgant, Kräuter
- Couscous mit 4 Tassen kochendem Wasser vermengen, zugedeckt ausquellen lassen. Apfel/Birnen und Karotten/Kürbis klein würfeln, mit Kräutern, Salz, Essig und Leinöl abschmecken. Mit Käse mischen, mit Kernöl beträufeln. Huhn leicht salzen, in Rapsöl anbraten, mit Galgant und Kräutern abschmecken. Für Mus Erbsen mit 1/2 Tasse Wasser kurz aufkochen lassen, Datteln hinzufügen, mit Salz, etwas Zitronensaft, Mutterkümmel, Galgant & Kräutern würzen, einige Min. dünsten. Pürieren, durch ein Sieb streichen, zu Huhn und Salat geben.



VOLLKORNDINKELHERZEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

ZUTATEN (FÜR 10-12 STÜCK):

- 140 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Butter oder Bio-Margarine, 80 g Vollrohrzucker, 3 Eier, 1 TL Backpulver, etwas ger. Bio-Zitrone, etwas Vanillepulver oder Mark einer Vanilleschote, 2 Herzformbleche, Butter zum Fetten, 12 Holzstäbe; Kompott: pro Person ein Apfel, Zimt, Kardamom, 1 EL Mandelmus
- Backrohr vorheizen auf 190 Grad (Umluft). Zutaten zu geschmeidigem Teig verrühren, in gefettete Formen füllen, Holzstäbe in den Teig stecken. Bei 170 Grad Heißluft ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Auskühlen lassen, vorsichtig die Ränder der Form mit einem Löffel lockern, Herzen herauslösen. Apfel schälen, klein würfeln. Mit etwas Wasser dünsten, mit Zimt, Kardamom und Mandelmus vermischen. Mit den Herzen servieren.

»Meine Koch-Tipps müssen auch für Mütter alltagstauglich sein.«

ANDREA SOJKA,
ZWILLINGS-MUTTER



UNSER KRÄUTERGARTEN. Umgeben von duftenden Küchenkräutern, lässt es sich auch gut relaxen.

FOTOS: ALEXANDER HADEN, PHOTOWORKS/ALAMY.COM, REZEPTFOTOS: ANDREA SOJKA

Scotch-Brite™

Scotch-Brite™ Reinigungsschwamm Universal

- Reinigung ohne kratzen
- Kraftvoll für alle Oberflächen
- Extra saugstark



Interhome

Gewinnen Sie jetzt Ferien in einer Traumvilla im Wert von EUR 3.000,- unter www.scotch-brite.at

3M

REICHEL UND PARTNER

Effizienz in reinster Qualität!