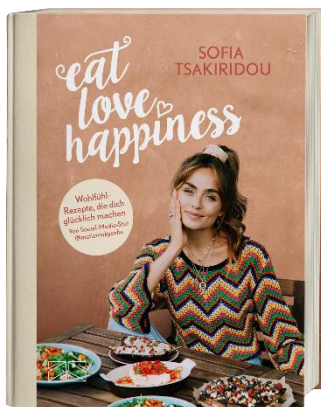




„Ich möchte immer ein kleines kulinarisches Spektakel auf meiner Zunge erleben!“

Sofia Tsakiridou – Model, Influencerin, Moderatorin und Preisträgerin des About You Influencer Awards 2018 – hat in ihrer bisherigen Karriere eines gelernt: Sei authentisch und mache, was dir guttut! Für diese positive Lebenseinstellung wird sie von ihren über 542.000 Followern geliebt.



Sofia Tsakiridou
Eat Love Happiness
Meine Wohlfühlrezepte, die dich glücklicher machen
160 Seiten
22,99 € (D) 23,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-958-1
Erscheinungstermin: 10. September 2019

Nun bringt Sofia mit »Eat Love Happiness« ihr erstes Buch auf den Markt. Das Body-and-Mind-Kochbuch erzählt Sofias ganz persönliche Geschichte und gibt ihren Fans die Möglichkeit, sie noch besser kennenzulernen. Es eröffnet auch einem ganz neuen Publikum Sofias Lebenseinstellung rund um die Themen Achtsamkeit, Optimismus, Lebensfreude, positives Mindset sowie Spaß am Kochen und Essen - für ein achtsameres, tieferes Leben. Ihr Buch erläutert, wie man diese in den eigenen Alltag integrieren kann.

Im Vordergrund des Buches stehen Sofias Lieblingsrezepte, welche durch ihre ganzen Reisen, aber auch durch ihre griechische Herkunft entstanden sind. Ergänzt werden diese von inspirierenden Sprüchen und Zitaten, die auch in Sofias Leben eine wichtige Rolle spielen.

Sofia liebt es, richtig lecker zu essen. Ihre Wohlfühlrezepte sind gesund und streicheln die Seele. Wärmende Porridges, frische Buddha Bowls und »munchies« – süße »Sünden« – teilt sie nun in diesem Kochbuch. Und auch ihre persönlichen Tipps rund um Lebensfreude, Motivation und Balance sorgen für ein gutes Bauchgefühl.



Sofia Tsakiridou ist Influencerin, Model und Moderatorin mit griechischen Wurzeln und lebt in ihrer Wahlheimatstadt Hamburg. Sie ist bekanntes Gesicht vieler Kampagnen, unter anderem für John Frieda, Lancaster, About You, Schaebens und Betty Barclay. Auf ihrem Blog matiamu.com (griechisch für „Meine Augen“) schreibt sie über ihre Reisen, ihre Arbeit und gesunde Ernährung. 2018 hat sie den About You Influencer Preis in der Kategorie Lifestyle gewonnen. Durch Auftritte wie zum Beispiel als Gastjurorin bei Germany’s Next Top Model 2018 & 2019 wächst ihre Fangemeinde stetig.

© Marie Schmidt

INNENSEITEN



HAPPINESS

Deine Gedanken und Fragen zum Thema

HAPPINESS

Glück ist kein Zufallsprodukt, sondern kann von dir manifestiert werden. „Your mind is a magnet“, rufe dir das immer wieder in dein Bewusstsein. Im Alltagsrauschen ist es gar nicht so leicht, darüber nachzudenken, was die eigenen Wünsche und Träume sind, die dich glücklich machen. Da lass uns gleich mal nachschauen:

- Was macht dich glücklich?
- *
- Was musst du (stetig) dafür tun?
- *
- Was vermisst du gerade in deinem Leben am meisten?
- *
- Was bedeutet für dich Glück?
- In welchem Bereich wünschst du dir etwas mehr davon:
Liebe, Beruf, Freunde, Körper, Gesundheit?
- *
- Kannst du die kleinen glücklichen Momente im Alltag wahrnehmen?
- *
- Schreibe dir eine kleine Liste von mindestens 10 kleinen Dingen oder Momenten auf,
die für dich Glück sind und/oder dich glücklich machen.
- *
- Für welche Dinge bist du besonders dankbar?
- Wo hat das Universum dir also schon ein wenig Glücksstaub hinterlassen?
- *
- Für deine Herzenswünsche, Reisen, Pläne, Taten kannst du dir
auch ein Visionboard (siehe Seite 34/35) erstellen.

33



Warum ich Vegetarierin bin

Fleischlos glücklich – und die Tiere auch

Schon als kleines Kind mochte ich kein Fleisch essen. Das hat mein Umfeld erstaunt zur Kenntnis genommen, denn die griechische Küche kann sehr fleischlastig sein. Ich schreibe bewusst „kann“, denn genauso gut ist sie voller Gemüse, Linsen, Salate, Bohnen und mehr.

Dann kam ich in die Schule und traf auf eine vegetarische Klassenlehrerin. Ab da stand für mich fest, dass ich auch so sein wollte. Es hat sich einfach nie so wirklich richtig angefühlt, Fleisch zu essen, auch wenn ich weiß, dass es gut schmeckt. Aber das tun sehr, sehr viele andere Zutaten nun mal auch. Vor allem, wenn man sich einmal mit der vegetarischen und veganen Küche befasst, ihre ganze Vielfalt entdeckt und etwas kreativ wird. Zu der Zeit stand ich aber natürlich noch nicht selber hinter dem Herd. Und meine Mutter war ganz entsetzt, meinte, dass ich „ja nicht nur Beilagen essen kann“. Das Wissen über diese Ernährungsform war noch nicht wirklich ausgeprägt, aber da sind wir heutzutage ja zum Glück weiter. Aber mit meinem kleinen Dickkopf habe ich das trotzdem durchgezogen. Und jetzt bekoche ich Mutti. Natürlich nur vegan und vegetarisch.

Als Erwachsene habe ich mich intensiver mit der Herkunft von Lebensmitteln und kritisch mit der Haltung von Tieren beschäftigt. Ich möchte aber auch nicht dogmatisch sein. Wie bei allem im Leben kommt es auf die Balance an. Ich finde es legitim, wenn die Umstände stimmen, auch ab und zu einen Fisch zu essen. Oder wenn jemand sich nach einem Stück Fleisch sehnt, sich dieses zu gönnen.

Ich finde es generell erstrebenswert, den Faktor Stress beim Essen herauszunehmen. Es geht eher um Sinnenfreude, Geselligkeit und dem Körper etwas Gutes zu geben. Nach meinem Erleben haben viele Leute einfach auch noch keine größeren Ideen für die vegetarische oder vegane Küche. Sie sind damit noch nicht so vertraut und finden nicht den richtigen Einstieg. Das möchte ich gerne mit meinem Buch ändern. Ich bin mir sicher, hier geschmackvolle, abwechslungsreiche vegetarische und vegane Gerichte zeigen und Menschen damit inspirieren zu können. Ich bin mir sicher, dich überraschen zu können mit der Vielfalt an Aromen und Möglichkeiten und freue mich sehr, dass du dich auf diese Reise begibst.

Nuss-Porridge

»Good sleep, food, exercise, sunshine and self love is the greatest medicine.«

2 Portionen

Basis:

¼ Apfel

100 g zarte Haferflocken

(optional: glutenfrei)

250 ml Haselnussmilch

(alternativ: Mandelmilch)

2 EL Rosinen

2 EL Nussmischung (Mandeln, Haselnuss, Pekannuss- und Cashewkerne)

2 EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne

2 TL Zimtpulver

Topping:

½ Apfel

2 EL Nussmischung

1 EL Nussbutter, crunchy

1 – 2 EL Ahornsirup

1 TL Zimt / 1 EL Kokosöl

In einem Topf Haferflocken in der Pflanzenmilch bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis eine cremige Masse entsteht. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und diese mit etwas Kokosöl und Zimt bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten, bis beide Seiten goldbraun sind. Die Nüsse für 2 bis 3 Minuten in die Pfanne hinzugeben, leicht anrösten.

Für das Topping die andere Hälfte des Apfels in kleine Würfel schneiden und mit Rosinen, Kernen und Zimtpulver unter das Porridge rühren und kurz mitgaren.

Weiches Porridge in eine Schüssel geben und mit den goldbraunen Apfelstücken, den gerösteten Nüssen, der Nussbutter, dem Ahornsirup, dem Zimtpulver und dem Kokosöl garnieren.





Apfelkuchen

»Aus Liebe zu sich selbst, zu anderen und zum Leben sollte man gut auf sich aufpassen!«

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Zwei Äpfel in kleine Stückchen schneiden, den dritten in feine Scheiben. Zitrone waschen und die Schale abreiben.

Mehl, Xylit, Backpulver und Vanillepulver mit der Mandelmilch, dem Kokosöl und dem Apfelmus zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, Apfelstückchen unterrühren.

Eine Springform (28 cm) leicht ölen, den Teig einfüllen, glatt streichen und mit Apfelscheiben in zwei Kreisen wie eine Blume belegen. Etwas Zucker und Zimt darüberstreuen und etwa 50 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit Alufolie bedecken, damit der Kuchen nicht zu braun wird.

Zum Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

10 Portionen
3 Äpfel
1 Bio-Zitrone
200 g Mehl (optional: glutenfrei)
100 g Xylit
1 Packung Backpulver
1 EL Vanillepulver
120 ml Mandelmilch
100 ml Kokosöl
100 g Apfelmus
1 TL Kokosblütenzucker oder Xylit
1 TL Zimtpulver
optional: Puderzucker zum Bestreuen



Tipp: Mein liebstes Rezept. Kinderleicht, schnell gemacht, gesund, frisch und extrem lecker.

Mexican Mansch

»Mindset is what separates the best from the rest.«

JOHN ASSARAF

4 Portionen
3 Süßkartoffeln
500 g Mais (aus der Dose)
500 g dunkle Bohnen (aus dem Glas)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Kreuzkummelpulver
2 Zitronen
2 Bund Koriander
10 EL Tomatenmark
10 EL Ahornsirup
Salz
Chilipulver
12 EL Mandeljoghurt
Guacamole (siehe Seite 82)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Mais und die dunklen Bohnen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Süßkartoffelwürfel mit dem Mais und den Zwiebeln auf einem geölten Backblech mischen und mit Kreuzkummelpulver würzen. Etwa 25 Minuten backen.

Bohnen und der Knoblauch hinzufügen. Die Mischung weitere 10 Minuten rösten.

Die Zitronen auspressen, Korianderblättchen abzupfen. Aus dem Tomatenmark, dem Ahornsirup und dem Zitronensaft eine Sauce mixen, mit Salz und Chilipulver abschmecken. Die Sauce unter das gebackene Gemüse rühren.

Die Portionen auf einem Teller anrichten und mit jeweils 2 bis 3 EL Mandeljoghurt, hausgemachter Guacamole und Korianderblättchen servieren.

