

# Von der Bankerin zur Rohkost-Köchin

**Steffisburg** Sofia Rab bäckt Brot und kreiert Patisserie – vegan, biologisch und ohne Hefe. Damit trifft sie den Nerv der Zeit. Dieser Zeitung verrät sie ein weihnachtliches Rezept.



Kochbuch-Autorin Sofia Rab (42) in ihrer Backstube, die sich unter der Naturkostbar in Steffisburg befindet. Fotos: Patric Spahni

## Janine Zürcher

In ihrer Backstube im Keller des Verkaufsladens der Manufaktur Naturkostbar an der Bahnhofstrasse 3 bietet Sofia Rab Tee an. Auf der Arbeitsfläche stehen Küchenmaschinen in verschiedenen Grössen, und Früchte, Schokolade, Nussmuse und allerhand weitere Leckereien liegen bereit. Gleich wird sie hier ein weihnachtliches Tortenrezept aus ihrem neuen Kochbuch zubereiten und Einblick in ihr kreatives Schaffen geben.

Das Buch trägt den Namen ihrer Firma: «Little Vegan Artisan». Jeden Samstag verkauft die 42-Jährige vor der Naturkostbar an ihrem Marktstand vier bis fünf verschiedene Sorten Sauerteigbrot, Zöpfe, Croissants, Zimt- und Schokoladenschnecken sowie Pesto Rolls und Pizzateig – alles vegan und ohne Hefe mit Sauerteig gebacken. Von Mittwoch bis Freitag trifft sie im Alleingang alle Vorbereitungen für den Markttag, an dem sie ab 3 Uhr morgens in der Backstube steht. Rab lacht und sagt: «Ja, das ist viel Arbeit. Aber wenn ich am Samstag um 9 Uhr die ersten Kunden begrüsse, bin ich einfach nur glücklich und vergesse die Anstrengungen.» Eine vergleichbare vegane Sauerteigbäckerei gebe es ihres Wissens in der Schweiz kein zweites Mal.

## Kulinarisch interessiert

Begonnen hat Rabs Geschichte in Ungarn, wo sie aufwuchs und Wirtschafts- und Rechtswissenschaften studierte. Ihre Karriere in einer Bank nahm Fahrt auf – dann kam der Umzug in die Schweiz, der Liebe wegen. 15 Jahre ist das her. «Ich konnte hier aufgrund meiner Sprachkenntnisse nicht in meinen Beruf zurückkehren», sagt sie in tadellosem Hochdeutsch. Sie hat es sich selbst beigebracht – ihr Mann spricht Französisch.

Sie habe sich Zeit gelassen, um sich neu zu orientieren. Die Faszination für Ernährung und

Lebensmittel bestehe aber schon lange. «Auf Reisen interessiert sich mein Mann für Kultur und Geschichte – und ich mich für die Kulinarik», sagt sie und schmunzelt. Als sie sich nach der Geburt ihres zweiten Kindes ausgelagert und schlapp fühlte und ein Naturheilarzt ihr empfahl, wenig Fleisch und Milchprodukte zu essen, begann Rab, sich mit vega-

geben, veröffentlichte mit Brönimann ein Rohkost-Kochbuch und wurde Mitinhaberin des Ladens in Steffisburg.

«Irgendwann wuchs mir die viele Arbeit über den Kopf. Ich wollte mehr Zeit mit meiner Familie verbringen», erinnert sich Rab. Sie stieg aus dem Geschäft aus, nahm sich eine Auszeit, reiste mit der Familie nach Neuseeland. «Als wir zurückkamen, habe ich mein zweites Kochbuch geschrieben.» Auch dafür nahm Rab alles selbst in die Hand: die Entwicklung der Rezepte, das Fotografieren der Bilder – und zuletzt auch die Publikation im Eigenverlag.

## Schweizweit gefragt

Die Räumlichkeiten unter der Naturkostbar – in den 1930er-Jahren wurde dort die Bäckerei der Familie Siegenthaler eröffnet – nutzt Rab für die Produktion ihrer Sauerteigbrote und süssen Gebäckstücke. «Es ist schön, dass die alte Backstube wieder voller Leben ist», freut sich Rab. Die Rohstoffe bezieht sie wann immer möglich in der Region, das Mehl etwa wird in einer nahe gelegenen Mühle jede Woche frisch gemahlen. Sie achtet darauf, dass sie biologisch angebaut sind. «Die Qualität und Herkunft, der Geschmack und die Textur sind wichtige Aspekte, wenn ich Produkte auswähle», sagt Rab. «Ich liebe es zum Beispiel, alte Getreidesorten zu verwenden – viele enthalten weniger Gluten und sind besser verträglich als herkömmliches Getreide.»

Mit ihren Kreationen, die sie auch auf Instagram (@littleveganartisan) zeigt, setzt sie einen Trend. «Ich bekomme viele Anfragen aus der ganzen Schweiz von Personen, die mein Brot kaufen möchten.» Die Arbeit geht Sofia Rab daher keinesfalls aus. «Ich möchte immer wieder Neues lernen und kreieren», sagt sie. So befasste sie sich in den letzten Monaten mit Biochemie, um mehr über die molekulare Zusammensetzung von Lebensmitteln zu erfahren.

Ihr Brot gibt es auch im Thuner Unverpacktladen Ohni zu kaufen – und ab Frühling 2022 an einem neuen Abendmarkt in der Stadt Thun.

Sofia Rab: Little Vegan Artisan. Die Kulinarik mit Kunst und Liebe. Erhältlich für 39 Franken in der Naturkostbar, online bestellbar in Buchhandlungen oder auf [www.littleveganartisan.ch](http://www.littleveganartisan.ch).

«Die Qualität und die Herkunft, der Geschmack und die Textur sind wichtige Aspekte, wenn ich Produkte auswähle.»

Sofia Rab  
Kochbuchautorin

ner Ernährung zu beschäftigen. «Das hat meiner Gesundheit geholfen, und dann kam auch der ethische Aspekt dazu», sagt sie. «Ausserdem wollte ich meiner Familie gesunde und ausgewogene Mahlzeiten servieren.»

## Auszeit in Neuseeland

Sofia Rab setzte sich akribisch mit der Materie auseinander. «Während mehrerer Jahre habe ich Ordner um Ordner mit Notizen gefüllt.» Sie entwickelte Rezepte, füllte an unterschiedlichen Texturen, in den USA liess sie sich zur Rohkostköchin ausbilden. «Es inspirierte mich sehr, meine Kreativität auf diese Weise ausleben zu können.» Noch heute tauscht sich Rab mit Gleichgesinnten auf der ganzen Welt aus. Durch ihr Interesse an natürlichen Lebensmitteln lernte sie Michael Brönimann, Inhaber der Naturkostbar kennen. Das Unternehmen produziert in der Manufaktur in Uetendorf Bio-Lebensmittel. Sie begann, für die Firma Kurse zu

**Weisse Schokoladensahne:** Die weisse Schokolade über dem Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen lassen. Die Temperatur sollte 30 °C nicht überschreiten. Die vegane Sahne kalt mit dem Zucker und Sahnesteif aufschlagen – nicht zu fest schlagen. Reismilch mit Agar-Agar in einem kleinen Topf bei ständigem Rühren mit einem kleinen Schneebesen kurz aufkochen und auf 60 Grad Celsius abkühlen lassen. Agar-Agar-Mischung und geschmolzene Schokolade unter die Sahne rühren. Anschliessend die Sahne in einen Spritzsack befüllen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

**Servieren:** Torte mit der Sahne dekorieren und nach Wunsch mit Glitzerpulver oder mit gefriergetrockneten Beeren wie wilden Heidelbeeren oder Preiselbeeren oder mit frischen Feigen belegen. Je nach Geschmack: Tortenrand mit Schokoladenspänen verzieren. Die Oberfläche der Torte kann anstelle der Schokoladensahne auch mit Kakaopulver bestreut werden.

**Weisse Schokoladensahne**  
315 g Soja-Cuisine, aufschlagbar  
2-3 TL Rohrohrzucker, fein gemahlen  
6 g Sahnesteif  
80 g vegane weisse Schokolade  
70 g Reismilch  
2,5 g Agar-Agar

## Zubereitung

**Teigboden:** Die Cashewkerne zusammen mit den Mandeln, den Haferflocken und dem Mandelmehl in der Küchenmaschine zerkleinern, Vanille und Salz begeben. Das Cashewmus und den Agavennektar hinzufügen und zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Den Teig auf dem mit Backpapier belegten Boden der Form geben, festdrücken und kühl stellen.

**Schokoladencreme:** Alle Zutaten mit dem Standmixer so lange mixen, bis die Couverture-Drops schmelzen und eine glatte Creme entsteht. Die Tortenform mit Tortenrandfolie auskleiden. Die ganze Masse auf den Teig giesen. Die Torte für mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

## Sofia Rabs Schokoladentorte (vegan und glutenfrei)

«Nur hochwertige Schokolade eignet sich für diese Torte», sagt Sofia Rab. Sie selbst verwendet die ungerösteten, steingemahlten Couverture-Drops aus der Naturkostbar. Zu Weihnachten bietet sich eine festliche Dekoration mit weisser Schokoladensahne und essbarem Glitzerpulver an. Für eine Ringform von 18 cm Durchmesser.

## Teigboden

55 g Cashewkerne  
25 g Mandeln, geschält  
16 g Haferflocken, glutenfrei  
16 g Mandelmehl  
2 TL Cashewmus  
2 EL Agavennektar oder Reissirup, eine Prise Salz und Vanille

## Schokoladencreme

300 ml Wasser  
150 g Couverture-Drops (hochwertige Schokolade)  
90 g Cashewmus  
85 g Banane (ohne Schale)  
25 g Kokosblütenzucker  
3 Medjool-Datteln  
3 Tropfen Vanilleessenz  
1,8 g Flohsamenschalen

## Kopfsalat

### Frauenquote sucks



Frauen, Homosexuelle, Schwarze – die Liste der nicht gleichberechtigten Personen auf unserem Planeten ist lang. Zu lang. Ich bin grundsätzlich privilegiert, lebe in einem schönen Land, habe ein gutes Einkommen, zwei gesunde Kinder und einen modern denkenden Mann (thank God!). Ich kann nicht annähernd nachfühlen, wie es sich anfühlt, als Homosexuelle in Ungarn zu leben oder als schwarzer Mann in den USA.

Was ich nachfühlen kann, ist, wie es sich als Frau anfühlt, in den Büroetagen zu arbeiten. Der Schnäbi-Vergleich ist real. Ich hab mich lange gegen Wörter wie «Feminismus» und «Frauenförderung» gewehrt. Meine Logik fand bis vor ein paar Monaten, dass es reicht, sich mit seinen – offensichtlichen – Fähigkeiten durchzusetzen, um gehört und gesehen zu werden. Geschlecht egal. Dieser Meinung bin ich grundsätzlich immer noch, die Gesellschaft scheint aber auch 2021 noch nicht so weit zu sein.

Ich bin offenbar in einer Generation gelandet, in der die Frauen sich nur mit Frauenquoten und einem Zusatzeffort hocharbeiten können. Mehr zu leisten, um das Gleiche wie jemand anderes zu kriegen, stört mich so weit weniger. Das entspricht sogar meinem Naturell. Was ich absolut nicht ausstehen kann, ist das ganze Thema rund um eine Frauenquote. Soll ich erst ernst genommen werden, wenn eine Quote mich quasi dazu «befördert»? Das widerstrebt mir zutiefst. Ich bin aber in den letzten Monaten zum Schluss gekommen, dass die Quote als Instrument momentan das Richtige ist, um langfristig eine bessere, gerechtere Gesamtsituation für alle zu erhalten. Und die Quote irgendwann gar nicht mehr nötig ist.

Ich will, dass meine vierjährige Tochter – wenn sie in 10, 15 Jahren ins Berufsleben einsteigt – alle Möglichkeiten hat. Die Welt soll ihr offen stehen. Das Gleiche gilt selbstverständlich für meinen Sohn. Und ich will, dass weder er noch sie einen Job nur aufgrund ihres Geschlechts bekommen.

Klischees, Denkweisen, Voreingenommenheit sind über Jahrzehnte gewachsen. Es wird wohl genauso lange dauern, diese aufzubrechen. Ich nehme mich da selbst nicht raus. Auch ich stolpere im Alltag manchmal über meine eigene Voreingenommenheit. Beispiel: Der Laternndli-Umzug unserer Kita. Räbeliechtl zu Hause schnitzen, hiess es da kürzlich. Ich wollte schon loslegen, ehe ich innehielt und zum Mann sagte: «Willst du auch eins schnitzen?» Er kann das nämlich genauso schlecht wie ich.



Nathalie Günter  
Mail: [n.guenter@bom.ch](mailto:n.guenter@bom.ch)  
Twitter: [nathalieguenter](https://twitter.com/nathalieguenter)



Feinschliff: Sofia Rab dekoriert die Schokoladentorte.