

Noppas Tofu mit Pfiff

Der preisgekrönte Filmer Jörg Helbling reiste vor sieben Jahren nach Indien, um Yoga zu üben. Zurück kam er mit Noppa Pajarvitchitnut, geboren in China, aufgewachsen in Thailand, zum Englischstudium in Indien. Sie hat in Indien für Freunde Tofu gekocht und Helblings Leben radikal verändert. Dasselbe blüht jetzt all jenen, die längst schon Tofu essen oder ihn noch gar nie essen wollten. Die sechs ersten Noppas-Köstlichkeiten im Kühlregal des Biofachhandels sind nur der Anfang. Fulminant im Goût und nachhaltig in der Wirkung. Vegi vom Feinsten.

Jörg Helbling hat nichts gegen Kühe. Auch nichts gegen Metzger. Er isst manchmal auch Fleisch, aber immer weniger. Er steht in einer Metzgerkutte, weiss mit feinen, blauen Streifen, stramm. Auf dem Kopf wie alle andern ein Häubchen aus Gazestoff. Um ihn herum emsiges Treiben. Noppa, seine Frau, klein und quirlig, hantiert mit prall gefüllten Tüchern, aus denen Milch fliesst. Milch von gepressten Sojabohnen. Daraus machen die beiden seit vier Jahren feinsten Tofu. Jörg Helbling sagt: «Früher brauchte ich für die Produktion eines Spielfilmes mindestens zwei bis drei Jahre. Heute machen wir Tofu in zwei Stunden. Dann liegt er da, ein wunderbares Produkt. Für mich ist Tofu das ideale Lebensmittel. Wunderbar und variantenreich auf dem Teller, ökologisch nachhaltig für Luft, Wasser und Boden, gesund für uns Menschen und die Umwelt.»

Dank Yoga zu Tofu

Helbling ist eigentlich Drehbuchautor und Filmer. Sein Spielfilm «Der Nebelläufer», das einfühlsame Sichten der Seelenlage des pubertierenden Michi und der Erwachsenenwelt drumherum, wurde 1996 mit dem renommierten Max-Ophüls-Preis ausgezeichnet. In Indien hat er 2001 Yoga gemacht. «Er ist ein Träumer!» ruft Noppa lachend durch die Halle. Sie lallt den r wie aus dem Bilderbuch. «Sie hat damals, als wir uns vor sieben Jahren in Indien kennengelernt haben, sicher geglaubt, weil ich Filmer bin, sei ich berühmt», gibt er grinsend zurück und setzt kurz seine schwarze, etwas strenge Brille auf.

Noppa hatte für eine Freundin gekocht, Jörg war eingeladen. «Da hat er gedacht, die kleine Chinesin kann ich in der Schweiz gut als Köchin gebrauchen und mich mitgenommen», ruft Noppa wieder und strahlt übers ganze Gesicht. Jörg schmunzelt: «Noppa hat als Chinesin einen angeborenen Sinn und Instinkt für das Praktische. Uns wurde rasch einmal klar: Will sie wirklich in der Schweiz zufrieden

werden, braucht sie ein eigenes Geschäft.» Über ein Restaurant, in dem sie damals gearbeitet hat, lernte Noppa Ian Spearing von der Tofurei Pfannenstiel kennen. Er produzierte im kleinen Pionierbetrieb schon seit 20 Jahren Tofu in Demeter-Qualität. Und er suchte Nachfolger. Ende 2003 übernahmen Noppa und Jörg Helbling den kleinen Demeter-Betrieb und zügelten ihn auf den Triemenhof am Bachtel im Zürcher Oberland. Helbling schrieb damals an einem Drehbuch für einen neuen Film. Er sollte «love.exe» heissen und von einer Internetbeziehung handeln. Das Thema ist noch aktuell. Die Arbeit aber liegt derzeit auf Eis. Denn in der Tofurei Pfannenstiel blieb es nicht bei 100 Kilo Tofu pro Woche und etwas Selbständigkeit für Noppa. Dafür geschäfteten Chinesinnen zu gern und gekonnt. Dafür weiss Noppa zuviel über Tofu. Dafür kennt sie sich in der chinesischen, thailändischen, japanischen und indischen Küche einfach zu gut aus. Und sie kann wunderbar von all den Köstlichkeiten schwärmen, die sie im Kopf und Herzen trägt. Bald schon klopfen Vegi-Grössen wie Hiltl oder Tibits bei Helbling an. Ihre Wünsche öffneten Experimentierfelder, sie wurden zu heute noch verlässlichen Weggefährten. Das kleine Business mit der an sich faden, geschmacksfreien Masse, die sich so gut formen und würzen lässt, begann besonders im Gastrobereich, aber auch in den Bioläden zu boomen. Jörg Helbling stand sofort mit beiden Beinen im Betrieb, weil alle Hände nötig waren. Sein Hadern um den Verlust gewohnter Kulturarbeit machte rasch der Begeisterung für die Kultur aus der Küche Platz.

Noppas Zauberküche

Kürzlich zogen die beiden mit der Tofurei Pfannenstiel in neue Räume am Rand von Rüti um. Hier hat es viel Platz. Hier ist es kein Problem, eine Tonne und viel mehr Tofu pro Woche zu gewinnen. «Wobei das Produzieren des Tofus allein im Triemenhof nicht das Problem war. Dort konnten wir die Menge von 100 Kilo schon



Fotos: Rudolf Steiner



auf eine Tonne steigern. Aber wir hatten kaum mehr Platz für die Weiterverarbeitung.»

Gerade hier aber kommt das grosse Können und die in allen Poren spürbare Begeisterung von Noppa erst richtig zum Spielen. Wenn es darum geht, das gesunde, aber geschmacklose Weiss aus der Sojamilch zu verarbeiten und zu veredeln. «Jetzt haben wir eine eigene Küche, in der wir braten, kochen, backen, steamen und frittieren können. Zum Experimentieren und Produzieren», sagt Jörg Helbling und führt nicht ohne leisen Stolz durch die Räume. Noch stehen kleine Maschinen in grossen Räumen.

Beim Tofumachen sind Noppa und Jörg Helbling voll in ihrem Element. Das gibt viel kreativen Vegi-Genuss:





Noch fehlt dort die grosse Tofumaschine, wo die eingeweichten Sojabohnen zu Mus, Milch und Tofu verarbeitet werden. «Heute machen wir auch das alles in Handarbeit. Das ist sehr Kräfte zehrend. Dafür werden wir uns jetzt eine Maschine holen und dafür auch selbst nach Japan reisen. Wir werden das Pürieren, Aufheizen und Abtropfen der Netze für die Milchgewin-



nung automatisieren. Wir machen inzwischen zuviel Tofu, um auch hier weiterhin von Hand zu arbeiten. Die Sojamilch können wir halt nicht einfach aus dem Euter der Kuh abzapfen. Wir müssen uns die Milch hart erarbeiten. Mit der Milch arbeiten wir dann aber weiterhin wie bisher in Handarbeit weiter.» Die Sojamilch gerinnt nach der Beigabe von Nigari, einem Mehrsalzkonzentrat, zu einer käse- oder quarkähnlichen Masse, die sich beliebig formen lässt.

Tofu macht Sinn und Spass

Jörg Helbling schaut zu, wie einer seiner sechs Mitarbeiter, ein gelernter Käser, den frischen Tofu aus der gepressten Form schält. «Anders als bei der industriellen Produktion pressen wir den Tofu, das reichhaltige Protein, nicht einfach kurz mit grossem Druck zusammen. Wir beschweren Portion um Portion mit Gewichten, welche die Tofu-Masse dann während 20 bis 30 Minuten langsam zusammendrücken und formen. Das macht unseren Tofu sehr sämig und zum Essen wunderbar schön in der Konsistenz.» So werde man es auch in Zukunft machen, egal wie viele Tonnen pro Woche Noppas Tofurei dereinst verlassen sollen. Wunderbar auch dies: Aus rund einem Kilo Sojabohnen machen Helblings 1,6 Kilo Tofu. «So macht es Spass», sagt Jörg Helbling trocken. Und Spass aus Überzeugung ist trotz zeitweiligem Stress immer dabei. Der Spass ist da, weil nicht zuletzt Noppa den



Tofu lebt. Die Überzeugung, weil der Umgang mit den ökologischen Ressourcen dieser Welt mit Produkten aus Soja besser und sinnvoller als anderswie gepflegt werden kann. Die Sojabohnen kommen für die traditionellen Demeter-Produkte der Tofurei Pfannenstiel – Tofu natur, provencal oder asiatisch mariniert oder geräuchert – aus Brasilien, wo sie Kleinbauern für die Schweizer Fairtrade-Organisation Gebana anbauen. In Noppa's neuer Produktlinie wird ausschliesslich Bio-Soja aus Schweizer Anbau verarbeitet.

Mit gutem Gewissen

«Wir haben uns zuerst aus falschen Vorurteilen dagegen gesträubt, mit Schweizer Soja zu arbeiten. Wir glaubten nicht an die nötige Qualität und den Proteingehalt von 45 bis 50%», gibt Helbling offen zu, «unser Logistik- und Büropartner Alfred Reinhard vom Eierlieferanten Hosberg hat uns dann dazu animiert, es wenigstens einmal zu versuchen. Und siehe da. Der Tofu aus Schweizer Soja ist wunderbar geraten. Jetzt machen wir damit weiter, ohne aber die brasilianischen Kleinbauern, die sehr unter Druck sind, im Stich zu lassen.» Zudem würden in der Schweiz bis jetzt keine Sojabohnen in Demeter-Qualität angebaut. «Wir produzieren so oder so mit sehr gutem Gewissen. Man weiss heute sehr wohl, wie viel CO₂ eine Sojapflanze selbst klimaschonend verbraucht, dass sie sich ihr Wachstum und den dazu nötigen Stickstoff selbst zuführt und produziert. Soja muss nicht gedüngt werden.» Im Übrigen habe der Anbau von Soja für die Produktion menschlicher Lebensmittel nichts mit der masslosen Produktion von Soja als Futtermittel für Gross- und Kleinvieh zu tun: «Die Urwälder werden für die Produktion von Tierfutter abgeholzt. Die Kleinbauern werden auch deswegen vertrieben. Das macht 85 Prozent der Sojaproduktion weltweit aus. Wenn sie also heute in der Schweiz ein Poulet essen, tragen sie etwas zum Raubbau am Urwald bei, weil die Poulets als Hühner mit diesem Soja fett gefüttert wurden. Ganz anders, wenn sie Tofu essen.» Ganz abgesehen von der Reichhaltigkeit an gesundheitsfördernden Stoffen, die man mit dem Soja-Protein zu sich nimmt: hochwertige Eiweisse, Mineralien und Vitamine, aber kaum Fett, Kalorien und kein Cholesterin.

Bei Noppa und Jörg Helbling wird der Gesundheits-Tipp zum trendigen Gourmet-Hit. Noppa winkt aus der Küche. Vor ihr liegt eine dreifarbige Terrine in flacher Cakeform. «Das ist unsere neuste Kreation. Am Sonntag gemacht. Auf Wunsch eines Kunden in Pfäffikon.

Farbige Tofu Jamaica. Zum kalt essen oder braten. Probier mal... Ihr seid die Ersten.» Sie schneidet ein schönes Stück ab. «Das Gelbe ist Kürbis mit Kurkuma, das rote mit Tomaten und Peperoncini und das Grüne mit Spinat. Dazu etwas Sojarahm, den wir auch selbst für unsere Produktionen machen.» Wer nicht weiss, dass darin Tofu steckt, würde kaum darauf kommen. Jörg Helbling nickt zustimmend: «So muss es sein. Wir wollen Produkte kreieren, bei denen die Leute ins Staunen kommen, wenn sie erfahren, dass es Tofu ist. Bei uns soll Tofu nicht einfach Fleischersatz sein. Wir wollen mehr. Wir wollen eigenständige Produkte aus Tofu. Besser als Fleisch. Und das ist auch problemlos möglich. Es gibt dank der asiatischen Küche so viele Variationen, den Tofu zum Gourmetgenuss und Gaumenkitzler zu machen.»

Frittiert, gegrillt oder gebacken

Helblings frittieren Tofu wie die alten Chinesen, die trotz Tofu das Fleisch über alles lieben, sie grillieren Tofuschnitzel Satay oder Tandori. Noppa verpackt drei Stück Jamaica-Tofu zum Mitnehmen in eine handliche Schale. Sie hofft, auch das bald im Biofachhandel anbieten zu können. Genauso wie die ersten sechs Noppa's-Produkte: knusprige Tofu-Bällchen mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Sweet-Chili-Sauce, Tofu-Kugeln all'italiana mit Tomaten und Basilikum, saftige Gemüsemedaillons mit Tofu und Julienne, Tofu-Schnitzel-Mix mit würziger Panade aus Mohn, Sesam und Kürbiskernen, nach thailändischem Rezept Tofulinos mit Kafirlimetten und grünem Curry und mit Kurkuma-Marinade grillierter Satay-Schnitzel mit pffiffiger Erdnussauce. «Es gibt noch so viele Möglichkeiten. Auch süsser Tofu, ein Tofukuchen», sagt sie: «Mit Datteln, Bananen, Orangensaft und Orangenschale.» Den habe sie schon mal sehr erfolgreich im Kochkurs mit den Hotelfachschülern im Bellevuepark ausprobiert. Oder ein Trinkjoghurt, ein Lassi aus Tofumilch. Und eine Kochsendung im Fernsehen, in der man über die Vorzüge und Einfachheit der asiatischen Küche und die wundersame Verzauberung des an sich geschmacklosen, faden, weissen Tofus spricht. «Wenn Noppa in der Hotelfachschule oder anderswo Kurse gibt, ist es wie ein Tanz, den sie aufführt. Ein Ereignis. Das passt doch gut ins Fernsehen. Und davon verstehe ich ja von früher etwas, da würde ich gerne wieder anknüpfen», träumt Jörg Helbling seinen neusten Tagtraum. Und dann Noppa's Tofu im Ausland. In allen Biofachläden. In vielen Schweizer Küchen. Recht hat er. **Beat Hugli**