



## Bohne mit Zukunft

### -- Kulinarische Revolution --

Tofu? Weiss und ohne Aroma, ein Käse, der diese Bezeichnung nicht verdient? – Wer Tofu noch immer mit solchen Vorurteilen abserviert, ist eindeutig nicht auf der Höhe der Zeit. Oder kennt die Produkte der innovativen kleinen Tofurei Noppa nicht. Sie ist ein Trendsetter im Bereich neuer Lebensmittel auf Basis von hochwertigem Soja.

Ins Reich des Tofu kommt man nur mit Haarnetz, Finken über den Strassenschuhen und nach einer gründlichen Desinfektion der Hände. Wir sind in einem Betrieb, in dem die Dimension der Zukunft eine zentrale Rolle spielt. Das aus einem Einmann-Betrieb entstandene Unternehmen wächst und wird noch mehr wachsen. Denn die innovativen Köstlichkeiten, die hier produziert werden, entstehen aus einer Bohne, der die Zukunft gehört, und sie sind so überraschend gut, dass das Wunder der Bekehrung eines überzeugten Tofu-Verächters grad vor Ort miterlebt werden konnte. So wächst der Markt. Ganz einfach.

Jörg und Noppa Helbling haben sich mit Haut und Haar (unter der Netzchenhaube!) ganz dem Verwandlungskünstler Tofu verschrieben. Dafür musste der Schweizer Filmemacher erst nach Asien reisen, um dort durch die Kochkünste und den Charme der chinesischen Marketingfrau ganz aus der Bahn und in ein neues Abenteuer geworfen zu werden. Er tauschte die Filmkamera gegen eine beeindruckende Tofumaschine ein und begann, die Welt von der Bohne aus zu verändern. Wer nun genau wessen Assistent ist, und wer der Chef, war auch nach Abstreifen von Haube und sterilen Finkchen nicht ganz klar. Aber eigentlich auch völlig nebensächlich – denn Hauptsache, was sie machen, ist gut. Übertrendend gut.



### – Gehaltvoller ökologischer Überflieger –

Tofuschnitzel, Tofubällchen mit Sesam, Tofuterrine, Tofulino, Tofuwaps mit Tamarinde, Tofukugel all’Italiana, Tofu geräuchert, pur oder ... Das Angebot ist gross, die geschmacklichen Erlebnisse 1A. In Noppas Kopf werden ständig neue Kreationen geboren, die von der thailändischen, indischen und chinesischen Küche inspiriert sind. Es sind leichte Produkte mit hohem Protein-, Vitamin- und Mineraliengehalt, mit möglichst wenig Fett, frei von Cholesterin und chemischen Beistoffen. Damit zielt man auf eine Kundschaft, welche trotz beschränkter Zeit nicht auf natürliches und genussvolles Essen verzichten will. Der Erfolg gibt ihnen Recht. Und Jürg Helbling scheint ebenfalls recht zu haben mit seiner Aussage: «Tofu ist das Nahrungsmittel der Zukunft. Die Umweltsituation und das Bevölkerungswachstum lassen seiner Meinung nach etwas anderes gar nicht mehr zu.» Die Argumente? Sojabohnen brauchen keinen Dünger, denn Hülsenfrüchte erzeugen bekanntlich selber Stickstoff und versorgen damit den Boden, auf dem sie wachsen. Sie erzeugen für dieselbe Menge tierisches Eiweiss x-mal weniger der Treibhausgase Methan und CO<sub>2</sub> und brauchen 300mal weniger Wasser. Das Eiweiss von Tofu ist ernährungsphysiologisch gesehen optimal und kann vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Tofu hat auch nicht mehr die treibende Wirkung, welche Hülsenfrüchte auf viele Menschen haben. Durch die Entfernung der Faserstoffe werden alle gärenden und blähenden Bestandteile eliminiert. Für wasserarme Gegenden ist die Sojabohne eine ideale Eiweissquelle, da sie wenig Wasser und keinen Dünger braucht und voll und ganz verwertet werden kann. Die übrig bleibenden Stauden werden als Tierfutter sehr geschätzt. «Tofu wird die Kuh ersetzen», sagt Jürg Helbling begeistert. Auf das Argument, dass wir unsere Kultur den Kühen verdanken, wird er nachdenklich und meint sinnend: «Die Art der Tierhaltung und das Mass der Nutzung ist entscheidend. Es wird zuviel Fleisch konsumiert – wir sind im Übrigen keine Vegetarier, sondern betrachten die neue Tofulinie als Ergänzung zur traditionellen Ernährungsweise. Aber in Zukunft werden wir mit den Tieren zusammenleben – und uns von den Pflanzen ernähren.»

### – Einheimische Anbauversuche –

Helblings beziehen ihre Sojabohnen vermehrt aus Schweizer Anbau. Zwar musste bei der Herstellung etwas getüftelt und geprübelt werden, bis die gewünschte Tofu-Qualität erreicht war, doch nun ist man überglücklich, auch in diesem Bereich eine ökologisch vertretbare Variante gefunden zu haben, die rundum begeistert. Noch immer wird aber ein Teil der Bohnen von brasilianischen Kleinbauern bezogen, welche sehr unter Druck stehen und auf einen fairen Partner angewiesen sind. Die innovative Firma produziert zudem als einzige Demeter Tofu. Durch die Leidenschaft und Herzenswärme der beiden wird die Kälte, die der Sojabohne von Rudolf Steiner nachgesagt wurde, längstens wettgemacht!

### – Die Bekehrung der Skeptiker –

Information ist ein wichtiger Bestandteil ihres Engagements. Hier kommen Filmer und Marketingfrau wieder zum Zug. So werden Vorträge mit Degustation bei Verantwortlichen in Gastrokreisen und Firmen gehalten. Die erstaunten und begeisterten Reaktionen bestätigen sie in ihrem Glauben an die Zukunft des Kreativ-Tofus. – Statt feinsinniger Filme arbeitet Jürg Helbling nun begeistert für eine Zukunfts-Kultur in der Küche. Und geht mit dem erstellten Tofu so sorgfältig um, wie er dies in der Filmarbeit mit Menschen tat: Die

weissen Tofublöcke, die unter Beigabe von Nigari geronnenen festen Eiweissanteile der Sojamilch, werden Stück für Stück langsam und unter sanftem Druck gepresst. Dies ergibt einen besonders feinen, verträglichen und in der Konsistenz optimalen Tofu. An diesem Vorgehen werde man nie etwas ändern, wie sehr auch immer das Unternehmen wachsen werde. Dass es dereinst auf Platz eins in der Tofuproduktion stehen möchte, gibt Helbling mit verschmitztem Lächeln zu. Man ist auf gutem Weg: Aus dem Kleinstbetrieb wurde dank dem Engagement eines Investors eine blühende Firma mit sechs Mitarbeitern. Mittlerweile beliefert man ein dichtes Netz von Biofachgeschäften bis hin zu den hochklassigen Delikatessabteilungen. Den grössten Zuwachs erreichte sie jedoch im Gastromarkt, dort kann sie auf eine renommierte Kundschaft im vegetarischen Bereich zählen.

### – Asiatische Tradition – individuelle Innovation –

Kulinarisch ist Noppa Helbling-Paiharvitchnut tonangebend. Sie stammt aus einer chinesisch-thailändischen Koch-Dynastie. Bereits als achtjähriges Mädchen, als die Familie von China nach Thailand kam, musste Noppa für die Familie kochen – denn die Schulen in Thailand waren teuer, und Kinder werden in der chinesischen Kultur noch immer in die Arbeitsabläufe eingespannt. Die Grossmutter führte sie in die Koch-Künste ein. Noppas Sensorik ist so ausgeprägt, dass sie ein Gericht in Sekundenschnelle analysieren und nachkochen kann – mit kreativen Veränderungen selbstverständlich, an denen sie dann oft hingebungsvoll dranbleibt, bis das Resultat stimmt. Wer davon kosten durfte, weiss, dass man darüber nicht schreiben kann...





Die Hülsenfrüchte haben einen hohen Gehalt an bio-aktiven Substanzen und Faserstoffen. Sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß, das in Kombination mit Getreide, Kartoffeln und auch Nüssen ein hochwertige Eiweißkombination ergibt. Bemerkenswert ist auch die cholesterinsenkende Wirkung.

Die Sojabohne ist der Spezialfall unter den Hülsenfrüchten: Sie gibt dem Organismus eigentlich alles, was er braucht. Auch die Umwelt profitiert: Je Hektare liefern Sojabohnen am meisten hochwertiges Eiweiß; im Vergleich mit Fleisch ist der Ertrag 40-mal höher. Bei der Sojabohne ist die Gefahr von Genmanipulation groß. Auch wenn genmanipulierte Nahrungsmittel nicht zugelassen sind, garantieren erst die Knospe oder andere Gütesiegel, dass das Produkt auch wirklich «gentech-frei» ist.

## HÜLSENFRÜCHTE

### -- Bohnen --

Azukibohne, Augenbohne, Borlottibohne, Feuerbohne, Kidneybohne / rote Bohne, Mungobohne, Limabohne, Sojabohne, Soissonbohne, schwarze / weiße Bohne

### -- Erbsen --

Gartenerbse (Grünerbse), Kichererbse, Gelberbse

### -- Linsen --

Linsen: Beluga-Linse (schwarz), Champagner- und Trojalinse (hellbraun), Puy-Linse (grün), Rote Linse

## Inhaltsstoffe

Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie sind fettarm, mit Ausnahme der Sojabohne (Sojaöl), die zudem auch eine der besten Eiweißquellen ist.

# Hülsenfrüchte und Tofu

## Einweichen / Garen

Bei Hülsenfrüchten mit sehr langer Kochzeit (davon ausgenommen sind Linsen und Erbsen) empfiehlt sich das Einweichen für ein paar Stunden oder über Nacht. Wer mit der Verdauung Mühe hat, wechselt das Einweichwasser 2 bis 3 Mal und nimmt zum Kochen frisches Wasser (erst am Schluss salzen); mit entblähenden Gewürzen wie Fenchel-, Kümmel- und Kreuzkümmelsamen, Koriander und Ingwer aromatisieren. Das Mitkochen einer Kombualge macht die Bohnen ebenfalls leichter verdaulich. Die ersten 20 Minuten ohne Deckel kochen, so können die Gase entweichen. Vor Ende der Garzeit einen Schuss Apfelessig oder Zitronensaft zugeben; die Säure bricht die schwer verdaulichen Eiweißverbindungen auf.

## Mengenangaben

als Beilage: 100 g gekochte Hülsenfrüchte

als Hauptmahlzeit: 200 g gekochte Hülsenfrüchte

124 · 125 -- Hülsenfrüchte und Tofu --

## TOFU

Tofu ist ein Sojaquark, der aus Sojamilch hergestellt wird. Durch die Zugabe von Nigari, einem natürlichen Magnesiumchlorid, flockt das Eiweiß aus und kann von der Molke getrennt werden. Der fertige Tofu wird gepresst und in Stücke geschnitten. Tofu besitzt zwar kaum Eigengeschmack, er kann aber die unterschiedlichsten Geschmacksnoten annehmen. Es gibt Tofu und Tofu: Der eine ist weich und zart, der andere trocken und zäh. Tofu der feineren Art stammt meistens aus kleineren Bio-Produktionsbetrieben, die höchste Qualitätsansprüche erfüllen.

## Inhaltsstoffe

Der Tofu ist kalorienarm und leicht verdaulich. Im Vergleich mit Fleisch schneidet er gut ab: Er enthält mehr Eiweiß, und erst noch pflanzliches. Zudem ist er cholesterinfrei und basenüberschüssig und enthält wenig Fett (5% Sojaöl), davon einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

## Zubereitung

Ideal zum Braten. Aus püriertem Tofu lassen sich Brotaufstriche und Füllungen, aber auch Eiscremes und andere Desserts zaubern.