

LIFESTYLE



Tofu in der Gourmet-Liga

Tofu kann auch die Gaumen von Fleischessern erfreuen und wird zum Nahrungsmittel der Zukunft

Die Chinesen haben ihn erfunden, die Japaner haben ihn veredelt – und in der Schweiz wird er aus heimischen Bio-Sojabohnen hergestellt: der Tofu. Es wartet viel mehr als ein ungeniessbarer Fleischersatz.

VON CHRISTINE FÜRST

Eine originale St.Galler Kalbsbratwurst, ein Cervelat oder ein Wiener Schnitzel – das ist des Fleischessers Welt. Aber eine Tofu-Wurst? Ein verächtliches Nasenrumpfen oder die Geschichte des ersten und letzten Tofuprobierens folgt oft als Reaktion.

Dass Tofu gut gewürzt und richtig zubereitet auch des Fleischessers Gaumen erfreuen kann, zeigt Noppa Helbling. Die gebürtige Chinesin kocht himmlische Gerichte aus Tofu. Gebratene Nudeln mit dickem, frittiertem Tofu, eine Suppe mit Seidentofu, ein Glasnudel-Salat mit dünnem, frittiertem Tofu und eine süsse Bananen-Dattel-Creme mit Seidentofu.

Noppa Helbling ist die Geschäftsführerin der Tofurei Noppa in Rüti ZH und führt die Firma zusammen mit ihrem Mann Jörg Helbling. Und sie hat ein ehrgeiziges Ziel: Den Schweizer Käse- und Fleischliebhabern Tofu näher zu bringen. Ihren Mann, kein Vegetarier, hat sie schon lange von ihrem Tofu überzeugt: «Tofu als Fleischersatz anzupreisen, ist reine Vergewaltigung des Produkts.»

Ein guter Tofu muss weich sein, dezent und süsslich im Geschmack, auch eine feine Bohnennote macht ihn aus. Er kann frittiert, mit Sojasauce gewürzt und mit Gemüse, Pilzen oder Nudeln ergänzt werden.

WIE ABER ENTSTEHT TOFU? Es gibt nicht viele Firmen in der Schweiz, die Tofu produzieren. Die Firma Noppa hat derweil noch einen weiteren Vorteil: Für ihre Produkte, die sie beispielsweise auch an Coop oder die Tibits-Kette liefert, benutzt sie nur Schweizer Bio-Sojabohnen. Diese werden in der Forschungsanstalt Agroscope in Changins und Wädenswil gezüchtet und sind gentechnikfrei.

Jörg Helbling vergleicht die Tofuproduktion mit der Käseproduktion. «Man kann Tofu aus allem machen, was auf irgendeine Art und Weise Milch gibt.» Die Bohnen werden zuerst gewaschen und rund acht Stunden in Wasser aufgequillt. Eine spezielle Maschine – Jörg Helbling nennt sie seine Milchkuh – püriert die Bohnen, mischt sie mit



Besser als sein Ruf: Der Tofu ist gut und dazu erst noch ein wichtiger Proteinlieferant – nicht nur für Vegetarier.

KEYSTONE

Wasser und erhitzt sie auf rund 104 Grad Celsius. Dann wird die Sojamilch aus der Masse gepresst, die festen Bestandteile, der Sojakuchen, wird nicht für die Tofuproduktion benötigt. Zur Sojamilch wird Nigari hinzugegeben. Das Bittersalz, ein Magnesiumchlorid, wird aus Meersalz gewonnen. Die Sojamilch wird so zum Gerinnen gebracht. Dabei entsteht der Sojaquark. Dieser wird gepresst. Es gibt zwei wichtige Punkte, die über die Qualität des Tofus entscheiden: wie lange und mit welchem Druck der Sojaquark gepresst wird.

Der Tofu wird danach geschnitten und ist noch immer 60 bis 70 Grad heiss.

1108

Auf 1108 Hektaren werden in der Schweiz Sojabohnen angepflanzt. Das entspricht rund 0,1 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche.

Er muss nun so schnell wie möglich auf rund 10 Grad heruntergekühlt werden. Deshalb wird er in ein Wasserbad eingelegt. Danach wird er weiterverarbeitet, verpackt und geliefert.

TOFU IST DAS NAHRUNGSMITTEL der Zukunft, da ist sich Jörg Helbling sicher. Dafür sprechen mehrere Gründe: Sojabohnen sind sehr anspruchslose Pflanzen und gedeihen fast überall. Sie kommen mit wenig Wasser aus. Beim Anbau von Sojabohnen wird das Wasser rund 26-mal effektiver genutzt als bei der Produktion von Rindfleisch. Gedüngt müssen sie nicht werden, denn sie gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und erzeugen selber Stickstoff, mit dem sie den Boden versorgen können. Zudem liefert die Sojabohne einen mehrfach grösseren Eiweiss-Ertrag pro Hektare, verglichen beispielsweise mit Fleisch.

Der Tofu wird als ergiebige pflanzliche Proteinquelle sehr geschätzt. Der Sojaquark ist reich an Eiweiss und an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist ein wichtiger Kalzium- und Eisenlieferant. Er kann also auf der Höhe des Fleisches mithalten. Nicht nur Vegetarier, auch Fleischesser können von ihm profitieren.

Bio-Tofu: Coop lanciert drei neue Tofuprodukte von Délicorn. Der Seidentofu, Abura-Age (dünner frittiert Tofu) und Atsu-Age (dicker, frittiert Tofu). Rezepte sind zu finden unter: www.coop.ch/delicorn