

Tofu – Käse aus Sojamilch

Die Bezeichnung Tofu steht für einen Käse, der aus Sojamilch gewonnen wird – im Grunde handelt es sich bei Tofu um gestockte Sojamilch. Der genaue Ursprung ist nicht bekannt, aber er wird hauptsächlich im asiatischen Raum verzehrt. Mittlerweile wird er aber auch bei uns vermehrt gegessen und ist besonders bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt.

Da Tofu einen sehr neutralen Geschmack hat, können Sie Ihrer Kreativität im Kochen und Experimentieren beim Würzen freien Lauf lassen. Ob frittiert, gegrillt, gedämpft, gebraten – er lässt sich leicht zu Schnitzeln, Burgern, Pastafüllungen, Aufstrichen und vielem mehr verarbeiten.



Zur Geschichte von Tofu

Über die Geschichte des Tofu ist nur wenig bekannt. Aber spätestens seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. ist er in China als weit verbreitetes Nahrungsmittel bekannt, das dort hergestellt und verzehrt wird. Ab dem späten 8. Jahrhundert taucht Tofu auch in Japan und anderen Teilen Ostasiens auf. Die Ausbreitung wird stark mit der Verbreitung des Buddhismus in Zusammenhang gebracht. Buddhisten ernähren sich vegetarisch und erkannten daher früh den Wert von Tofu als hochwertiges pflanzliches Eiweiß für ihre Ernährung. Tofu wurde seit dieser Zeit wertvolles Grundnahrungsmittel in vielen asiatischen Ländern.

In der westlichen Welt war Tofu bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts größtenteils unbekannt. Erst durch zunehmenden Austausch der Kulturen und das steigende Interesse an vegetarischer Ernährung fand Tofu auch seinen Weg in unsere Küchen.

Die Herstellung von Tofu

Die Tofuherstellung ist ähnlich wie die Käseherstellung – allerdings ohne Reife-prozess, da Tofu großteils frisch verwendet wird. Der Ausgangsstoff für Tofu ist Sojamilch. Diese wird aus Sojabohnen gewonnen, die einige Stunden in Wasser eingeweicht werden. Die Bohnen werden dann gemahlen und kurz aufgekocht. Durch die hohen Temperaturen werden die Bohnen aufgeschlossen und die störenden Bitterstoffe abgebaut. Der dünnflüssige Brei wird danach abgepresst und im Sieb bleibt die Sojakleie (auch Okara genannt) zurück, die als Futtermittel für Schweine verwendet wird.



Die übrig gebliebene Flüssigkeit ist die Sojamilch, die nun zum Gerinnen gebracht wird. Traditionell wird in China dazu Calciumsulfat (ein natürlich vorkommendes Mineralsalz) und in Japan ein aus Meerwasser gewonnenes Magnesiumsalz (Nigari) verwendet. Oft wird auch Zitronensäure zum Gerinnen verwendet. Durch die Gerinnung trennt sich die Milch in Molke (flüssiger Teil) und Bruch (fester Anteil). In diesem Vorgang liegt auch der Ursprung der Bezeichnung Tofu, denn „To“ steht im chinesischen für Bohne und „Fu“ für Gerinnen.

Der Sojabruch wird dann in löchrige Formen gefüllt, damit die restliche Flüssigkeit gut abfließen kann. Anschließend wird die Masse für ungefähr eine halbe Stunde gepresst. Die Festigkeit von Tofu hängt von der Dauer und Stärke des Drucks ab. Zum Abschluss wird das Gerinnungsmittel mit kaltem Wasser abgewaschen und der Tofu weiter verarbeitet. Tofu ist gekühlt und vakuumverpackt im Handel erhältlich.

Die Vielfalt des Tofu

Tofu gibt es in vielen, sehr schmackhaften Sorten. Die größte Vielfalt findet man in Bioläden oder in Reformhäusern, aber auch das Angebot im Supermarkt nimmt stetig zu. Je nach Herstellungsart und Konsistenz unterscheidet man verschiedene Arten von Tofu:

Frischer Tofu wird nach dem Wassergehalt unterschieden. Üblich ist die Einteilung in **festen asiatischen** und **festen westlichen** Tofu, wobei letzterer den geringsten Feuchtigkeitsgehalt aufweist, weil er nach der Pressung gemahlen und umgeformt wird.

Einige der Techniken, Tofu zu bearbeiten, entstanden aus der Notwendigkeit, Tofu haltbar zu machen oder seine Haltbarkeit zu verlängern. Außerdem versuchte man Tofusorten zu kreieren, die einzig-artige Strukturen und Geschmacks-Eigenschaften aufweisen.

Unter anderem entstand dadurch der **eingelegte Tofu**, der auch als „haltbarer Tofu“ oder „gegärter Tofu“ bezeichnet wird. Es handelt sich dabei um Tofu-Würfel, die an der Luft durchgetrocknet und durch Bakterien gegärt wurden. Anschließend wird dieser trockene, gegärte Tofu in spezielle Mischungen eingelegt.

Eine andere Art der Verarbeitung von Tofu ist das Gefrieren. Hier kennt man einerseits den **Tausend-Schichten-Tofu**, worunter man einen gefrorenen Tofu versteht, bei dessen Einfrieren in seinem Inneren große Eiskristalle entstehen, die zur Bildung großer Löcher führen, die wie Schichten angeordnet sind. **Japanischer gefriergetrockneter Tofu** eignet sich sehr gut für eine lange Lagerung oder auch zum Camping. Er wird vor dem Essen einfach nur in heißem Wasser oder heißer Brühe eingeweicht, wodurch er eine schwammartige Konsistenz annimmt. Gefriergetrockneter Tofu wird häufig als Zutat für Misosuppen verwendet. Weitere Arten sind:

- **Seidentofu** - eine besonders feine Variante. Bei der Herstellung wird die mit Nigari vermischte Sojamilch in Hartschalen versiegelt und anschließend erhitzt. So entsteht von der Konsistenz eine Art „stichfester Joghurt“, da hier die Molke nicht entfernt wird. Seidentofu eignet sich hervorragend für die Herstellung von Soßen, Dressings und Süßspeisen.
- **Schwammtofu** wird meist gefüllt oder frittiert verwendet.
- **Geräucherter Tofu** hat einen intensiveren Geschmack und ist für Salate und kalte Speisen sehr beliebt.



Wertvolles Eiweiß aus der Sojabohne

Tofu enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß und ist normalerweise sehr bekömmlich. Er enthält einen hohen Anteil an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure, Linolensäure), Kalium, Magnesium und ist reich an Vitamin B1, B2, Folsäure und den antioxidativen Vitaminen A und E.

So wie die meisten Sojaprodukte ist auch Tofu reich an krebshemmenden sekundären Pflanzenstoffen. Ebenso wird ihm eine positive Wirkung gegen Diabetes und Rheuma nachgesagt. Mit ca. 130 kcal/100g ist Tofu kalorienarm. Von der thermischen Wirkung ist Tofu erfrischend und so für den Sommer gut geeignet. Obwohl Sojabohnen und Tofu gesundheitlich sehr wertvoll sind, gibt es immer wieder Menschen, die eine sehr empfindliche Verdauung haben. Die kühlende Sojamilch und der erfrischende Tofu führen dann leider zu einem Völlegefühl und liegen „wie ein Stein“ im

Magen. Hier kann durch die Zugabe von wärmenden Gewürzen wie Zimt, Frühlingszwiebeln, Ingwer oder Sternanis Abhilfe geschaffen werden.

Tofu – eine Gebrauchsanweisung

- Die Flüssigkeit nach dem Öffnen der Packung weggießen, den Tofu kurz mit kaltem Wasser abspülen und eventuell trocken tupfen. Danach je nach Rezept, in Würfel oder Stifte schneiden, mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Damit Tofu den Geschmack der Gewürze gut aufnehmen kann, schneiden Sie ihn vor dem Braten oder Backen in kleine Stücke und würzen ihn anschließend.
- Wollen Sie Tofu marinieren, so empfiehlt es sich, ihn möglichst über Nacht zugedeckt in einem Gefäß aufzubewahren. Gut geeignet für so ein Tofubad ist Sojasauce oder eine Rotwein- oder Weißweinsteinmarinade mit Kräutern.
- Sie können Tofu - wenn notwendig - im Gefrierbeutel oder in der Vakuumverpackung einfrieren. Dabei wird Tofu leicht bräunlich. Er nimmt aber beim Auftauen bei Zimmertemperatur seine natürliche Farbe wieder an. Jedoch ist die Konsistenz danach etwas porös.

Tofu zum Ausprobieren

Cous cous mit Tofu und Zucchini
2 Portionen

- E 200 g Tofu und 2-3 kleine Zucchini in Würfel oder Stifte schneiden und in etwas Olivenöl anbraten
- M 1 TL geriebener Ingwer und etwas Oregano zugeben
- W mit 1 Tasse Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen
- H dann eine halbe Tasse Cous Cous zugeben
- F und kurz aufkochen lassen. Mit ½ TL Curcuma (Gelbwurz) würzen und
- E mit 1 EL Butter vermischt servieren.

Rezept entnommen aus: „Es war eine Mutter die hatte vier Kinder“ von Karin Hofer. Zu bestellen bei amazon unter <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3853120261/ernahrungsb09-21>

Quellen: VKI (1998): Tofu. In: Kochbuch des Jahres. Stiftung Warentest, Berlin, 304, www.wikipedia.at, www.naturkost.de

Autorin: Dr. Claudia Nichterl
www.essenz.at

