

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 11: Die sanfte Wirkung des Weihrauchs

Artikel: Tofu : das kulinarische Chamäleon
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Tofu – das kulinarische Chamäleon

Mehr als 50 Jahre nach seiner Einführung in Europa kämpft der asiatische Bohnenquark noch immer mit seinem Schmuddel-Image als Ersatz – für alles Mögliche. Und das ist schade!

Die wichtigsten Tofugeniesser, die Vegetarier, haben dafür gesorgt, dass das eiweissreiche Nahrungsmittel in erster Linie als Fleisch- und Wurstersatz wahrgenommen wird. In weiten Kreisen der übrigen Bevölkerung gilt Tofu als langweiliges Lebensmittel, fad und gummig.

Tofu schmeckt nach nix

Tofu schmeckt nach Zitrone oder Sojasauce, nach Chili, Curry, Ingwer oder Tabasco. Kurz gesagt, nach allen zugefügten Gewürzen, denn Tofu hat keinen Eigengeschmack. Man kann ihn süß und pikant, kalt und warm essen. Er wird mariniert, geräuchert oder paniert, er kann gedämpft, frittiert, gegrillt, gebra-

ten oder püriert zubereitet werden. Wie die Chamäleons mit ihrem Körper Blätter, altes Holz oder Laub imitieren, so «verwandelt» sich Tofu in Würstchen, Schnitzel, Burger oder Aufschnitt, in eine Zutat für Salate, Suppen, Saucen, Desserts und Kuchenteige.

Die Geschichte des Tofu

Wie bei Butter und Käse kann auch die Entstehung von Tofu nicht genau datiert werden. Doch spätestens seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. ist «Doufu» ein weit verbreitetes Nahrungsmittel in China, das ja auch die Heimat der Sojabohne ist. Ab dem späten 8. Jahrhundert taucht er im Reisegepäck buddhistischer Mönche in Japan auf, wo er «Tofu» heisst. Von da an wurde er in vielen asiatischen Ländern ein wertvolles Grundnahrungsmittel. In der westlichen Welt war Tofu bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts weitgehend

Tofu ist vielseitig, bekömmlich, kalorienarm, eiweissreich und cholesterinfrei.



unbekannt. Erst durch häufigere Reisen in asiatische Länder und das steigende Interesse an vegetarischer Ernährung fand Tofu auch seinen Weg in hiesige Küchen.

Wie entsteht Tofu?

Tofu wird aus Sojamilch gemacht. Um die Milch zu gewinnen, werden Sojabohnen über Nacht in Wasser eingeweicht, püriert und auf kleinem Feuer (heutzutage: wenige Minuten lang im Dampfdruckverfahren) gekocht. Die flüssige Masse läuft durch Filter, welche die Milch von den Bohnenschalen und groben Pflanzenfasern trennt. Unter Zugabe von Gerinnungsmitteln flockt das Eiweiss – ähnlich wie bei der Käseherstellung. Als Gerinnungsmittel dienen Salze wie Sulfat und Chlorid von Magnesium oder Kalzium sowie Säuren, z.B. Zitronensäure oder Essig. Nach einer Ruhezeit wird das Eiweiss mit Tüchern abgeschöpft und mehr oder weniger stark entwässert und gepresst. Übrig bleiben die Molke und das Gerinnungsmittel. Die feste Masse wird abgekühlt, in Blöcke geschnitten und portioniert.

Es lohnt sich, frischen, unpasteurisierten Tofu zu kaufen, denn er ist saftig und weich. Wird er hingegen bei der Herstellung oder beim Pasteurisieren zu stark erhitzt, wird er zäh und gummiartig.

Die Tofusorten

Tofu gibt es, je nach verbliebenem Wassergehalt, in verschiedener Konsistenz. Die Porengröße kann unterschiedlich sein, das hängt (auch) vom Gerinnungsmittel ab. Zudem unterscheidet man – je nach Stoffart, in welcher die Tofumasse gepresst wird – zwischen dem festeren «Baumwoll-Tofu» und dem feineren «Seiden-Tofu».

Am trockensten ist westlicher fester Tofu, der die Beschaffenheit von durchgegartem Fleisch hat.

Asiatischer (japanischer) fester Tofu wird mit Hilfe von Magnesium-Chlorid (E 511; Nigari) aus Meerwasser ausgefällt. Er ist etwa so kompakt wie rohes Fleisch, und seine Haut hat meist die Struktur des zur Entwässerung benutzten Tuchs aus

Baumwoll-Musselin. Drückt man mit dem Finger in einen solchen Tofu-Block, springt er wieder in seine Form zurück. Chinesischer Tofu wird mit dem Gerinnungsmittel Kalzium-Sulfat (E 516; Shigao) aus dem Mineral Gips, auch bekannt als Alabaster, hergestellt. Er ist weicher und erinnert in seiner Konsistenz an Schafskäse. Beliebt ist er vor allem für Wokgerichte.

Von allen frischen Sorten hat Seidentofu den höchsten Feuchtigkeitsgehalt und etwa die Konsistenz von stichfestem Joghurt. In Japan und Korea wird er traditionell mit Meerwasser hergestellt. Er eignet sich für Saucen, Dips und Desserts, da er beim Schneiden und Braten krümelt.

Das gibt's zu kaufen

Die Basis für Tofu sollten unbedingt kontrolliert biologisch angebaute (und garantiert gentechnikfreie) Sojabohnen sein. In den deutschsprachigen Ländern gibt es zahlreiche Tofureien, die eine liebevolle und handwerklich perfekte Herstel-

Seidentofu wird manchmal mit Seitan verwechselt. Dieser ist ein Produkt aus Weizeneiweiss (Gluten) mit fleischähnlicher Konsistenz und stammt aus der chinesischen vegetarischen Küche.

Sojabohnen sind der Stoff, aus dem Tofu zubereitet wird.



Knusprige Tofubällchen

für 4 Personen:

- 400 g fester Tofu natur
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Koriandergrün, gehackt (ersatzweise Petersilie)
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Kurkuma, gemahlen • 1 Prise Muskat
- 2–3 EL Sojasauce • 2–3 EL Mehl
- Herbamare Spicy • Öl zum Ausbacken

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Zwiebel, Knoblauch, Koriander und den Gewürzen vermengen. Mehl und Sojasauce unterkneten und Bällchen von ca. 3 cm Durchmesser formen.

Öl im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Tofubällchen darin portionsweise rundherum knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Als Beilage passen Gemüse (aus dem Wok), Vollkornreis oder frisches Fladenbrot. Rezept: www.kochmeister.com



Tofu-Kräuter-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

150 g Tofu • 2 EL Milch oder Sojadrink
 1/2 Bd. Basilikum • 1 Bd. Schnittlauch
 3 Radieschen • 1 Knoblauchzehe, gepresst
 Herbamare • Pfeffer aus der Mühle • 1 TL Zitronensaft
 Sprossen zum Garnieren

Den Tofu mit Küchenpapier abtrocknen, mit der Milch bzw. dem Sojadrink pürieren. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein zerkleinern. Die Radieschen waschen und klein würfeln. Den Knoblauch, die Kräuter und die Radieschen mit der Tofucreme mischen. Mit Herbamare, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken, mit Sprossen garnieren.

lungsmethode praktizieren. Tofureien bieten neben Tofu natur zahlreiche Fertigprodukte an, die durch Zugabe von Algen, Kräutern, Gewürzen, Gemüse und Nüssen veredelt werden. Je nach Produkt werden Sie anschliessend mariniert, geräuchert oder in Öl frittiert und als Pastete, Terrine, Burger, Frühlingsrolle, Würstchen, «Rösti»- oder «Käse»-Ecken verkauft.

Haltbarkeit

Frischer oder aus der Vakuumverpackung

genommener fester Tofu muss im Kühlschrank in einem gut schliessenden Gefäss aufbewahrt und mit kaltem Wasser bedeckt werden, das jeden Tag erneuert wird. Auf diese Weise hält er sich eine gute Woche. Seidentofu kann drei bis vier Tage fest verschlossen und gekühlt aufbewahrt werden.

Vakuumverpackt hält sich Tofu im Kühlschrank drei bis vier Wochen, tiefgefroren einige Monate. Beim Einfrieren wird die Farbe leicht dunkel, was nach dem Auftauen wieder verschwindet. Zudem bekommt er eine wässrige Konsistenz. Zwar lässt sich das Wasser wieder herauspressen, doch die Qualität eignet sich nur noch für Gerichte, die keine Formbeständigkeit voraussetzen.

Eigenschaften und Inhaltsstoffe

Tofu ist cholesterinfrei, leicht verdaulich, fett- und kalorienarm, reich an ungesättigten Fettsäuren, reich an Vitaminen und Mineralien. Zudem ist er ein ausgezeichneter Lieferant aller acht essentiellen Aminosäuren, von Kalzium und hochwertigem Eiweiss (10 g auf 100 g Tofu). Aufgrund der enthaltenen Isoflavone sagt man Tofu und Soja auch positive Effekte in der Menopause oder Krebsprävention nach.

Mehr als Ersatz

In China und vor allem in Japan wird Tofu nicht als Fleischersatz gesehen, sondern durchaus mit Hackfleisch, Hühnchen-, Puten-, Enten-, Schweine- oder Rindfleisch sowie mit Fisch und Meeresfrüchten kombiniert – etwa in Nudel- und Reisgerichten, in Suppen oder für Feuertopf bzw. Fondue mit Öl oder Bouillon.

Tofu marinieren

Um Tofu, sei es für Salate, Suppen oder Hauptgerichte, Geschmack zu verleihen, muss man die Würfel oder Scheiben vor der Zubereitung mindestens eine halbe

bis eine Stunde lang in eine Marinade legen. Die einfachste Art ist das Einlegen in pure Sojasauce ⁽¹⁾. Das wird auf Dauer recht langweilig, deshalb probieren Sie (zusätzlich zur Sojasauce oder nicht) Zutaten wie Öl (Sesamöl), Zitronensaft, Pfeffer, Kräuter-Meersalz, frische Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Chilischote oder Cayennepfeffer, Senf, Honig, frischen Ingwer oder Zitronengras. Herzhafte bis scharfe Gewürzmischungen wie Garam masala oder Sambal Oelek geben eine besondere Note. Wenn keine Kinder mitessen, können Sie auch mit Weisswein, Bier, Sherry, Cognac oder Reiswein experimentieren. Kurkuma ergibt eine hübsche Farbe, die sich vor allem in Salaten gut macht.

Tofu zubereiten

Neben Reis, Glasnudeln und Eiernudeln passen zu Tofu alle Gemüse. Besonders gut sind grüne Bohnen, Brokkoli, China-kohl, Lauch, Linsen, Mangold, Paprika-schoten, Pilze, Spinat, (Frühlings-)Zwiebeln, Zuckerschoten (Kefen), alle Arten von Sprossen und Pakchoi (siehe GN 5/08). Beliebt ist auch die Zubereitung mit ganzen oder gehackten Erdnüssen, Pekannüssen oder Cashewkernen.

Selbstgemachte Saucen aus Pilzen, Kapern, Tomaten oder Ingwer und Fertigprodukte wie schwarze Bohnensauce, (süsse) Chilisaucen, für Liebhaber der asiatischen Küche auch Fisch- oder Austernsauce, ergänzen die Tofugerichte.

Tofu auf dem Grill

Zum Grillieren legen Sie den Tofu in eine würzige Marinade. Anschliessend das Tofustück in ein sauberes Küchentuch wickeln und beschweren. Nach etwa zwei Stunden ist das überflüssige Wasser abgetropft. Dann passende Stücke mit Öl einpinseln und ca. 10 Minuten grillieren, bis der Tofu innen warm ist und aussen eine karamellbraune Farbe hat.

Gesunde Ergänzung des Speiseplans

Ob selbst mariniert oder als Bio-Tofu Fertigprodukt, der asiatische Bohnenquark passt hervorragend in die moderne schnelle Küche. Die «fade» Seite des Tofu hat durchaus auch Positives: Kein anderes Lebensmittel lässt sich so phantasievoll und abwechslungsreich zubereiten. Auch Nichtvegetarier profitieren von der ebenso schmackhaften wie preiswerten und gesunden Alternative. • Ingrid Zehnder

⁽¹⁾ Achten Sie beim Kauf von Sojasauce darauf, dass auf dem Etikett «natürlich gebraut» oder «natürlich gegärt/fermentiert» vermerkt ist.

Bio-Tofurei-Adressen

Schweiz:

Genossenschaft Tofurei Engel, Hofibachstrasse 21, 8909 Zwillikon, Tel. 044 761 23 49, www.engel-tofu.ch

Noppa AG, Neuhofstr. 14, 8630 Rüti ZH, Tel. 055 251 41 51, <http://web311.erde.ibone.ch/>

Soyana, Turmstr. 6, 8952 Schlieren, Tel. 044 731 12 00, www.soyana.ch

tigusto SA, Via Sassariente 5, 6516 Gerra Piano - Cugnasco, Tel. 091 859 22 01, www.tofu-bio.ch

Deutschland:

Katotofu GmbH, Wolfhager Strasse 39a, 34117 Kassel, Tel. 0561 844 81, www.katotofu.de

Sojafarm Lothar Stassen, Im Paradies, 55413 Trechtingshausen, Tel. 06721 64 70, www.soja-farm.de

Life Food GmbH, Taifun Tofuprodukte, Bebelstr. 8, 79108 Freiburg, Tel. 0761 152 100, www.taifun-tofu.de

Bioland-Tofurei Hexerküche, Schopfheimer Str. 25, 79541 Lörrach, Tel. 07621 163 34 14, www.hexerkueche.de

Svadesha Naturkost-Vertrieb, Leonhardiweg 48, 81829 München, Tel. 089 42 99 61, www.svadesha.de

Soma-Tofurei, Resedenweg 10/1, 88046 Friedrichshafen, Tel. 07541 562 21, <http://soma-tofurei.de>

Österreich:

Sojarei Vollwertkost GmbH, Römerstrasse 14, 2514 Traiskirchen, Tel. 2252 5590, www.sojarei.at

Sojvita, Hauptstrasse 2, 2493 Lichtenwörth, Tel. 02622 754 94, www.sojvita.at

Cajetan Strobl Naturmühle GmbH, Marktmühlgasse 30, 4030 Linz-Ebelsberg, Tel. 0732 303 060-0

Diese Liste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Vollständigkeit kann nicht garantiert werden.