

Tofu (Info)

Kategorien: Information, Käse, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

In ihrem Ursprungsland China gehoert die Sojabohne schon seit langem zu den Grundnahrungsmitteln. Vor rund zweitausend Jahren entwickelte man dort ein Verfahren, die Bohne weiterzuverarbeiten - so entstand Tofu. Bereits der Name verraet die Herstellungsmethode: "To" steht im Chinesischen fuer Bohne, das Zeichen "Fu" bedeutet gerinnen lassen. Tofu ist also Sojamilch, deren Eiweiss mit Hilfe von Salzen geronnen ist.

Herstellung: Um Milch zu gewinnen, weicht man Sojabohnen ueber Nacht ein, um sie anschliessend zu puerieren und zu kochen. Presst man den dabei entstandenen Brei aus, erhaelt man Sojamilch. Als Gerinnungsmittel verwendet man traditionell Nigari, aus Meersalz gewonnenes Magnesiumchlorid. Genau wie bei der Kaeseherstellung trennen sich die Milch dadurch in eine klumpige Masse und die Molke, weshalb Tofu auch haeufig als Sojaquark bezeichnet wird. Je nach gewueschter Festigkeit muss der entstandene Tofu dann nun nur noch gepresst werden.

Gesundheit: Tofu ist reich an Eisen, Magnesium und Kalium. Er enthaelt etwa 3bis 4-mal soviel Eisen wie etwa gegartes Fleisch. Damit das Eisen von unserem Koerper besser aufgenommen werden kann, sollte man Tofu immer zusammen mit einem Vitamin C-haltigen Nahrungsmittel essen (z.B. Orangensaft). Ideal ist auch der Genuss zusammen mit Getreide, dann steigert sich durch das im Tofu-Eiweiss enthaltene Lysin die Eiweissverwertbarkeit beider Speisen. Tofu ist ausserdem kalorienarm und enthaelt kein Cholesterin, sondern soll sogar den LDL-Cholesterinspiegel senken. Allgemein verringert der regelmaessige Genuss von Soja-Produkten nachweislich das Risiko von Herz-Kreislaeferkrankungen. Die in der Sojabohne enthaltenen Isoflavine aehneln dem weiblichen Geschlechtshormon Oestrogen. Aufgrund der Rolle dieser Substanzen im Stoffwechsel vermuten Wissenschaftler, dass Soja das Brustkrebsrisiko verringert und Wechseljahrsbeschwerden lindern kann.

Einkauf: Tofu wird offen mit Wasser bedeckt, vakuumverpackt, getrocknet oder tiefgefroren angeboten. Beim Kauf von offenem Tofu sollten Sie unbedingt darauf achten, dass er in frischem Wasser und einem sauberen Behaelter aufbewahrt wird. Vakuumverpackter Tofu hingegen ist unbedenklich. Ungeoeffnet bleibt er bis zu drei Monate frisch, wobei man dennoch immer auf das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum achten sollte.

Aufbewahrung: Zuhause sollten Sie lose verkauften Tofu mit Wasser bedecken und in einem luftdicht verschlossenen sauberen Behaelter im Kuehlschrank lagern. Das gilt auch fuer angebrochenen Tofu aus der Vakuumverpackung. Auf diese Weise bleibt er noch etwa 1 Woche lang frisch, wobei das Wasser alle zwei Tage gewechselt werden muss.

Zubereitung: Tofu ist unglaublich vielseitig. Da er selbst geschmacklich neutral ist, kann man ihn marinieren, frittieren, raeuchern oder wuerzen. Er dient aber auch als Basis fuer Brotaufstriche und Suessspeisen. Durch eine feste Konsistenz kann man Tofu in Scheiben oder Wuerfel schneiden, zerdruecken oder auch

Tofu (Info)

(Fortsetzung)

pueriert verarbeiten - der Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt.
Selbst fuer Suessspeisen und Brotaufstriche ist der Sojaquark
geeignet.

Rezepte: Tofu-Burger Tofu mit Pinienkernen (Song Zi Dou Fu)