

## Was ist Tofu und wie wird er hergestellt?

Mo, 03.10.2016 - 12:52

Tofu, auch Sojabohnenquark genannt, ist ein ursprünglich chinesisches Lebensmittel, das zunehmend auch in Südtirol in den Verkaufsregalen zu finden ist. Für die Herstellung von Tofu werden gequetschte Sojabohnen mit Wasser gekocht und filtriert. Die so gewonnene Sojamilch wird durch die Zugabe von Säure (Zitronensäure) oder Salz (Calciumsulfat oder Magnesiumchlorid) zum Gerinnen gebracht, anschließend wird die überschüssige Flüssigkeit abgepresst.

Weicher Tofu, auch Seidentofu genannt, hat eine hohe Restfeuchte. Man kann ihn ähnlich wie Pudding löffeln. Fester, trockener Tofu dagegen ähnelt in seiner Konsistenz gegartem Fleisch. Der naturbelassene Tofu ist geschmacksneutral. Darüber hinaus gibt es Tofu geräuchert, frittiert, in Sojasoße mariniert und verschiedenartig gewürzt.

Tofu gilt als gute Eiweißquelle und ist daher vor allem in der vegetarischen und veganen Küche beliebt. Neben pflanzlichem Eiweiß enthält Tofu auch Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen. Trotz seines gesunden Rufs gilt Tofu als hochverarbeitetes Lebensmittel – im Unterschied zu unverarbeiteten Bohnen und Linsen. Wegen des Gehalts an Phytoöstrogenen – Stoffe pflanzlichen Ursprungs, die mit dem Hormon Östrogen chemisch verwandt sind – sollten Babies und Kleinkinder übrigens keinen Tofu und auch keine anderen Sojaprodukte essen.

*Medien-Information*

*Bozen, 03.10.2016*