



Was ist Tofu?

Bei der **Tofuherstellung** werden **gelbe Sojabohnen** eingeweicht, püriert, gekocht und gefiltert. Durch Mineralsalze und Säure gerinnt die entstandene Sojamilch. Der Brei aus Sojaeiweiß und -molke wird gefiltert, gepresst und getrocknet, bis er eine feste Konsistenz erhält. Unverarbeiteter Tofu ist **laktose-, gluten- und cholesterinfrei**.

Die wichtigsten Tofu-Arten

Seidentofu ist **besonders weich** und **cremig**, da die Tofumasse nach der Gerinnung nicht weiter gepresst wird. Seine Konsistenz und seine Geschmacksneutralität machen ihn auch in veganen Nachtischvariationen beliebt. **Übrigens:** Der zarte Seidentofu bleibt meist in seiner Naturform erhalten.

- **Naturbelassener Tofu** ist **geschmacksneutral** und bietet viele Möglichkeiten zur weiteren Zubereitung und Würzung. Er lässt sich nach Belieben zu leckerer Bolognese oder würzigen Currys weiterverarbeiten. Er ist im Vergleich zum Seidentofu **relativ fest** und kann nach Belieben gewürfelt, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten werden. Oft wird diese Art des Tofus auch mit Kräutern oder Nüssen verfeinert angeboten.
- **Räuchertofu** ist **geschmacklich gehaltvoller** als die anderen Tofuvariationen. Durch das Räuchern verliert der Tofu Wasser, wird **fester** und erhält eine **rauchig-würzige Note**.

TIPP

- Das eiweißreiche **Sojaprodukt** gibt es mittlerweile **nicht nur im Bioladen**, sondern **auch in größeren Supermärkten** in zahlreichen Variationen. Sojabohnen sind in ihrer Naturform sehr nährstoffreich.
- Beim Kauf immer darauf achten, dass das Tofu aus ökologisch und im Optimalfall aus regional angebauten Sojabohnen hergestellt ist. Saatgut, Ernte und Produkte werden in der Regel regelmäßig auf Spuren von Gentechnik untersucht.



Tofu aufbewahren

Den übriggebliebenen Tofu **in eine Schüssel geben und mit Wasser** bedecken. Das Wasser sollte täglich gewechselt werden. So hält er sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. **Vakuumverpacktes Tofu** kann auch problemlos **eingefroren** werden.