

# Tofu für die kreative Küche

**Tofu – das traditionell asiatische Produkt scheidet bis heute die Geister. Dabei ist Tofu nicht nur ernährungsphysiologisch unglaublich wertvoll und trägt damit zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Dank seiner Vielseitigkeit ist das Sojaprodukt auch eine Bereicherung für jeden Hobbykoch.**

Der Ursprung von Tofu liegt in China, wo er seit über 1000 Jahren zu den Grundnahrungsmitteln gehört. Die Sojabohne, Basis aller Tofuprodukte, gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Hergestellt wird Tofu ähnlich wie Käse: Während Käse durch die Gerinnung von Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch entsteht, wird bei Tofu der Sojabohnensaft, die so genannte Sojamilch zur Gerinnung gebracht. Das macht Tofu zu einem bedeutenden Lieferanten von Nährstoffen: Sojabohnen enthalten neben hochwertigem Eiweiß auch alle essentiellen Aminosäuren und einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Außerdem stecken in der Hülsenfrucht viele Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink und Eisen sowie einige B-Vitamine.

Tofu ist eine Bereicherung  
für die vegetarische  
und vegane Küche.

## Tofu für den europäischen Gaumen

Längst ist das asiatische Produkt auch in der hiesigen Küche angekommen. Daran haben einige der Bio-Pioniere mitgewirkt, die sich in den 80er Jahren daran machten, das exotische Lebensmittel den Europäern schmackhaft zu machen. Trotzdem wird Tofu von vielen noch immer unterschätzt: Oft als Manko des rein pflanzlichen Produkts betrachtet, ist die Neutralität im Geschmack gerade seine Stärke, denn dadurch passt sich Tofu verschiedensten Geschmacksrichtungen an und lässt sich vielseitig kombinieren.

## Große Tofu-Vielfalt

Tofuhersteller wie Taifun-Tofu bieten eine große Auswahl von Tofuspezialitäten: Vom klassischen Naturtofu über geräucherte Varianten bis hin zu exotisch gewürztem Tofu. Sei es Bärlauch, Basilikum oder Curcuma – bei der Veredelung von Tofu sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es gibt

Tofu als Würstchen und Aufschnitt, als Burger und Bratling. Ständig kommen neue innovative Kreationen auf den Markt, wie etwa fermentierter Tofu.

## Bekanntes neu gekocht

Die verschiedenen Produkte schmecken nicht nur kalt zu Brot oder Salat. Insbesondere Tofu Natur und Räuchertofu stellen eine tolle Zutat für die kreative pflanzliche Küche dar: Man kann sie angebraten in Wokgemüse oder im Ratatouille verarbeiten, einen Burger damit füllen oder die Pizza belegen. Aus Seidentofu, der cremig-zarten Ausführung des Sojaprodukts zaubert man gar süße Desserts und Kuchen. Ob Hausmannskost, die mediterrane, asiatische oder orientalische Küche – mit ein paar kleinen Tricks bereichert Tofu alle möglichen Gerichte und trägt damit zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bei.



Orientbowl mit Tofu Curcuma von Taifun.