

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Das kulinarische Multitalent  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724282>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

## Die Wirkung von Tofu

### Allergien

Die Sojabohne ist in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel. Doch weltweit nehmen die Allergien auf die wichtigste Hülsenfrucht der Welt beziehungsweise auf das darin enthaltene Eiweiss zu. Der Grund: Das Sojabohnen-Eiweiss ist vielen Lebensmitteln als Zusatz beigemischt, wird jedoch oft wegen des geringen Anteils nicht deklariert. Kreuzreaktionen zu anderen Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erdnüsse sind bekannt. Auch manche Milcheiweiss- und Pollen-Allergiker vertragen Sojabohnen nicht.

### Cholesterin

Tofu ist ideal für Personen mit erhöhten Cholesterinwerten, denn er enthält kein Cholesterin. In 100 Gramm des beliebten Fleischersatzes finden sich etwa 8,5 Gramm Fett, davon sind aber  $\frac{3}{4}$  gesunde, ungesättigte Fettsäuren und nur  $\frac{1}{4}$  belastende, gesättigte Fettsäuren.

### Diabetes

In Soja sind fast keine Kohlenhydrate enthalten. Sojaprodukte müssen von Diabetikern in ihrer Tagesbilanz nicht angerechnet werden.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dank seinen mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann sich Tofu positiv auf den Blutdruck und die Gesundheit der Blutgefäße auswirken. Um Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen, empfiehlt es sich, eine oder zwei Fleischmahlzeiten pro Woche gegen Tofu auszutauschen.

### Übergewicht

Mit etwa 120 Kalorien pro 100 Gramm (die Kalorien variieren je nach Hersteller) ist Tofu ein Leichtgewicht. Das gesunde Nahrungsmittel liefert viel hochwertiges, pflanzliches Eiweiss, Vitamin E, Calcium, Magnesium und Eisen.

### Verdauung

Rohe Sojabohnen enthalten Stoffe, die die Verdauung beeinträchtigen und zu Magenbeschwerden führen. Bei Tofu ist das allerdings kein Problem, weil ebendiese Substanzen während des Herstellungsprozesses durch Kochen unschädlich gemacht werden. Bei Tofu sind keine Mindestbratzeiten zu beachten.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

# Das kulinarische

Keine andere Hülsenfrucht hat den Menschen derart viele kühne Einfälle entlockt wie die schlanke Sojabohne.

Als Würzsauce, Fleischersatz, Suppenpaste – aus der asiatischen Küche ist die Sojabohne nicht wegzudenken. Und seit die Wissenschaft dahintergekommen ist, wie gesund und kalorienarm Sojamilch ist, trinkt ganz Hollywood davon wie eine Kuh Wasser.

Die trendige Sojabohne ist eine uralte Kulturpflanze – in China wird sie seit mehr als viertausend Jahren angebaut. Unter Umständen, die im Dunkel der Geschichte liegen, muss jemand darauf gekommen sein, dass die aus den eingeweichten Bohnen gewonnene Milch wie

Kuhmilch gerinnt, wenn man sie mit Meersalz, Essig oder Zitronensaft mischt. Vielleicht war das die Geburtsstunde des Sojakäses, besser bekannt als Tofu. Er hat sich seitdem kontinuierlich weiter verbreitet: nach Asien auch in Europa und in den USA.

Seine zunehmende Bekanntheit und Beliebtheit in der Neuzeit hat gewiss mit seiner Linienfreundlichkeit zu tun und ebenso sicher auch mit der stetig zunehmenden Anhängerschaft der vegetarischen Lebensweise.

Das sehr eiweissreiche Extrakt der Sojabohne wird auch als Bohnen- oder Sojaquark bezeichnet. Um ihn zu gewinnen, werden eingeweichte Sojabohnen zuerst püriert und in Wasser mehrmals gekocht. Dann siebt man die löslichen Inhaltsstoffe als Sojamilch ab und verarbeitet sie zu Tofu weiter. Nun taucht al-



# Multitalent

lerdings ein Problem auf: Dieses Produkt ist, um es einmal höflich zu formulieren, sehr geschmacksneutral. Kochprofis raten darum dringendst, Tofu immer zu marinieren. Ausserdem kommt er auch bereits mit Kräutern angereichert oder geräuchert in den Handel. Meistens vakuumverpackt, so bleibt er gut drei Wochen haltbar.

Allerdings kann man die Geschmacksneutralität auch als Vorteil sehen: Was wenig Charakter hat, passt zu fast allem und nimmt Aromen bereitwillig auf. Wenn man Tofu in Würfel schneidet und schön kross anbrät, bekommt er Biss und fällt nicht mehr auseinander. Dann kann man ihn beispielsweise zusammen mit Gemüse wokmässig in der Pfanne wenden oder in Kokosmilch mit Currypaste köcheln. So kommt der alte Chinese in Schwung.

Mit fein gehackten Frühlingszwiebeln oder einer würzigen Marinade verleiht man dem Tofu Geschmack.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

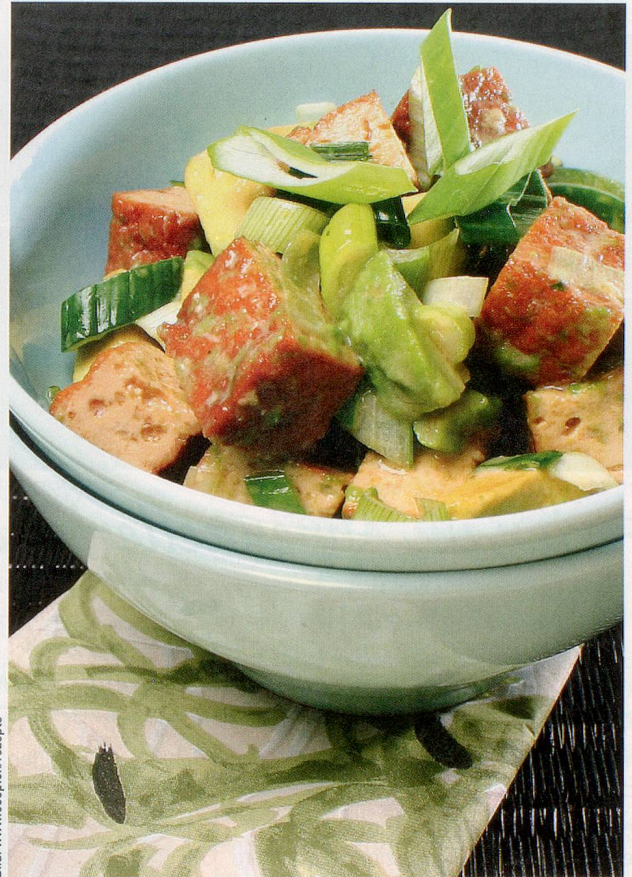


Bild: www.coop.ch/rezepte

## Tofusalat mit Avocado

### Zutaten für 2 Personen

- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Sesamöl
- 1½ EL Sojasauce
- ½ TL Gemüsebouillonpulver
- 250 g Atsuage / dicker, frittierter Tofu, in ca. 1½ cm grossen Würfeln, Sud beiseite gestellt
- 1 Avocado
- 1 Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Streifen
- 2 TL Mayonnaise

### Zubereitung

Zitronensaft, Sesamöl, Sojasauce und Bouillonpulver in einer Schüssel gut verrühren, Tofu mit dem Sud begeben, mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Avocado, Zwiebeln und Mayonnaise begeben, sorgfältig mischen. Salat in 2 Schalen verteilen. Mit dem Grün einer Bundzwiebel, in feinen Ringen, garnieren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Energiewert/Person**  
ca. 1683 kJ/402 kcal