Tofu

dou fu (chin.) tofu (jap.), tahu (indon.), soya peyniri (türk.)

Kategorie

Fertigprodukte, Pflanzen

Beschreibung



Rauchtofu

Tofu (japanisch: Tofu) (chinesisch: doufu) ist ein Lebensmittel, das durch Gerinnendurch Zugabe eines Gerinnungsmittels Calciumsulfat von Sojamilch und anschließendes Pressen des resultierenden Quarks in feste weiße Blöcke unterschiedlicher Weichheit hergestellt wird: seidig, weich, fest, extra (oder super) fest. Tofu ist im Englischen auch als Bohnengallerte bekannt. Über diese breiten Texturkategorien hinaus gibt es viele Tofu-Sorten.

Herstellung

Unabhängig vom Produkt oder Produktionsumfang besteht die Herstellung von Tofu im Wesentlichen aus:

- Die Zubereitung von Sojamilch

- Die Gerinnung der Sojamilch zu Quark (Douhua)

- Das Pressen des Sojaquarks zu Tofu-Kuchen

Es ähnelt der Herstellung von Milchkäse, indem die Milch von Milchvieh geronnen wird, um Quark zu bilden, und der Quark gepresst und gealtert wird, um Käse zu bilden. Typische Verfahren zur Tofu-Herstellung sind Reinigen, Einweichen, Mahlen der Bohnen in Wasser, Filtern, Kochen, Gerinnen und Pressen.

Die Koagulation (lateinisch coagulatio, Flockung) des in gekochter Sojamilch suspendierten Proteins und Öls (Emulsion) ist der wichtigste Schritt bei der Herstellung von Tofu. Dieser Vorgang wird mit Hilfe von Gerinnungsmitteln durchgeführt. Die Gerinnung hängt von komplexen Wechselwirkungen ab. Es gibt viele Variablen, darunter die Sorte und der Proteinanteil in den verwendeten Sojabohnen, die Kochtemperatur der Aufschlämmung, die Gerinnungstemperatur und andere Faktoren.

Sowohl auf westlichen als auch auf östlichen Märkten ist eine große Vielfalt an Tofu-Typen und -Geschmacksrichtungen erhältlich. Trotz der Vielfalt an Optionen lassen sich Tofu-Produkte in zwei Hauptkategorien einteilen: »frischer Tofu«, der direkt aus Sojamilch hergestellt wird, und »verarbeiteter Tofu«, der aus frischem Tofu hergestellt wird. Bei der Tofu-Produktion entstehen auch wichtige Nebenprodukte, die in verschiedenen Küchen verwendet werden.

Nährwerte von Tofu pro 100 g

Kalorien	70
Eiweiß	21,0 g
Fett	3,5 g
Kohlenhydrate	1,5 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft

Tofu hat seine Herkunft in China und wurde erstmals vor 2200 Jahren in der heutigen

© 2026 coquina.de

chinesischen Provinz Anhui hergestellt.

Aroma

Es hat einen subtilen Geschmack und kann daher in herzhaften und süßen Gerichten verwendet werden. Je nach Gericht und Geschmack wird es oft gewürzt oder mariniert und nimmt aufgrund seiner schwammigen Konsistenz die Aromen gut auf. Es ist ein traditioneller Bestandteil der ostasiatischen und südostasiatischen Küche und wird in China seit über 2.000 Jahren konsumiert. In der modernen westlichen Küche wird es am häufigsten als Fleischersatz behandelt.

Der Tofu-Geschmack wird im Allgemeinen als mild beschrieben, was der von Kunden in Nordamerika gewünschte Geschmack ist. In Ostasien wird ein eher bohneniger Geschmack bevorzugt. Der bohnige bzw. milde Geschmack entsteht beim Mahl- und Kochvorgang, wobei zur Geschmacksbeeinflussung entweder ein »Heißmahlen« oder ein »Kaltmahlen« eingesetzt werden kann. Die Heißmahlmethode reduziert den Bohnengeschmack durch die Inaktivierung des Lipoxygenase- Enzyms im Sojaprotein, das bekanntermaßen Fehlaromen erzeugt. Durch die Eliminierung dieser Aromen wird Tofu »fad«. Wenn ein kalter Mahlvorgang verwendet wird, bleibt Lipoxygenase zurück und erzeugt die flüchtigen Aldehyd-, Alkohol- und Esterverbindungen, die Bohnennoten erzeugen.

Verwendung

Tofu hat kaum Eigengeschmack oder Geruch. Daher kann Tofu sowohl in herzhaften als auch in süßen Gerichten verwendet werden und dient als milder Hintergrund für die Präsentation der Aromen der anderen verwendeten Zutaten. Um den Tofu zu würzen, wird er oft in Sojasauce, Chilis, Sesamöl usw. mariniert.

In der ostasiatischen Küche wird Tofu auf viele Arten zubereitet, unter anderem roh, gedünstet, gebraten, in Suppe, in Soße gekocht oder mit Füllungen gefüllt. Die Idee, Tofu als Fleischersatz zu verwenden, ist in Ostasien nicht üblich.

Mit Ausnahme des weichsten Tofus können alle Arten von Tofu gebraten werden. Dünne und weiche Tofusorten werden in Öl frittiert, bis sie im Kern leicht und luftig sind.

Abhängig von der Art des verwendeten Tofus kann die Textur von frittiertem Tofu von außen knusprig und innen puddingartig bis hin zu locker wie ein einfacher Donut reichen. Ersteres wird in der chinesischen Küche normalerweise pur mit Knoblauch-Sojasauce gegessen, während letzteres entweder mit Fischpaste gefüllt wird, um Yong Tau Foo zuzubereiten, oder in Suppen zu kochen. In Taiwan wird frittierter Tofu zu einem Gericht namens »A-gei« verarbeitet, das aus einer frittierten Aburage-Tofu-Packung besteht, die mit Nudeln gefüllt und mit Surimi bedeckt ist.

Eine würzige Sichuan- Zubereitung aus festem ostasiatischem Tofu ist Mopo Doufu. Dabei handelt es sich um geschmorten Tofu in einer Soße aus Rindfleisch, Chili und fermentierter Bohnenpaste. Eine vegetarische Variante ist als mala doufu bekannt.

Eingelegter Tofu wird üblicherweise in kleinen Mengen zusammen mit seiner Einweichflüssigkeit zum Würzen von gebratenen oder geschmorten Gemüsegerichten (insbesondere grünes Blattgemüse wie Wasserspinat) verwendet. Es wird oft direkt als Würzmittel zu Reis oder Reisbrei gegessen.

Einkauf / Aufbewahrung

In Asienläden wird frischer, fester Tofu frisch angeboten. Man bekommt Tofu aber auch geräuchert, gesalzen oder mit Kräutern. Tofu ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Bevor es in China Kühlschränke gab, wurde Tofu oft nur im Winter verkauft, da Tofu bei kaltem Wetter nicht so leicht verdarb. In den wärmeren Monaten verdirbt Tofu nach der Zubereitung, wenn er länger als einen Tag gelagert wird.

Ersatz

Als Ersatz für Suppen kann Miso dienen, zum Frittieren oder für Eintöpfe könnte auch Tempeh, auch Sojabrot genannt, dienen.

Gesundheit

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Tofu kalorienarm, enthält aber relativ viel Eiweiß. Tofu ist reich an Eisen und kann abhängig von den bei der Herstellung verwendeten Gerinnungsmitteln (z. B. Calciumchlorid, Calciumsulfat, Magnesiumsulfat) einen hohen Calcium- oder Magnesiumgehalt aufweisen.

Tofu hat einen relativ hohen Proteingehalt, etwa 10,7% für festen Tofu und 5,3% für weichen »seidenen« Tofu, mit etwa 5% bzw. 2% Fett als Massenanteil. Der größte Teil der Tofumasse besteht aus Wasser, typischerweise zwischen 76% und 91%.

Geschichte

Die Herstellung von Tofu wurde erstmals vor etwa 2000 Jahren während der chinesischen Han-Dynastie erwähnt. Die chinesische Legende schreibt seine Erfindung dem Prinzen Liu An (179-122 v. Chr.) aus der Provinz Anhui zu. Tofu und seine Herstellungstechnik wurden während der Nara-Zeit (710-794) in Japan eingeführt. Einige Gelehrte gehen davon aus, dass Tofu im 10. und 11. Jahrhundert nach Vietnam gelangte. Tofu verbreitete sich auch in anderen Teilen Südostasiens. Dies fiel wahrscheinlich mit der Verbreitung des Buddhismus zusammen, da Tofu eine wichtige Proteinquelle in der vegetarischen Ernährung des ostasiatischen Buddhismus ist. Li Shizhen beschrieb während der Ming-Dynastie im Kompendium der Materia Medica eine Methode zur Herstellung von Tofu. Seitdem ist Tofu in vielen Ländern, darunter Vietnam, Thailand und Korea zu einem Grundnahrungsmittel geworden, mit regionalen Unterschieden in Produktionsmethoden, Textur, Geschmack und Verwendung.

Mythologie

In China wird Tofu traditionell als Opfergabe beim Besuch der Gräber verstorbener Angehöriger verwendet. Es wird behauptet, dass die Ahnen (oder Geister) längst ihr Kinn und ihren Kiefer verloren haben, so dass nur noch Tofu weich genug ist, um sie zu essen.

© 2026 coquina.de