

Im Osten geht die Sonne auf

Soja und Tofu
von TAGWERK

AUS UNSEREM
WARENKORB



Sojabooms. Der Sojaanbau ist der Brandbeschleuniger der Gentechnik. Auf über 75% der Flächen wird in den USA bereits gentechnisch verändertes Soja geerntet. Blicken wir lieber in den Osten.

Ex oriente lux – das Licht kommt aus dem Osten. Nicht nur die Sonne, sondern auch die Sojabohnen kommen aus dem Osten. Auch sie bringen Licht, und zwar in die düsteren Perspektiven der Welternährung. Die Orientierung an traditionellen fernöstlichen Essgewohnheiten ist ein Schlüssel zur Lösung ernährungsbedingter Volkskrankheiten und des globalen Hungers.

Ein Blick nach Westen dagegen genügt, um festzustellen, wie es nicht weitergehen kann. Mit Soja krempelten die Saatgutkonzerne und Lebensmittelriesen die Welternährung um. Die Zerstörung der Regenwälder, beispielelose Arbeitslosigkeit und Verarmung gehen auf das Konto des

Fernöstliche Rezepte und regionales Soja

Auch im Osten ist nicht alles in Ordnung. Schließlich essen die Chinesen bald mehr Hamburger und Milchprodukte als traditionelle Sojaprodukte und handeln sich Zug um Zug alle Probleme der modernen Landwirtschaft und Ernährung ein. Trotzdem oder gerade deshalb gibt es gute Gründe für die Globalisierung ihrer traditionellen Küchen, die ja schon früh von der Naturkostbewegung als Alternative erkannt wurden. Nur verweigert sich fernöstliche Verpflegung aus den Importländern nicht mit ökologischem Anspruch nach Transparenz und kurzen Wegen.

Inzwischen gibt es ausreichend Soja aus bayrischem Bio-Anbau von guter Qualität. In warmen, sonnigen Lagen lässt sich die Leguminose auch in unseren Breiten kultivieren.

Tofu im Osten und im Westen nichts Neues

Die meisten Biosojabohnen wandern in die Futtertröge. Dort sind sie besser am Platz als fragwürdiges Eiweiß aus Importen oder Tiermehlen. Noch besser wäre es, wenn weniger Soja bei den Schweinen, sondern direkt als Bohnengericht oder Sojamilchprodukt auf unserem Teller landen würde. Denn ohne den Umweg über die Schlachthöfe könnten die Bohnen doppelt und dreimal soviel Menschen ernähren.

Kein Fleisch zu essen ist aber bei der guten Qualität hiesiger Bio-Fleisch- und Wurstwaren nicht jedermanns Sache. Keiner braucht zu verzichten. Nur, mehr Gewicht sollte die Sojabohne in der Ernährung bekommen. Auch wenn Geschmack und Konsistenz von Sojamilchprodukten wie Tofu für manchen Gaumen noch gewöhnungsbedürftig sind.

Soja-Rezepte

Sojabohnen gekocht

1 Tasse Bohnen in 2 Liter Wasser über Nacht einweichen. Wasser abgießen und wegschütten (dadurch werden die Oligosaccharide entfernt, die Blähungen verursachen).

Bohnen in frischem Wasser (etwa dreifache Menge) weichkochen. Zu Eintöpfen, Salaten oder Suppen weiterverarbeiten.

Sojabohnen geröstet

Bohnen wie oben beschrieben weich kochen. Bei milder Hitze in einer trockenen Pfanne unter Rütteln leicht anrösten. Mit Salz bestreuen. Wie Erdnüsse zum Knabern geeignet.

Nicht roh essen!

Achtung! Sojabohnen enthalten enzymhemmende Substanzen, die aber durch Hitze zerstört werden. Daher dürfen Sojabohnen nur gekocht (ca. 8 Minuten) verzehrt werden

Aber wer seinen persönlichen Weißwurstäquator nicht überwindet, wird nie die Leichtigkeit, Bekömmlichkeit und Vielfalt einer Küche erleben, die Jahrhunderte hinweg unzählige Menschen begeisterte. Und das wäre schade, denn wer nicht Geschmack an neuen Erlebnissen findet, hat wenig Drive, etwas zu ändern. Nicht einmal die Blickrichtung. Aber im Westen gibt's ungesundes Fastfood und auch sonst – wie ein alter Buchtitel schon sagt – nichts Neues.



Neu aus Höhenberg: Okara-Nussbrot

Okara ist ein Nebenprodukt der Höhenberger Tofuherstellung. Es gilt in Japan als wertvolles Lebensmittel und es wird ihm deshalb die Vorsilbe „o“ vorangestellt, was soviel wie „ehrwürdige Schale“ bedeutet.

Okara ist der Presskuchen des ausgepressten Sojapürees und von feinkrümeliger Struktur. Traditionell wird aus Okara eine Vielzahl von Gerichten hergestellt wie Suppen, Burger, Kroketten, Würstchen und Pfannenkuchen. Beliebt ist Okara als Teigzutut für Feingebäck und Weizenbrot. Im Brot sorgt Okara für eine lange Frischhaltung. Weizenvollkornbrot bleibt mit Okara angenehm feucht, bekömmlich und trocknet nicht aus.

Das Okara enthält etwa 17% des Proteins der Sojabohne und es besteht zu 3,5% seines eigenen Gewichts aus für uns Menschen vollwertigem Eiweiß. Der Rest sind verdauungsfördernde Ballaststoffe.



- Tofu aus TAGWERK-Soja – ein durch und durch bayrisches Produkt

Das Höhenberger Okara-Nussbrot ist als Vollkornbrot ein besonders hochwertiges Brot, da sich durch die Verbindung von Soja- und Weizenproteinen der Gehalt an verwertbarem Eiweiß erhöht und ergänzt. So enthält Sojaeiweiß alle essentiellen Aminosäuren,

Eine wahre Eiweißbombe

Die Sojabohne besteht bis zu 40% aus Proteinen und gilt deshalb als eiweißreichste Frucht. Sie ist die einzige Hülsenfrucht, die alle lebenswichtigen Aminosäuren enthält. Der Fettgehalt wird mit 20 % angegeben. Mehr als die Hälfte davon sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, darunter die besonders wertvolle Linolsäure. Zu den Fettbegleitstoffen gehört das Lecithin, das mit bis zu 3% in keinem anderen Lebensmittel so ausgiebig vorhanden ist. Reichlich vorhanden sind Eisen, Phosphor, Kalium, Natrium und Kalzium, Vitamin E und die Vitamine der B-Gruppe. Tofu ist cholesterinfrei.

Werden Sojaprodukte wie Tofu oder Okara mit Vollweizenmehlprodukten kombiniert, verstärkt sich der verwertbare Eiweißgehalt. So können wir beim Verzehr von Tofu 90 statt 65% des verwertbaren Proteins unserem Körper zuführen. Durch die Kombination mit Vollkornprodukten erreicht man eine optimale Versorgung mit allen acht essentiellen Aminosäuren.

Tofu-Rezepte

Tofu-Gemüse-Pfanne

500g Tofu natur, Marinade (s.u.), ca. 800g verschiedene Gemüse, (z.B. gelbe Rüben und Frühlingszwiebel oder wahlweise Lauch, Brokkoli, Weißkraut, Kohlrabi, Zwiebeln...), Bratöl oder Sesamöl, Chilipulver, 1-2 Knoblauchzehen, Ingwer frisch, 3-4 EL Sherry

Marinade: 3 EL Sojasauce, 1 EL Balsamico-Essig, 1 Knoblauchzehe gepresst, etwas frischer Ingwer fein geschnitten, 2 EL Sesamöl (oder ein anderes Öl)

Tofu in große Würfel schneiden (ca. 2cm Kantenlänge) und mindestens 2 Stunden in die Marinade einlegen. Gelegentlich wenden, damit der Tofu sich gut vollsaugt.

Gemüse in Stifte oder Scheiben bzw. Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer in feine Scheiben schneiden.

Tofu abtropfen lassen, in Öl mittelscharf anbraten. Mit der Marinade ablöschen und beiseitestellen. Gemüse in Öl anbraten, etwas Chilipulver, den Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten. Mit dem Sherry (oder Apfel- oder Reissig) würzen und die gebratenen Tofu-Würfel dazu geben.

Mit Reis, Hirse, Bulgur oder Kochdinkel servieren.

Tofu mit gedünsteten Tomaten

Pro Person: ca. 70g Tofu, 1 Zwiebel, 2-3 Tomaten, Oliven- oder Rapskernöl, Curry, Salz und Pfeffer

Zwiebel in Spalten schneiden und in Öl glasig dünsten. Tomaten in Scheiben schneiden und dazugeben. Tofu in grobe Stücke brechen oder schneiden und im Zwiebel-Tomaten-Gemisch mitdünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage empfehlen sich Reis oder Nudeln.

auch das lebenswichtige Lysin, das im Getreide kaum vertreten ist. Der Okaraanteil im Okara-Nussbrot beträgt 39%

Frisch gemahlenes Weizenvollkorn, Okara und Walnüsse geben dem Brot einen leichten, mild-nussigen Geschmack.

Tofu

Bereits 164 Jahre vor Christus wurde der Tofu vom dem chinesischen Herrscher und Philosophen Liu An erfunden. Im 8. Jahrhundert brachten buddhistische Mönche die Tofuherstellung nach Japan, wo er rasch zur Lieblingsspeise der Samurai aufstieg. Nach weiteren zwölfhundert Jahren kam er über den Pazifischen Ozean nach Amerika, dann allmählich über den Atlantik und schließlich vor ein paar Jahren auch zu TAGWERK.

Angeboten werden in TAGWERK-Läden Tofuprodukte verschiedener süddeutscher Hersteller, die auch die Sojabohnen aus

dem TAGWERK-Betrieb Lex verarbeiten.

Die hohe Kunst der Tofuherstellung, die ursprünglich von den Priestern der Zen-Klöster beherrscht wurde, besteht darin, die gekochte Sojamilch mit Hilfe eines Gerinnungsmittels (z.B. Meersalz) in Molke und Quark zu trennen.

Exklusiv für die Kunden von TAGWERK wird wöchentlich eine streng limitierte Produktion von der Käserei Höhenberg aus den Bohnen der Familie Lex hergestellt.

Franz Leutner

Soja-Region TAGWERK

Die Sojabohnen von TAGWERK kommen vom Biohof Lex in Emling bei Erding. Die Familie Lex bewirtschaftet den Betrieb seit 1979 ökologisch. Seit über 10 Jahren werden hier bereits Sojabohnen u.a. für die Tofuherstellung angebaut.

Näheres s. TAGWERK-Zeitung 1/2004 und 1/2005



● Seinen allerersten Produktionsversuch unternahm Franz Leutner in der heimischen Küche. Die eingeweichten Sojabohnen werden durch den Fleischwolf gedreht, dann mit Wasser aufgekocht, dann durch ein Tuch geseiht – so gewinnt man die Sojamilch. Der gibt man ein Gerinnungsmittel zu, damit sich die Molke vom Quark trennt. Der Quark wird in eine Form gefüllt und gepresst – fertig ist der Tofu.