

Sojaprodukte braucht das Land

Mit Soja-Lebensmitteln aus Österreich eröffnen sich neue kulinarische Genüsse

(Wien, Juni 2018) *Von Tofu natur, über würzige Tofuzubereitungen und knusprige Laibchen bis Knabber-Soja: Österreichische Hersteller von Soja-Lebensmitteln bieten heute eine große Bandbreite an Soja-Produkten an. Hergestellt aus österreichischen Sojabohnen und meist sogar aus biologischer Landwirtschaft.*

Obwohl immer mehr Österreicher zu Sojaprodukten greifen, gibt es immer noch Skeptiker, wenn es darum geht, Tofu & Co. in den Kochalltag zu integrieren. „Ich höre in meinen Koch-Workshops immer wieder, dass Tofu natur doch langweilig schmecke,“ berichtet Elisabeth Fischer, stellvertretende Obfrau des Vereins Soja aus Österreich und Kochbuch-Autorin. „Meine Antwort: Ja, da haben Sie Recht. Und das ist sogar gut so!“

Ebenso wie ein rohes Ei, besitzt auch Tofu natur keinen besonderen Eigengeschmack. Bei einem Ei würde aber niemand auf die Idee kommen, deshalb keine Eiernockerl damit zuzubereiten. Der scheinbare Nachteil wird zum Vorteil, so Fischer: „Durch den geringen Eigengeschmack ist Tofu ein enorm wandlungsfähiges Grundprodukt.“ Mit etwas Know-how und den passenden Rezepten kann man daraus köstliche Gerichte zubereiten.

Für alle, die wenig Zeit oder Lust zum Kochen haben, gibt es im Handel würzige Tofuzubereitungen aus österreichischer Produktion in Bio-Qualität. Ob geräuchert, mit Bärlauch, Oliven, Nüssen, Curry oder Kräutern: Diese Convenienceprodukte schmecken kalt aufs Brot oder sind rasch gebraten und – gerade jetzt im Sommer – auf Salat serviert.

Der Verein Soja aus Österreich engagiert sich seit 2008 dafür, Soja in das Bewusstsein der österreichischen Gesellschaft zu rücken. Soja soll als österreichische Kulturpflanze wahrgenommen werden. Die Mitglieder des Vereins fördern die gentechnikfreie und biologische Sojaproduktion in Österreich. Konsumenten sollen die Vielfalt der auf Basis ganzer Sojabohnen hergestellten Lebensmittel erfahren und als Teil einer ausgewogenen Ernährung wahrnehmen.

Rückfragehinweis:

Elisabeth Fischer (stv. Obfrau des Vereins Soja aus Österreich)

Mobil: +43 (0)676 602 91 67

E-Mail: office@elisabeth-fischer.com

Kartoffelsalat mit Räuchertofu, Radieschen und Endivien

Rezept: Elisabeth Fischer, www.elisabeth-fischer.com
aus: „Basenfasten im Glas, 5 Zutaten, 5 Tage, 55 Rezepte“
von Elisabeth Fischer, Kneipp Verlag (2018)

Foto: ©Peter Barci/Kneipp Verlag



Flammkuchen mit Lauch und pikantem Räuchertofu



Rezept: Elisabeth Fischer,
www.elisabeth-fischer.com
aus: „Vegan 5:2“ von Elisabeth
Fischer, Kneipp Verlag (2016)
Foto: ©Studio Trizeps/Josef M.
Fallnhauser/Kneipp Verlag

Herzhafte Tofu-Burger



Rezept: Elisabeth Fischer,
www.elisabeth-fischer.com
aus: „Vegan 5:2“ von Elisabeth
Fischer, Kneipp Verlag (2016)
Foto: ©Studio Trizeps/Josef M.
Fallnhauser/Kneipp Verlag

Alle Rezepte finden Sie auf www.soja-aus-oesterreich.at >> Rezepte

Alle Rezeptfotos in druckfähiger Auflösung zum Download auf www.soja-aus-oesterreich.at >> Presse