



## Eine Frage an ... die Kochbuchautorin Elisabeth Fischer

# Wie wird Tofu gemacht?

**T**ofu wird in China und Japan seit Jahrhunderten hergestellt und auch täglich gegessen. Zum Tofumachen braucht man nur drei natürliche Zutaten: Sojabohnen, Wasser und ein Gerinnungsmittel. Und schon geht es los. Die Sojabohnen werden gewaschen, 8 bis 12 Stunden eingeweicht und abgegossen. Die aufgequollenen Sojabohnen werden fein vermahlen, mit reichlich frischem Wasser verrührt und einige Minuten geköchelt. Diese Mischung wird in ein feines Sieb geschüttet. Aus dem tropft dann eine weiße Flüssigkeit. Das ist die Sojamilch. Jetzt kommt ein wichtiger Schritt. In die heiße Sojamilch wird das aufgelöste Gerinnungsmittel, das meist aus Meersalz gewonnen wird, gerührt. Nach ein paar Momenten bilden sich weiße Flocken. Mit einem Schaumlöffel werden diese aus dem Topf gefischt,

in große durchlöchernte Kästen geschichtet und mit einem Gewicht beschwert. Nach etwa 20 Minuten ist alle Flüssigkeit aus den Kästen geronnen und die Flocken sind zu einem großen Tofublock zusammengepresst. Der wird dann in Portionsstücke geschnitten. Fertig!

**Elisabeth Fischer:** *Ich habe 50 Kochbücher geschrieben und bin Obmann-Stellvertreterin des Vereins Soja aus Österreich. Ich liebe Tofu. Richtig zubereitet schmeckt er super. Viele Tofu-Rezepte findet ihr hier: [soja-aus-oesterreich.at](http://soja-aus-oesterreich.at) Und dazu Neuigkeiten: Wusstet ihr, dass dieses Jahr in Österreich über 200.000 Tonnen Sojabohnen – übrigens gentechnikfrei produziert – geerntet wurden?*

«Eine Frage an ...» stellte  
Theresa-Marie Stütz.