

Veggie-Trend: Bio-Tofu aus Frauenkirchen

Tofu - das eiweißhaltige Lebensmittel, das ursprünglich aus Asien kommt, erfreut sich auch in Österreich immer größerer Beliebtheit. In Frauenkirchen im Bezirk Neusiedl am See wird seit kurzem nun Bio-Tofu hergestellt.

Tofu lässt sich vielseitig einsetzen und ist mittlerweile nicht nur bei Vegetariern sehr beliebt. Oft gibt es Kräutertofu statt Mozzarella oder als warme Beilage zum Gemüse, von süß bis salzig gibt es unzählige Zubereitungsmöglichkeiten. Man kann ihn braten, kochen, pürieren oder zu Soßen verarbeiten. Bio-Bauer Ludwig Birschitzky baut seit einigen Jahren Sojabohnen an und seine Lebensgefährtin Ulla Wittmann macht neuerdings Bio-Tofu daraus.



Foto/Grafik: ORF

Es gibt viele Möglichkeiten den Tofu zuzubereiten

Nachhaltigkeit als Grundidee

Es sei dann die Idee gewesen mehr herauszuholen und die Wertschöpfung in der Region zu lassen und ein schönes, nachhaltiges Produkt zu schaffen. Zuerst habe es mit Experimenten begonnen und mittlerweile wisse sie, wie sie Tofu herstellen müsse, sagte Wittmann.

Dieses Element ist nicht mehr verfügbar

Burgenland als gute Anbauregion

Bauer Ludwig Birschitzky erklärt warum sich die Sojabohnen auch im Burgenland gut entwickeln.

Bei einer Ertragsmenge von zwei bis drei Tonnen pro Jahr lässt sich da auch viel experimentieren. Doch bevor Tofu serviert auf den Teller kommt, muss erst mal die Sojabohne über Nacht in Wasser eingeweicht und anschließend püriert werden. Danach kommt das Püree in den Kochtopf, wird abgeseiht und unten kommt dann schon die

geschmacksneutrale Sojamilch heraus. Diese werde dann noch auf eine gewisse Temperatur gebracht, sagte Wittmann.



Foto/Grafik: ORF

Die Sojamilch wird erhitzt, später wird daraus Tofu gewonnen

Damit Tofu seine individuelle Geschmacksnote bekommt, werden in die Sojamilch nach Belieben: Gewürze, Nüsse, Gemüse oder Kürbiskerne hinzugefügt. Und danach ein asiatisches Salz namens Nigari, das für die Gerinnung zuständig ist. Im Wasserbad und im Kühlschrank ist Tofu etwa sechs Tage haltbar, in Gläsern sogar bis zu sechs Wochen. Die heimischen Kreationen sind bereits auf einigen Märkten im Burgenland erhältlich.

Publiziert am 29.03.2016

Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.

- nicht mit Facebook verbunden Social-Media-Dienste aktivieren



- nicht mit Twitter verbunden



- nicht mit Google+ verbunden



- **Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.**

<http://orf.at/stories/socialmedia>