

Tofu – ein Verwandlungskünstler erobert die Welt



Tofu garantiert ein ewiges Leben. Das zumindest wünschte sich zu Zeiten der Han-Dynastie (206 v. Chr.) Liu An, der Enkel des Kaisers, als er auf der Suche nach einem Mittel war, das ihn unsterblich machen sollte. Er experimentierte unter anderem mit Sojabohnenmasse und Meersalz und gab das daraus entstandene Gemisch schließlich Bauern zur Verkostung, die von der schmackhaften Speise begeistert waren. Es ist die Geburtsstunde des Tofu, so sagt es zumindest die Legende. Unsterblichkeit war dem Tofu-Erfinder zwar nicht vergönnt, die gesundheitsfördernde Wirkung aber machte den Bohnenquark schließlich in der ganzen Welt bekannt.

„Weise Männer ernähren sich von Luft, Morgentau und Tofu.“, heißt es in einem alten chinesischen Sprichwort. In der asiatischen Küche und Kultur ist Tofu seit mehr als 2000 Jahren fest verwurzelt, in Europa hingegen etablierte er sich erst Mitte der 1980er Jahre. Als hervorragender pflanzlicher und kalorienarmer Eiweißlieferant ist Tofu inzwischen in der westlichen Welt längst nicht mehr nur bei Vegetariern und Veganern beliebt. Der Name Tofu steht für das pure, natürliche Produkt, das die weiße Masse seit jeher ist. „To“ bedeutet Bohne und „fu“ gerinnen. Tofu ist also einfach das Produkt aus geronnener Sojamilch, das allerdings in einer unendlichen Vielfalt zubereitet werden kann. So eignet sich der weiche, cremige Seidentofu beispielsweise hervorragend zur Herstellung von Süßspeisen oder als Suppen- einlage. Gefrorener Tofu hingegen wird sehr häufig in Feuertöpfen verwendet. Durch das Einfrieren und Auftauen verändert die Sojamasse ihre Struktur und erlangt die Konsistenz eines Schwammes. Für den westlichen Geschmack etwas gewöhnungsbedürftig ist

der so genannte stinkende Tofu, der in einer äußerst geruchsintensiven Gewürzlake mariniert und fermentiert wird und sich im ganzen chinesischen Kulturkreis großer Beliebtheit erfreut. Sein Geruch bestimmt jeden Nachtmarkt und wird meist mit süß-sauer angemachtem Essiggemüse, Soja- oder Chilisoßen gereicht. Wem der starke Geruch allein nicht reicht, der findet in einigen Regionen Chinas sogar eine haarige Variante. Durch einen speziellen Fermentierungsprozess bildet sich auf dem Tofu ein feiner Schimmelpilz, der an das weiche Fell von Tieren erinnert.

Die meisten Europäer dürften bei stinkendem oder haarigen Tofu vermutlich eher die Nase rümpfen und lieber zum geräucherten oder mit Kräutern angereicherten Exemplar greifen, der hierzulande in den Supermarktregalen zu finden ist. Der weltweite Tofu-Hype hat dem Bohnenquark inzwischen einen eigenen Ehrentag beschert. Am 25. August 2017 wurde erstmals der Welt-Tofu-Tag gefeiert.

Eines ist Tofu auf keinen Fall: langweilig. Die unterschiedlichen Arten der Herstellung und Zubereitung machen ihn zu einem echten Verwandlungskünstler.

China Tea Time hat in einem authentischen chinesischen Restaurant in Berlin Tofu-Fans und Skeptiker zum Test geladen und will herausfinden, welche Zubereitungsart die Jury am meisten überzeugen kann.