

“Die Sojapflanze produziert ihren eigenen Dünger.”

Ueli Weidmann (58), Landwirt



Ueli Weidmann in seinem Sojafeld in Schlieren ZH.

Foto: Raja Läubi

Tat Nr. 111
Wir sind Bio-Pioniere.
taten-statt-worte.ch/111

Im Fokus EINE GANZ BESONDERE BOHNE

◆ **Schweizer Bio-Tofu** Käse, Schoggi, Uhren und ... Tofu! Ja, auch das eiweissreiche Sojaprodukt ist echt schweizerisch. Eine Reise vom Feld bis auf den Teller. ——— NADINE BAUER, NICOLE HÄTTENSCHWILER



Die noch unreifen Sojabohnen in der Hülse (oben) und die bereits getrockneten Bohnen, aus denen der Tofu gemacht wird (unten).

Irrendwie hatte man sich das Ganze spektakulärer vorgestellt. Grösser auf jeden Fall. Und auch exotischer. Doch dem 58-jährigen Ueli Weidmann reichen die Pflanzen, die an gewöhnliche Gartenbohnen erinnern, gerade mal bis zu den Knien. «Diesen Sommer sind sie vielleicht ein bisschen kleiner als sonst, aber grundsätzlich haben sie die trockenen Hitzeperioden erstaunlich gut überstanden», erzählt der Ackerbauer, der in Schlieren ZH dreissig Hektar Land bewirtschaftet. Seit sechs Jahren baut er Speisesoja an. In der Fruchtfolge wechselt er den Anbau der Hülsenfrucht mit jenem von Rotklee, Weizen und Dinkel ab. «In Fachzeitschriften las ich damals, dass Bio-Soja aus der Schweiz gefragt sei.» So habe er 2009 zum ersten Mal Soja angesät – und es nie bereut. «Für viehlose Betriebe ist die Sojapflanze ideal, da ihre Wurzeln zusammen mit Bakterien, die im Boden vorkommen, Stickstoff produzieren.» Dieser natürliche Dünger helfe dann wiederum jenen Pflanzen, die im Jahr

darauf auf dem Feld angebaut werden. Und auch wirtschaftlich sei der Anbau interessant. Für ein Kilogramm Bio-Soja erhält er Fr. 2.20. «Soja ist rentabler als Weizen», sagt Weidmann.

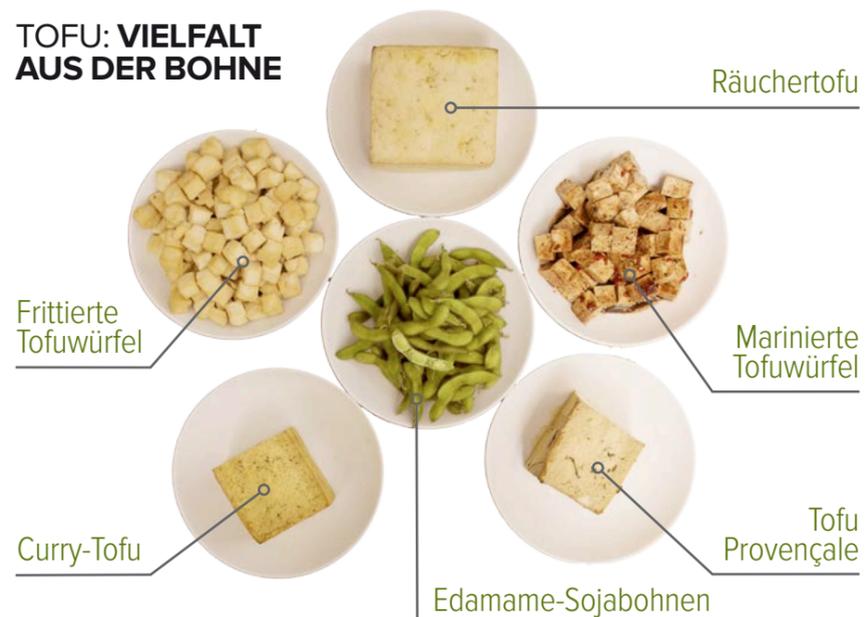
Bio statt genmanipuliert

Mit den riesigen Sojafeldern in Südamerika, die oft auf Kosten von Regenwald entstanden sind, hat die Schweizer Bio-Sojabohne nicht viel gemein. «Dort sind die Pflanzen meist gentechnisch manipuliert, sodass man grossflächig Pestizide spritzen kann», erklärt der Bauer. Und während die südamerikanischen Bohnen in den Mägen von Masttieren landen, wird aus Ueli Weidmanns Sojabohnen Schweizer Bio-Tofu. Auch bei der Pflanze selbst gibt es Unterschiede. «Weil das ursprünglich tropische Gewächs in unserem Klima gar nicht reif werden würde, verwenden wir eine auf Frühreife gezüchtete Sorte.» Dass Sojaanbau in der Schweiz noch immer ungewöhnlich ist, merkt Ueli Weidmann an den neugierigen ...



Produktionsleiter Seppi Spiess mit dem fertigen Tofu (oben). Am Anfang werden die Sojabohnen mit Wasser püriert (Mitte). Ganz am Schluss wird die Masse gepresst.

TOFU: VIELFALT AUS DER BOHNE



Frittierte Tofuwürfel

Räuchertofu

Marinierte Tofuwürfel

Curry-Tofu

Tofu Provençale

Edamame-Sojabohnen

... Blicken der Leute. «Wenn ich am Distelschneiden bin, fragen viele Spaziergänger, was hier denn wachse.» Die Reaktionen auf seine Antwort «Bio-Soja» seien durchwegs positiv. «Manche Leute gratulieren einem schon fast.»

Von den Bohnen zum Tofu

Szenenwechsel. In der Tofufabrik der Firma Fredag in Rüti ZH wird aus den Sojabohnen von Bauern wie Ueli Weidmann Tofu. Hier riecht es fast ein bisschen wie in einer Käsefabrik. Beim Anblick der weissen Arbeitskleidung und den Gummistiefeln wiederholt sich der Eindruck. Doch statt frischer Kuhmilch werden in den Räumen getrocknete Sojabohnen verarbeitet. 2003 haben Jörg Helbling und seine chinesische Frau Noppa die Tofufabrik gegründet und vor einem Jahr an Fredag verkauft. Das Pionier-Paar ist noch immer mit an Bord, das Tagesgeschäft leiten aber andere. Etwa Seppi Spiess (46), der Produktionsleiter von Fredag. «Am Anfang habe ich die Tofu-Herstellung eher widerwillig übernommen», sagt der gelernte Metzger. Aber dann hätte er sich «in das Tofu-Zeug» verliebt. Während er vor zehn Jahren noch googeln musste, was Tofu eigentlich ist, er-

klärt er heute aus dem Effeff, wie aus den Bohnen «Sojakäse» wird. Es beginnt damit, dass die getrockneten Sojabohnen sechs bis zwölf Stunden in Wasser eingeweicht werden. Danach werden sie mit frischem Wasser zu einem dicken Brei püriert und aufgekocht. In der sogenannten Okara-Pressen trennen sich dann die festen von den flüssigen Bestandteilen – «wie der Kaffee vom Kaffeesatz», sagt Spiess. Das Resultat? Sojamilch! Ähnlich wie beim Käse kommt nun ein Gerinnungsmittel hinzu: Nigari wird traditionell aus Meerwasser gewonnen und besteht hauptsächlich aus Magnesiumchlorid. Nach fünf bis zehn Minuten gerinnt die Milch. Der körnige Tofu kann jetzt von der Sojamilch abgeschöpft und in einem kastenförmigen Behälter gepresst werden. Aus einem Kilo Sojabohnen wird gut anderthalb Kilo Tofu. In Rüti wird aber nicht nur Tofu hergestellt, sondern auch veredelt. Geräuchert, mariniert, mit einer knusprigen Panade umhüllt oder frittiert. Vieles davon ist später bei Coop erhältlich. Zurzeit bestehen fast alle «Karma»-Tofus aus Schweizer Sojabohnen. Bis Ende Jahr ist die Umstellung abgeschlossen – dann sind alles echte Schweizer. ●

FLAVIO MORETTO (24): «TIBITS»-KOCH, ZÜRICH

«In vielen Köpfen ist leider immer noch verankert: Man(n) isst Fleisch. Sogar während meiner klassischen Kochlehre, die ich vor sechs Jahren abgeschlossen habe, kam ich kein einziges Mal mit Tofu in Berührung. Dabei kann er so herrlich aromatisch schmecken. Wichtig ist aber, dass man ihn vor dem Kochen gut würzt, da der Eigengeschmack ja kein allzu grosser ist. Grundsätzlich gilt: Je länger man ihn mariniert und je kleiner die Würfel, desto mehr Aroma nimmt er über die Schnittstellen auf. Doch vor dem Einlegen sollte der Tofu bestenfalls entwässert werden. Das geht ganz einfach, indem man den Block für etwa eine Stunde in Küchenpapier wickelt. Das sollte man übrigens auch vor dem Frittieren tun, damit er den nötigen Biss bekommt.

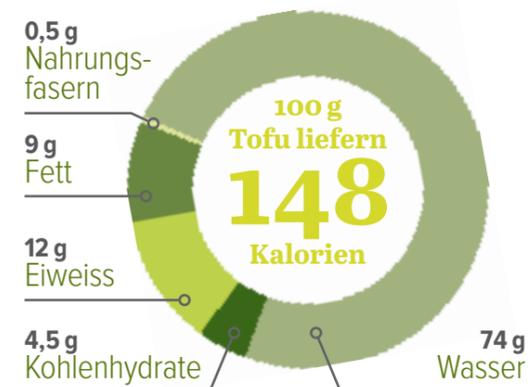
Beim regulären Anbraten unbedingt ein hitzebeständiges Öl wie beispielsweise Erdnuss-, Raps-, Sonnenblumen- oder Sesamöl verwenden. Letzteres verleiht besonders asiatischen Speisen die passende Note. Apropos Note: Räuchertofu eignet sich hervorragend für BBQ-Gerichte oder Rezepte mit Zwiebeln. Und Seidentofu? Aufgrund seiner cremigen und leichten Konsistenz ist dieser prima für Desserts. Übrigens: Seidentofu lässt sich kinderleicht selbst herstellen. Dazu 1 Liter Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft aufkochen, abkühlen lassen und die geronnene Masse über einem Küchentuch abtropfen lassen.»

Weitere Tipps und Rezepte finden Sie online unter: www.coopzeitung.ch/tofu

Foto: Reja Läubli



NÄHRWERTE: «KARMA»-BIO-TOFU





Die Pizza in Burgerform.



Im Tiefkühlregal erhältlich



www.oetker.ch

*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

CHF 2.00 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Pizzaburger-Packung (Normalpreis CHF 6.75). Gültig vom 31. 8. 2015 bis 6. 9. 2015.



CHF 2.00 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Pizzaburger-Packung (Normalpreis CHF 6.75). Gültig vom 31. 8. 2015 bis 6. 9. 2015.



GEBRATENE SINGAPUR-NUDELN MIT TOFU

Für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

- Zutaten**
- ⇒ 1 Chilischote, fein gehackt
 - ⇒ 1 Limette, ausgepresst
 - ⇒ 2 EL Sesamöl
 - ⇒ ½ EL Tamarindenpaste
 - ⇒ 2 EL Sojasauce
 - ⇒ 300 g Tofu, gewürfelt
 - ⇒ 200 g Reismudeln
 - ⇒ 1–2 EL Sambal Oelek
 - ⇒ 8 EL neutrales Pflanzenöl
 - ⇒ 10 g Ingwer, fein in Streifen
 - ⇒ 200 g frische Shiitakepilze, in Streifen
 - ⇒ 2 Bundzwiebeln in Streifen
 - ⇒ 2 Rübli (orange und violett), in dünnen Streifen
 - ⇒ 200 g Sojabohnen

- ⇒ 100 g Sojasprossen
- ⇒ 1 EL Tamarindenpaste
- ⇒ 60 ml Sojasauce
- ⇒ 150 ml Wasser
- ⇒ Salz, Pfeffer
- ⇒ 50 g geröstete Cashew-Nüsse
- ⇒ ½ Bund Koriander

Zubereitung

Chili, Limettensaft, Sesamöl, ½ EL Tamarindenpaste und Sojasauce mischen. Marinade über den Tofu geben, 1 Std. ziehen lassen. Reismudeln 2 Min. in Wasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken. Nudeln gut abtropfen, mit Sambal Oelek und 2 EL Öl mischen. Bratpfanne mit 6 EL Öl erhitzen. Tofu abtropfen lassen, mit dem Ingwer 2 Min. anbraten. Pilze,

Sojasprossen, Bundzwiebeln dazugeben, ca. 3 Min. braten. Karottenstreifen, Sojabohnen und Nudeln dazugeben, weitere 3 Min. rührbraten. 1 EL Tamarindenpaste in 150 ml Wasser und Sojasauce auflösen,

Pfanneninhalt damit ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashew-Nüssen und Korianderblättern garnieren.
 ⇒ Aus dem Tibits-Kochbuch «Vegan Love Story».



Foto: Raja Läubli

ANZEIGE

Marken-Neuheiten bei Coop.

Solange Vorrat.

Bullenstarker Knabberspass!



NEU



www.chio.ch

*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.