

Der umstrittene Alleskönner

Tofu hat keinen guten Ruf: Er gilt als geschmacksneutral und langweilig. Dabei kann er eine Delikatesse sein.

Von Tasnim Rödder

In den Kellergewölbchen der Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg kocht ein Geheimnis. Es ist 2000 Jahre alt, kommt aus China, ist weiß und hat einen bohigen bis getreidigen Geruch. In mehreren Arbeitsschritten produzieren hier Franziska Schauern, 38, und Elena Grimm, 39, aus europäischen Sojabohnen Natur- und Räuchertofu und veredeln sie mit Kräutern. Ein Stockwerk über der Produktionsstätte, in den weiten Räumen der Markthalle, verkaufen die sogenannten Tofu-Tüssis ihre Produkte.

Unter diesem Namen machten sich die Freundinnen vor vier Jahr selbständig. „Bevor uns andere so nennen, nennen wir uns lieber gleich selbst so“, sagt Franziska Schauern. Sie steht in weißer Schürze am Fenster und raucht während einer Produktionspause eine Zigarette. „Tofu spaltet die Gesellschaft“, sagt sie. Seit zwei Jahren kochen die zwei Berlinerinnen gegen Vorurteile an.

Denn beim Großteil der Gesellschaft, besonders unter Fleischessern, genießt der Tofu keinen guten Ruf. Er sei geschmacksneutral, öde und ungenießbar, so lauten die Argumente vieler Kritiker. Sie mutmaßen, dass das Sojabohnenerzeugnis kein Genussmittel sei, sondern ein billiges Fleischersatzprodukt. An anderen Orten auf dieser Erde gilt Tofu hingegen als Delikatesse. Im asiatischen Raum essen die Menschen das eiweißreiche Sojaerzeugnis als Dessert mit Sirup übergossen, auf Bauchspeck gespickt oder in der Ramen-Suppe mit Ei und Rindfleisch würzig verkocht.

Zwischen diesen Sichtweisen liegen kulinarische Welten. Doch: Warum haften so viele Vorurteile an diesem Lebensmittel? Wie ist der Tofu überhaupt nach Deutschland gekommen? Und wer konsumiert ihn heute?

Wer Antworten auf diese Fragen finden möchte, sollte die Markthalle Neun besuchen. Hierhin pilgern Weinkenner, Käseliebhaber und Würstexperten, um Käse-Festivals und Weintessen zu feiern oder seltene Tofu- und Teesorten zu kosten. Neben diesen temporären Veranstaltungen organisiert die Markthalle auch einen Wochenmarkt. Zu diesem gehört auch der Stand der Tofu-Tüssis, die neben schwäbischen Spezialitäten und türkischen Meze ihre veganen Spezialitäten verkaufen.

Den Beginn ihrer Tofu-Karriere ebnete „Das Tofu-Buch“ des Amerikaners William Shurtleff und seiner japanischen Frau Akiko Aoyagi, die jahrelang die traditionellen Sojaspeisen auf ihren Reisen im asiatischen Raum erforschten. 1992 erschien das Buch auf Deutsch. Schauern und Grimm stießen bei einer Recherche darauf. Damals interessierten sich die Freundinnen dafür, wie der frische Naturtofu aus dem Asia-Markt produziert wird – der Verkäufer war nicht sehr auskunftsfreudig.

„Wir testeten verschiedene, damals noch rare Rezepte. Erst das Rezept aus dem Tofu-Buch taugte“, sagt Franziska Schauern. Neben ihr stapeln sich Gewürze, Pressgeräte und Säcke mit Sojabohnen. Sie pürren in ihrer Manufaktur Sojabohnen in



Tofu, wohin das Auge blickt: Im chinesischen Qinhuaungdao überprüfen Arbeiter die Beschaffenheit des in der Sonne trocknenden Nahrungsmittels.

Fotos Reuters, iStockphoto



großen Töpfen zu Brei und gewinnen daraus Sojamilch. Diese lassen sie dann in einem dreischrittigen Prozess gerinnen und pressen aus dem so entstandenen Sojabuch Tofu. Je nach Geschmack wird das Produkt geräuchert und um Zutaten wie Erdnuss-Chili, Mango-Curry, mediterrane Kräuter ergänzt. Die Herstellung gibt der Speise auch ihren Namen: „To“ steht im Chinesischen für Bohne und „fu“ für Gerinnung.

Shurtleffs und Aoyagis „Tofu-Buch“ gilt noch heute als Bibel aller Tofu-Experten. Es brachte in den Neunzigern immer mehr Deutsche auf den Geschmack des eiweißreichen, fettarmen Sojaprodukts. Tofu war zu dem Zeitpunkt zwar schon bekannt, aber wenig populär.

„Vor Erscheinen des Buches gab es erst eine Tofurei deutschlandweit, die Tofurei Svadesha in München“, sagt Schauern. Dort erfüllte sich Ende der siebziger Jahre ein Herr Rüdiger Urban seinen Traum und importierte die Leibespeise der Japaner nach Bayern, um damit die damals noch übersichtliche Münchner Ökoszene zu versorgen.

Das aufkommende Umweltbewusstsein färbte nach und nach auf das Ernährungsbewusstsein vieler Menschen ab. So wurde der Tofu bekannter. „Tofu kann zu einem der wichtigsten Nahrungsmittel der Zukunft

werden, denn er bietet eine Chance, den Eiweißmangel auf der Welt im Rahmen der ökologischen Grenzen zu decken“, stellten die Autoren Shurtleff und Aoyagi schon in den Achtzigern fest.

Aktuelle Studien stützen diese These. Untersuchungen von 2012 kamen zu dem Ergebnis, dass pflanzliche Produkte wie Tofu und Tempeh im Gegensatz zu Fleisch wesentlich umweltfreundlicher abschneiden. Während ein konventionelles Stück Fleisch bis zu 335 Kilogramm Kohlendioxid produziert, sind es bei Fleischalternativen lediglich 3,8 bis 2,4 Kilogramm Kohlenstoffdioxid.

Lange feuerten Kritiker gegen diese Ergebnisse: Tofu sei nicht besser, denn für den Soja-Anbau würden Regenwälder in Brasilien abgeholzt. „Das Problem ist, dass die Menschen nur die ersten zwei Sätze der Artikel lesen. Klar, Soja wird unter anderem in Brasilien angebaut. Der Großteil des Sojas aus Brasilien wird aber für Tierfutter und Kraftstoff verwendet“, sagt Schauern. Laut einer Studie des WWF sind 80 Prozent des globalen Soja-Anbaus für die Herstellung von Futtermitteln und zehn Prozent für diejenige von Agrartreibstoffen bestimmt. Nur zehn Prozent gehen in die Lebensmittelproduktion, wovon wiederum 90 Prozent der Zubereitung von Margarine dienen.

Dienstag bis Samstag steht Schauern hinter der Tofutheke, um ihre Produkte

zu verkaufen. Viele Besucher rollen mit den Augen, wenn sie den Tofu-Tüssi-Stand passieren, andere strecken neugierig die Köpfe über die Glasfassade. Mittlerweile kommen auch viele Stammkunden zum Stand der Tofu-Tüssis.

„Man kann den typischen Kunden gar nicht kategorisieren, das liegt mir auch fern. Ich kann nur sagen, dass sowohl junge Studenten als auch Fleischesser bei uns kaufen“, sagt Schauern. Manchmal kommen sogar ältere Menschen aus anderen Stadtteilen angereist, um handgeschöpften Tofu zu testen. Es sind schon lange nicht mehr nur die Ökos und Weltverbesserer, die Tofu konsumieren.

Und trotzdem. Die Vorurteile haften hartnäckig am Tofu – und Schauern zeigt Verständnis dafür: „Ich kann verstehen, dass einige Menschen abgeschreckt sind. Es wird einfach zu viel geschmacklich nicht guter Tofu produziert.“ Den Tofu von Eigenmarken großer Supermärkte könne sie nicht empfehlen. Wenn die Konsistenz der Tofus extrem wässrig oder trocken ist oder der Geruch bitter, sind dies Merkmale einer minderwertigen Herstellung.

„Viele kritisieren die Geschmacksneutralität des Tofus“, sagt Schauern. Das kann die Tofu-Expertin nicht nachvollziehen. Denn genau die sei ihrer Meinung nach ein großer Vorteil: Man kann Tofu scharf in der Suppe, angebra-

ten zu Gemüse oder auch süß zum Frühstück essen. Auch das Argument, dass die Zubereitung von Tofu wegen seiner Neutralität aufwendig sei, lässt sie nicht gelten. „Das Stück Fleisch isst man ja auch nicht ohne alles“, sagt sie. Dazu hat sie einen Tipp: „Einfach die Gewürze nutzen, die man gerne mag, mit denen man auch sein Stück Steak oder Hühnchen mariniert, und ein wenig mehr Pfeffer und Salz als sonst dazutun. Sojasoße passt auch immer. So einfach ist das.“

Und wie geht es jetzt weiter mit dem Tofu? Mittlerweile haben auch große Fleischproduzenten die Veggie-Szene für sich entdeckt. Sie produzieren Veggie-Wurst, Nuggets und andere Fleischimitate. In den vergangenen fünf Jahren hat sich der Umsatz des Veggie-Wurstmarktes mehr als verdreifacht: 2014 gaben die Deutschen 98 Millionen Euro für Soja-Wurstchen und Co. aus, berichtet das Magazin „enorm“. Ob das der richtige Weg ist?

Für Franziska Schauern ist er es nicht. Als reines Fleischimitat ist ihr der Tofu viel zu schade. Wenn sie jemanden vom Tofu überzeugen wolle, dann koche sie ein normales Curry mit Tofu und Kartoffeln. Das eifere keinem deftigen Fleischgericht nach – und könne mit der richtigen Würze jeden überzeugen.

■ HIER SPRICHT DER GAST

VON JÜRGEN DOLLASE

Wenn der Fisch im Schinkensud ersäuft

Das Restaurant „Störtebeker Beer & Dine“ in der Elbphilharmonie hält mit deren Niveau nicht mit.



Die Hamburger Elbphilharmonie ist eine berühmte Adresse für Konzerte und hat sich zu einer großen Touristenattraktion entwickelt. Schon am Vormittag trifft man einen ständigen Strom von Besuchern an, und was sich da erst einmal zeigt, ist eher prosaisch. Für den Besuch des Inneren braucht man Tickets, es ist voll, hektisch und ein wenig wie in der U-Bahn. Außerdem ist das Parkhaus mit fünf Euro pro angefangener Stunde auch nicht gerade ein Schnäppchen.

Was aber tut sich hier gastronomisch? Das Angebot im „Beer & Dine“ verspricht zumindest abends ab 19.30 Uhr ein ambitioniertes Programm, das allerdings in einem Ambiente angeboten wird, welches zwischen Bistro und modernem Brauhaus liegt und die zahlreichen Besucher dann auch zu Brauhaus-Lautstärke anregt. Vom Hafen sieht man hier übrigens nur von einigen Plätzen einen kleinen Ausschnitt. Kurzum: Dass man in der weltberühmten Elbphilharmonie speist, wird nicht recht ersichtlich.

Das Essen beginnt mit einem anspruchsvoll klingenden „Carpaccio vom

Thunfisch mit sautiertem Kalbsbries, geröstetem Baguette, Schalotten, Schnittlauch, Limonen-Olivenöl“ (17,50 Euro). Serviert werden dünne Scheiben vom rohen Thunfisch mit unterschiedlich kleinen Stücken Kalbsbries und kleinen Schalotten- und Schnittlauchstückchen. Es schmeckt recht gut, weil die Balance zwischen Fleisch und Fisch Sinn macht und einen Mischgeschmack ergibt. Ein pures Thunfischaroma im Sashimi-Stil darf man allerdings nicht erwarten. Vom Baguette gibt es eine geröstete und mit einer Creme von gegartem Thunfisch bestrichene Scheibe in der Mitte

unter dem Carpaccio. Nach diesem Auftakt ergeben sich dann allerdings bei allen folgenden Gerichten gewisse Irritationen.

Die „Spargeleremesuppe mit gebackener Wachtelkeule“ (9,50 Euro) schmeckt im Kern konventionell-klassisch. Probleme ergeben sich mit dem auf dem Knochen zusammengesobenen, quasi runden Wachtelkeulenfleisch. Es ist paniert, wurde dann aber in einem Fett ausgebacken, das ihm den Eigengeschmack und die Feinheit nimmt und eher an Panierungen in manch einer Imbissstube denken lässt.

Eine Art Ausgleich bekommt man überraschenderweise bei der Bierbegleitung, die hier statt der üblichen Weinbegleitung angeboten wird. Weil das Restaurant von der Brauerei Störtebeker betrieben wird, gibt es zum Beispiel zum Carpaccio das „Baltik Lager“, ein leicht dunkles Bier mit einem herzhaften Geschmack. Es legt sich durchaus nicht über das Essen und wirkt auch nicht wie ein zu kräftiger Fremdkörper, sondern harmonisiert dazu wie ein guter Wein. Das „Kellerbier“ zur Spargelsuppe schmeckt im Prinzip ebenfalls gut, verliert aber mit der Suppe und den Röstnoten der Wachtelkeule leicht an Substanz.

Bei den Hauptgerichten beginnt der Gast mit dem „Gebratenen Steinbeißerfilet mit Weißbrotkruste, Lauchfondue, Sud von Volcano-Schinken und dänischen Blaumuscheln“ (26,50 Euro). Hier bleibt die Küche einerseits im Prinzip bei einem annehmbaren Geschmacksbild, bei dem der Fisch allerdings etwas zu weich ist und die recht feste Weißbrotkruste ein Eigenleben führt. Das größere Problem ist, dass am Tisch der Schinkensud angegossen wird und die

Wässrigkeit des Ganzen so weit treibt, dass man nach wenigen Bissen eine unansehnliche Masse auf dem Teller hat. Dass die Bestandteile darin dann verschwimmen und ihre Wirkung kaum ausspielen können, stört doch sehr. Das



Bier dazu, ein „Störtebeker Roggenweizen“, ist allerdings abermals eine gute Empfehlung.

Auch das Fleischgericht, „Zweierlei vom friesischen Salzwiesenslamm – Lammcarree mit Kräuterkruste und geschmorter Lammkeule mit Tomatenchutney, confierten Schalotten und Polenta-schnitte“ (28 Euro), irritiert und schmeckt nicht so gut, wie es beim Servie-

ren aussieht. Das Stück vom Rücken könnte durch eine knappere Garung nur gewinnen, und das Keulenfleisch (das sehr gut und spezifisch schmecken kann) wird nur in Form kleiner, völlig von einer dichten Sauce durchzogener Würfel serviert. Ein Tomatenchutney gibt es nicht, dafür eine große Menge Polenta und eine Art Gemüseragout, und insgesamt bleibt die Qualität auf einer Linie, die einfach keinen besonderen Eindruck hinterlässt.

Nach einer zuverlässig-professionellen Zitronentarte kommt der Gast zum Schluss, dass es hier in der neuen Elbphilharmonie wohl keine ernsthaften Gedanken gegeben hat, in der Nähe zum schon weltbekanntem Konzertsaal auch im kulinarischen Bereich Interessantes (wenn nicht sogar Adäquates) zu präsentieren. Vielleicht hat aber auch – wie so oft – einfach der Meistbietende die Räume für das kulinarische Angebot bekommen.

„Störtebeker Beer & Dine“ in der Elbphilharmonie, Platz der Deutschen Einheit 3, 20457 Hamburg. Telefon 040/6053 3810, www.stoertebeker-eph.com. Täglich geöffnet. Vorspeisen 7,50 bis 18,50 Euro, Hauptgerichte 24,50 bis 34,50 Euro. Mittags preisreduzierte Gerichte der Regionalküche, 17.30 Uhr Elbphilharmonie-Menü (37,50 Euro/3 Gänge), 19.30 Uhr A-la-carte-Essen.