

# LIFESTYLE



Der einstige Klassiker der Cowboys und Holzfäller wird urban: das Karohemd. > 43

## Tofu in der Gourmet-Liga

Tofu kann auch die Gaumen von Fleischessern erfreuen und wird zum Nahrungsmittel der Zukunft

Die Chinesen haben ihn erfunden, die Japaner haben ihn veredelt – und in der Schweiz wird er aus heimischen Bio-Sojabohnen hergestellt: der Tofu. Es wartet viel mehr als ein ungeniessbarer Fleischersatz.

VON CHRISTINE FÜRST

**E**ine originale St. Galler Kalbsbratwurst, ein Cervelat oder ein Wiener Schnitzel – das ist des Fleischessers Welt. Aber eine Tofu-Wurst? Ein verächtliches Nasenrumpfen oder die Geschichte des ersten und letzten Tofuprobierens folgt oft als Reaktion.

Dass Tofu gut gewürzt und richtig zubereitet auch des Fleischessers Gaumen erfreuen kann, zeigt Noppa Helbling. Die gebürtige Chinesin kocht himmlische Gerichte aus Tofu. Gebratene Nudeln mit dickem, frittiertem Tofu, eine Suppe mit Seidentofu, ein Glasnudel-Salat mit dünnem, frittiertem Tofu und eine süsse Bananen-Dattel-Creme mit Seidentofu.

Noppa Helbling ist die Geschäftsführerin der Tofurei Noppa in Rüti ZH und führt die Firma zusammen mit ihrem Mann Jörg Helbling. Und sie hat ein ehrgeiziges Ziel: Den Schweizer Käse- und Fleischliebhabern Tofu näher zu bringen. Ihren Mann, kein Vegetarier, hat sie schon lange von ihrem Tofu überzeugt: «Tofu als Fleischersatz anzupreisen, ist reine Vergewaltigung des Produkts.»

Ein guter Tofu muss weich sein, dezent und süsslich im Geschmack, auch eine feine Bohnennote macht ihn aus. Er kann frittiert, mit Sojasauce gewürzt und mit Gemüse, Pilzen oder Nudeln ergänzt werden.

**WIE ABER ENTSTEHT TOFU?** Es gibt nicht viele Firmen in der Schweiz, die Tofu produzieren. Die Firma Noppa hat derweil noch einen weiteren Vorteil: Für ihre Produkte, die sie beispielsweise auch an Coop oder die Tibits-Kette liefert, benutzt sie nur Schweizer Bio-Sojabohnen. Diese werden in der Forschungsanstalt Agroscope in Changins und Wädenswil gezüchtet und sind gentechnikfrei.

Jörg Helbling vergleicht die Tofuproduktion mit der Käseproduktion. «Man kann Tofu aus allem machen, was auf irgendeine Art und Weise Milch gibt.» Die Bohnen werden zuerst gewaschen und rund acht Stunden in Wasser aufgequillt. Eine spezielle Maschine – Jörg Helbling nennt sie seine Milchkuh – püriert die Bohnen, mischt sie mit



**Besser als sein Ruf: Der Tofu ist gut und dazu erst noch ein wichtiger Proteinlieferant – nicht nur für Vegetarier.**

KEYSTONE

Wasser und erhitzt sie auf rund 104 Grad Celsius. Dann wird die Sojamilch aus der Masse gepresst, die festen Bestandteile, der Sojakuchen, wird nicht für die Tofuproduktion benötigt. Zur Sojamilch wird Nigari hinzugegeben. Das Bittersalz, ein Magnesiumchlorid, wird aus Meersalz gewonnen. Die Sojamilch wird so zum Gerinnen gebracht. Dabei entsteht der Sojaquark. Dieser wird gepresst. Es gibt zwei wichtige Punkte, die über die Qualität des Tofus entscheiden: wie lange und mit welchem Druck der Sojaquark gepresst wird.

Der Tofu wird danach geschnitten und ist noch immer 60 bis 70 Grad heiss.

### 1108

**Auf 1108 Hektaren werden in der Schweiz Sojabohnen angepflanzt. Das entspricht rund 0,1 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche.**

Er muss nun so schnell wie möglich auf rund 10 Grad heruntergekühlt werden. Deshalb wird er in ein Wasserbad eingelegt. Danach wird er weiterverarbeitet, verpackt und geliefert.

**TOFU IST DAS NAHRUNGSMITTEL** der Zukunft, da ist sich Jörg Helbling sicher. Dafür sprechen mehrere Gründe: Sojabohnen sind sehr anspruchslose Pflanzen und gedeihen fast überall. Sie kommen mit wenig Wasser aus. Beim Anbau von Sojabohnen wird das Wasser rund 26-mal effektiver genutzt als bei der Produktion von Rindfleisch. Gedüngt müssen sie nicht werden, denn sie gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und erzeugen selber Stickstoff, mit dem sie den Boden versorgen können. Zudem liefert die Sojabohne einen mehrfach grösseren Eiweiss-Ertrag pro Hektare, verglichen beispielsweise mit Fleisch.

Der Tofu wird als ergiebige pflanzliche Proteinquelle sehr geschätzt. Der Sojaquark ist reich an Eiweiss und an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist ein wichtiger Kalzium- und Eisenlieferant. Er kann also auf der Höhe des Fleisches mithalten. Nicht nur Vegetarier, auch Fleischesser können von ihm profitieren.

Bio-Tofu: Coop lanciert drei neue Tofuprodukte von Délicorn. Der Seidentofu, Abura-Age (dünner frittiertes Tofu) und Atsu-Age (dicker, frittiertes Tofu). Rezepte sind zu finden unter: [www.coop.ch/delicorn](http://www.coop.ch/delicorn)

### ENTKORKT

#### WINE ART BASEL

Die 42. Art Basel geht heute zu Ende. Aber hier geht es ja auch nicht um hohe Kunst, sondern «nur» um Weinkunst. Basel und Wein? Das scheint nicht recht zu passen. Dabei sind beide Basel stolz darauf, dass insgesamt fast 120 Hektaren ihrer Fläche mit Reben bestockt sind. Ein Vorzeigebetrieb der Region ist das Weingut Tschäpperli im Klustal bei Aesch, zwölf Kilometer südlich von Basel. Seit 1619 befindet es sich in den Händen der Familie von Blarer, von der ein Vorfahre im späten 16. Jahrhundert als Fürstbischof von Basel in Pruntrut residierte. Mit der Betriebsführung betraut sind seit bald 25 Jahren Ulrich und Barbara Bänninger. Doch zurück zur Weinkunst: Dass Weinmachen Kunst ist, beweisen die von uns degustierten Tschäpperli-Weine ohne grosse Worte. Dass Wein aber auch einen Brückenschlag zur hohen Kunst schlagen kann, möchten Dieter von Blarer und dessen Frau Steffi Wirth von Blarer, die heutigen Besitzer des Weinguts, mit LandART 47°27'57"N/7°33'50"O aufzeigen. Vom 24. Juni bis 22. Oktober laden sie mit zwölf Künstlern und Künstlerinnen aus nah und fern zu einem Parcours durch Landschaft, Reben und Kunst ein. Gut möglich, dass es an der LandART-Vernissage vom kommenden Freitagabend zum Johannfeuer auch den neusten Jahrgang des Vin mousseux zu verkosten gibt. Der **Tschäpperli Blanc de Noir Vin mousseux brut 2009** leuchtet in hellem Gelb, perlt lebhaft im Glas, duftet nach weissen Blüten, Klaräpfeln mit dezenten Hefenoten und besitzt einen mittleren Körper mit frischer Säure, fein schäumender Kohlensäure und perfekt abgestimmter Dosage. Er ist ein spritziger, unkomplizierter Schaumwein, der nicht nur an Vernissagen viel Spass macht, sondern auch zu Hause im Garten oder auf der Terrasse. Mehr Tschäpperli-Weine und die dazu passenden Rezepte gibt es in der aktuellen Ausgabe von «Kochen» ([www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)).

ANDREAS KELLER



#### TSCHÄPPERLI BLANC DE NOIR VIN MOUSSEUX BRUT 2009

**Produzent:** Tschäpperli-Weine, Aesch  
**Herkunft:** Basel-Landschaft  
**Appellation:** Basel-Landschaft AOC  
**Rebsorten:** Pinot noir, Pinot gris  
**Beste Trinkreife:** Jetzt bis Ende 2014  
**Passende Gerichte:** Apérohäppchen  
**Bewertung:** 16,5 Punkte  
**Bezugsquelle:** Tschäpperli-Weine, Im Tschäpperli, 4147 Aesch, Tel. 061 753 15 30, [www.tschaepperliweine.ch](http://www.tschaepperliweine.ch), Fr. 21.50

### AUFGETISCHT

## Badens höchste Küche

RESTAURANT TORRE, BADEN

Es ist nicht die Sicht über die Dächer Badens, die im ersten Moment irritiert, sondern die Aussage von Küchenchef Marco Baudenbacher: «Wir bedienen in zwei Schichten, möchten Sie lieber früher oder später kommen?» Trotzdem fühlt man sich im «Torre» nicht gehetzt, wie wir beruhigt feststellen. Dafür sorgt der persönliche Service, hat das neue Restaurant im 10. Stock doch nur 26 Plätze. Im stilvollen Interieur werden die Gerichte an der offenen Grillstelle auf Buchenholz zubereitet: vom Entrecôte bis zum Hummerschwanz – erstklassige Premium-Produkte, viele davon von Dieter Meier und Robert Meyer. Wir starten mit einem Plato Mixto aus mediterranen Leckerbissen wie Chorizo, Jamón und Lomo vom Pata Negra (Fr. 18.-) und Thunfisch-Carpaccio (Fr. 19.-), das leider etwas zu dick geschnitten war. Dann folgt ein Entrecôte (Fr. 40.-/200g) mit Béarnaise-Sauce und Kartoffelgratin (Fr. 7.-). Das Fleisch kommt perfekt in der gewünschten Garstufe auf den Tisch, sodass es fast auf der Zunge zergeht. Die Beilage schmeckt ausgezeichnet, ist jedoch knapp bemessen. Aber ins «Torre» kommt man eben nicht nur wegen des Essens, man bezahlt die exklusive Lage auch ein bisschen mit. SILVIA SCHAU



**Gastgeber Marco Baudenbacher vom Restaurant Torre, Rütistrasse 3a, Baden. Tel. 056 221 24 14, [www.torre-baden.ch](http://www.torre-baden.ch) Geöffnet: Di-Do, 17-24 Uhr, Fr/Sa, 17-2 Uhr.**

**KÜCHE** Erstklassige Grillgerichte, auch Vegetarisches  
**AMBIENTE** Stilvolles Interieur mit wunderbarer Sicht über Baden  
**SERVICE** Angenehm und freundlich im Umgang  
**PREISE** Eher teuer für die Portionengrösse, gute Weinauswahl

### SO STIMMTS



**Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmts»**

Ist die Frage «wie geht es Ihnen?» als Gesprächseinstieg passend? Oder gibt es bessere Begrüßungsfragen?

**INTERESSIERT ES SIE WIRKLICH**, wie es Ihrem Gegenüber geht? Dann ist dies ein guter Gesprächseinstieg. Aber nur, wenn Sie die andere Person auch kennen und Zeit haben, sich die Antwort anzuhören. Bei fremden Personen oder flüchtigen Bekannten empfinden wir es in der deutschen Sprache als Floskel, die wir aus dem Englischen übernommen haben. Machen Sie es von der Situation abhängig. Treffen Sie jemanden auf der Strasse oder beim Einkaufen, dann kann «Schön, Sie mal wieder anzutreffen» als Gesprächseinstieg völlig ausreichend sein. Verzichteten Sie auf Aussagen wie «Ah, sind Sie auch am Einkaufen». Das klingt hilflos. Halten Sie deshalb immer ein paar Eisbrecher-Fragen bereit.

Stellen Sie Ihre Fragen unter [sostimmts@sonntagonline.ch](mailto:sostimmts@sonntagonline.ch)