

Wissenswertes über Tofu

Der Nährstoffgehalt von Tofu schwankt erheblich. Er ist abhängig von der verwendeten Tofuart und von der Qualität des Ausgangsprodukts, der Sojabohne. Kauft man fertigen Tofu, ist er in der Regel vakuumverpackt. Einmal geöffnet, kann man ihn einfach in Wasser bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren. Das Wasser sollte öfters gewechselt werden. Tofu ist geschmacksneutral und nimmt jedes Aroma an.

Als Richtgrößen für 100g Tofu gelten:

Energie	50 - 80 kcal	Kalzium	110 - 150 mg
Eiweiß	6- 12 g	Natrium	6 - 7 mg
Fett	1,5 - 2,5 g	Phosphor	35 - 100 mg
Kohlenhydrate	1 - 3 g	Vitamin B1	0,02 - 0,05 mg
Ballaststoffe	1,5 - 2,5 g	Vitamin B2	0,02 - 0,04 mg
Isoflavone	40 -50 mg	Vitamin B3	0,5 - 0,6 mg
Kalium	120-130 mg	Vitamin E	0,5 mg
Magnesium	90 - 110 mg		

(Quelle. "Mit Soja durch die Wechseljahre", Margot Hellmiß)

Wertvolle Inhaltsstoffe

Tofu ist reich an Kalzium, wichtig für gesunde Knochen. Er ist leicht verdaulich, nicht säurebildend. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des enthaltenen Sojaöls sind wichtig für die Zellatmung und Zellregeneration. Sie unterstützen entzündungshemmende Gewebshormone und ein starkes Immunsystem.

Tofu enthält wertvolle Isoflavone, die die unangenehmen hormonellen Schwankungen während der Wechseljahre mildern können. Um solche hormonellen Effekte zu erzielen, sollten täglich 100 g Tofu oder 30 -40g Sojabohnen oder fünf Esslöffel Sojaflocken verzehrt werden.

Die meisten Phytohormone stecken in Lebensmitteln aus Soja. Sie sind fester Bestandteil der fernöstlichen Küche, offenbar der Hauptgrund, weshalb Frauen in südostasiatischen Ländern selten mit Wechseljahrbeschwerden zu kämpfen haben.

In Japan kennen die Frauen keine Hitzewallungen - es gibt nicht einmal ein Wort dafür!

Phytohormone sind dem weiblichen Geschlechtshormon Östradiol ähnlich. Sie schaffen es nach dem „Schlüssel-Schloß“-Prinzip, sich an die Zellrezeptoren zu heften, die normalerweise von den körpereigenen Hormonen besetzt sind. Ein winziger Strukturunterschied sorgt dafür, dass Phytoöstrogene die Mechanismen, die zur Entstehung von Brust- und Gebärmutterkrebs beitragen, nicht auslösen. Sie docken nämlich bevorzugt nur an den Stellen (Beta-Rezeptoren) an, wo schützende Hormone benötigt werden (Knochen, Gefäße), während sie dort, wo Hormone problematisch werden könnten (Alpha-Rezeptoren für Brust- und Gebärmutterzellen) kaum anlegen.

Bei hohem Östrogenspiegel blockieren die Phytoöstrogene die „Andockstellen“ für körpereigene Hormone und können damit graduell die Brustkrebsrisiko minimieren helfen.

Auch bei Männern wirken die Isoflavone als Hormonblocker und helfen bei Prostatabeschwerden. Ausserdem sind die Multitalente in der Lage freie Radikale im Körper abzufangen.

Gute Gründe für den Verzehr von Tofu

Viele Mineralstoffe

Tofu wird vom Körper zu 90 % verwertet. Es ist reich an den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Kalium und enthält Isoflavone, sekundäre Pflanzenstoffe denen eine Senkung des Krebsrisikos nachgesagt wird, In Tofu finden sich auch verschiedene B-Vitamine und Vitamin E.

Noch mehr Eiweiss

Acht essenzielle Aminosäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann, werden von Tofu geliefert. So bringt zum Beispiel eine 250g Portion Tofu ebensoviel Eiweiss auf den Teller wie ein 80 g Steak, hat dabei jedoch vier- bis fünfmal weniger Kalorien.

Kein Cholesterin

Im Gegensatz zu fetter Wurst oder Käse hat Tofu kein Cholesterin. Er verhindert nicht nur, dass Blutfett sich an den Gefäßwänden festsetzt, sondern trägt auch dazu bei, dass vorhandene Ablagerungen abgebaut werden. Dadurch wird das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch heruntersetzt.

Wenig Kalorien

Tofu enthält nur fünf bis acht Prozent Fett und ist deshalb leicht verdaulich. Mit seinen wenigen Kalorien (durchschnittlich 75kcal/100g) verwandelt er traditionelle Gerichte in Leichtgewichte. Somit wird er zum idealen Ersatz für alles, was dick macht - von der Vorspeise bis zum Dessert.

Vielseitig

Kaum etwas ist so vielseitig wie Tofu. Auch wenn er in natura etwas unscheinbar ist, lässt er sich für jeden beliebigen Anlass zurecht machen. Er ist sowohl mit Früchten, Honig und Ahornsirup zu verwenden, als auch geräuchert oder mariniert geniessbar.

Quelle: yoga aktuell, februar/märz 06

Ausgangsprodukt für unsere verschiedenen Tofusorten sind garantiert gentechnikfreie, biologisch dynamisch angebaute Sojabohnen aus Österreich!

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Ihre SOMA- Tofurei

Resedenweg 10/1

88046 Friedrichshafen

Tel. 07541-56221

Fax: 07541 - 584582