

ÖKO+TEST

TEST

NATURTOFU

ÖKO+TEST

RATGEBER

1

Tofu ist reich an hochwertigem Eiweiß, Eisen, gesunden Fettsäuren, ist cholesterin- und glutenfrei sowie relativ kalorienarm. Worauf warten? Wir können fast alle Produkte empfehlen.

2

Richtig zubereitet wird Tofu zum Aromapaket. Vor dem Marinieren möglichst viel Wasser herauspressen, damit die Gewürze besser einziehen.

3

In Wasser gelegt und luftdicht verpackt, bleibt angebrochener Tofu im Kühlschrank mehrere Tage frisch. Tofu lässt sich auch problemlos bis zu sechs Monaten einfrieren.



TITEL TEST Naturtofu





0 Soja mio

Wir stimmen ein Loblied auf Naturtofu an. Der pflanzliche Eiweißlieferant überzeugt als gesundes, umweltschonendes und pestizid- wie auch gentechnikfreies Lebensmittel. Wir können fast alle Produkte im Test empfehlen.

TEST: CERLINE WOLF-GORNY

TEXT: ANNETTE DOHRMANN



Wenn es Tofu nicht schon seit 2.000 Jahren gäbe, müsste man ihn glatt erfinden. Denn der Bohnenquark hat echte Weltreiterqualitäten: Er ist pflanzlich, meist bio und entsteht überwiegend aus Sojabohnen, die ökologisch in Europa angebaut werden und anders als Soja für Tierfutter – ohne Brandrodung von Regenwald und Gentechnik. Zudem ist Tofu gesund, liefert viel pflanzliches Eiweiß, ist reich an Eisen, B-Vitaminen und mehrfach gesättigten Fettsäuren. Selbst der Vorwurf, fad zu schmecken, lässt sich mit Marinaden und Gewürzen schnell entkräften, wie unsere Rezepte ab Seite 38 zeigen. Schließlich kämen Fleischesser auch nicht auf die Idee, ihr Schnitzel gewürzt zu essen. →

Foto: imago images/Panthermedia Illustration: Kuzmina Aleksandra/Shutterstock

TITEL TEST Naturtofu

Vereinzelt Misstöne

Um herauszufinden, ob wir unser Loblied auf den Bohnenquark auch dann noch singen, wenn wir seine inneren Werte kennen, haben wir 22 Naturtofus in verschiedenen Laboren untersuchen lassen. Fazit: Jubelarie mit vereinzelt Misstönen. 14 Produkte holen unsere Bestnote „sehr gut“, sieben weitere schneiden mit „gut“ ab, nur ein Tofu ist „befriedigend“.

In erster Linie punkten die Naturtofus mit dem, was sie nicht enthalten: Pestizidrückstände, gentechnisch veränderte Organismen, Schimmelpilzgifte, Mineralölbestandteile und – anders als hoch verarbeitete Fleischersatzprodukte – Zusatzstoffe und Aromen.

Tofu als Aluminiumquelle

Allerdings steckt im *Mein Veggie Tag Veganer Bio Tofu Natur* aus unserer Sicht zu viel Aluminium. Das Metall kommt natürlicherweise in Böden vor. Einige Pflanzen, darunter Soja, nehmen vergleichsweise viel davon auf. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) gibt eine tolerierbare wöchentliche Aufnahme von einem Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht vor. Diesen Wert hätte eine 60 Kilo schwere Person, die täg-

„Wer auf Fleisch, aber auch auf hoch verarbeitete Ersatzprodukte verzichten will, für den ist Naturtofu eine gesunde, nachhaltige Alternative.“



Annette Dohrmann
ÖKO-TEST-Redakteurin

WISSEN

Vielfältiger Tofu: alles Bohnenquark



Räuchertofu

Naturtofu, der nach dem Pressen geräuchert wird. Das verleiht ihm ein herzhaftes Raucharoma und macht ihn zu einem beliebten Ersatz für Fleisch oder Wurst. Ist fester als Naturtofu, da er beim Räuchern Wasser verliert.

Seidentofu

Wird nach dem Gerinnen der Sojamilch nicht gepresst und ist daher weich, etwa wie Pudding. Er lässt sich gut pürieren und eignet sich – entsprechend gewürzt – für süße und herzhafte Kreationen. Pflanzlicher Ersatz für Eier wie auch für Sahne oder Crème fraîche, da er bei Hitze stockt.

Fermentierter Tofu

Naturtofu, der in Salzlake eingelegt und so durch Milchsäurebakterien fermentiert wird. Sein säuerlicher Geschmack macht ihn zu einer pflanzlichen Feta-Alternative. Gilt im Vergleich zu Naturtofu als leichter verdaulich.

Tofuspezialitäten

Naturtofu, der während der Herstellung mit Kräutern, Gewürzen, Nüssen oder Algen gemischt und dann gepresst wird.

Tofu ohne Soja

Tofu lässt sich auch aus anderen Hülsenfrüchten herstellen, beispielsweise aus Kichererbsen, Lupinen oder Linsen.

lich 200 Gramm Tofu isst, mit dem Aldi-Produkt zu mehr als der Hälfte ausgeschöpft. Wir werten das um zwei Noten ab. Zumal Menschen auch über andere Lebensmittel oder Kosmetika Aluminium aufnehmen. Aluminium gilt als neurotoxisch und kann die Entwicklung von Kindern im Mutterleib beeinträchtigen.

Etwas versalzen

Im *Bioasia Organic Tofu* bemängeln wir einen aus unserer Sicht erhöhten Salzgehalt. Wir orientieren uns dabei am Höchstwert für Tofu, den die britische Salzreduktionsstrategie vorsieht. Da man Naturtofu vor dem Verzehr ohnehin kräftig würzt, kann es leicht zu viel des Guten werden.

Auffällig hohe Gesamtkeimzahl

Im *Naturgut Bio Tofu Natur* hat das Labor eine relativ hohe Gesamtkeimzahl gemessen. Möglicherweise wurde der Tofu nicht ausreichend gekühlt. Da Tofu auch roh gegessen wird und alle anderen Produkte im Test deutlich unter dem analysierten Wert liegen, ziehen wir hier eine Note ab.

Deklarationsmangel

Es ist zwar nur eine Formalie und rechtlich nicht vorgeschrieben, aber wir finden, dass die Hersteller deklarieren sollten, welche Gerinnungsmittel sie zur Herstellung ihres Tofus einsetzen – schon, um Verbraucher umfassend zu informieren. Infrage kommen das Bittersalz Nigari beziehungsweise Magnesiumchlorid, Kalziumsulfat oder der Teepilz Kombucha. Sie trennen das Eiweiß der Sojamilch von der Molke, der entstehende Bruch wird anschließend zu Blöcken gepresst. Ihre Dosierung und Konzentration beeinflusst auch die Konsistenz und den Geschmack des Tofus. Fünf Anbieter haben die Substanzen nicht deklariert. Anbieter Tofutown begründet das damit, dass die Mittel im Endprodukt keine technologische Wirksamkeit mehr hätten. Dem widerspricht der Arbeitskreis der Lebensmitteltechnischen Sachverständigen. Die Experten fordern eine entsprechende Kennzeichnung. 



ÖKO-TEST

Wir haben getestet



So haben wir getestet

Wir haben 22 Naturtofus in (Bio-)Supermärkten, Discountern, in Drogeriemärkten und in einem Asia-Supermarkt eingekauft. Im Test sind ausschließlich Tofus aus ökologisch angebauten Sojabohnen. Fünf Produkte sind ungeöffnet bei Raumtemperatur haltbar, die restlichen müssen gekühlt werden. Für 200 Gramm Tofu zahlten wir zwischen 90 Cent und 2,49 Euro.

Wir ließen alle Tofuprodukte in spezialisierten Laboren analysieren: auf Mineralölbestandtei-

le, Pestizide, Schimmelpilzgifte, Schwermetalle und gentechnisch veränderte Organismen sowie auf ihre mikrobiologische Qualität. Eine weitere Analyse galt umweltschädlichen chlorierten Verbindungen in den Verpackungen.

Außerdem haben wir anhand der Deklaration den Salzgehalt der Tofus überprüft. Fehlt in der Zutatenliste die Angabe des verwendeten Gerinnungsmittels, werten wir das zudem als Weiteren Mangel ab.



Bio-Naturtofu

| | Berief Bio Tofu Natur, Naturland | Bioladen Tofu Natur | Dennree Tofu Natur | Dm Bio Tofu Natur | Edeka Bio My Veggie Tofu Classic | Ener Bio Tofu Natur |
|---------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------|--------------------------|---|----------------------------|
| Anbieter | Berief Food | Weiling | Dennree (Tofutown) | Dm | Edeka | Rossmann |
| Preis pro 200 g | 1,25 Euro | 1,46 Euro | 1,06 Euro | 1,25 Euro | 0,90 Euro | 1,29 Euro |
| Herkunft der Sojabohnen laut Anbieter | Deutschland | Österreich | Österreich | Österreich | Deutschland | Österreich |
| Ungekühlt haltbar | nein | nein | nein | ja | nein | ja |
| Mängel Inhaltsstoffe | nein | nein | nein | nein | nein | nein |
| Testergebnis Inhaltsstoffe | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut |
| Weitere Mängel | nein | nein | nein | nein | nein | nein |
| Testergebnis Weitere Mängel | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut |
| Anmerkungen | 3) | | | | | |
| Gesamturteil | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut |

TITEL TEST Naturtofu



Bio-Naturtofu

| | Lord of Tofu Natural Tofu, fermented by Kombucha | Nagel Nigari Tofu Natur | Rewe Bio vegan Tofu Natur, Naturland | Taifun Tofu Natur | Tegut Bio Tofu Natur |
|---------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------|
| Anbieter | Lord of Tofu | Tofu Manufaktur | Rewe (Tofutown) | Taifun | Tegut (Sofine) |
| Preis pro 200 g | 2,39 Euro | 1,35 Euro | 1,00 Euro | 1,79 Euro | 0,92 Euro |
| Herkunft der Sojabohnen laut Anbieter | Österreich | Deutschland und Österreich | Deutschland | Österreich | Italien |
| Ungekühlt haltbar | nein | nein | nein | nein | nein |
| Mängel Inhaltsstoffe | nein | nein | nein | nein | nein |
| Testergebnis Inhaltsstoffe | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut |
| Weitere Mängel | nein | nein | nein | nein | nein |
| Testergebnis Weitere Mängel | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut |
| Anmerkungen | | | | | |
| Gesamturteil | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut | sehr gut |



Bio-Naturtofu

| | Alnatura Tofu Natur | Bio Sonne Bio-Tofu Natur, schnittfest | Bioasia Organic Tofu | BioBio Tofu, schnittfest | Kato Tofu Natur, zart |
|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|
| Anbieter | Alnatura | Norma (Soja Food) | Kreyenhop & Kluge | Netto | Tofutown |
| Preis pro 200 g | 1,49 Euro | 0,90 Euro | 2,49 Euro | 0,90 Euro | 1,20 Euro |
| Herkunft der Sojabohnen laut Anbieter | Österreich | Österreich | Österreich | Deutschland | Österreich |
| Ungekühlt haltbar | ja | nein | ja | nein | nein |
| Mängel Inhaltsstoffe | nein | nein | Salz erhöht | nein | nein |
| Testergebnis Inhaltsstoffe | sehr gut | sehr gut | gut | sehr gut | sehr gut |
| Weitere Mängel | ja | ja | nein | ja | ja |
| Testergebnis Weitere Mängel | befriedigend | befriedigend | sehr gut | befriedigend | befriedigend |
| Anmerkungen | 1) 5) | 1) 2) | 6) | 1) | 1) |
| Gesamturteil | gut | gut | gut | gut | gut |

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 142.

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: eine fehlende Deklaration des Gerinnungsmittels in der Zutatenliste. 2) Laut Anbieter wurden in der Deklaration die Nährwerte aktualisiert, und in der Zutatenliste wurde das Koagulationsmittel Kalziumsulfat ergänzt. Produkte mit der aktualisierten Deklaration sollen inzwischen im Verkauf sein. 3) Laut Anbieter wurde auf der Faltschachtel das Klimaneutral-Logo ergänzt. 4) Laut Anbieter ist der Artikel seit Juni auf den neuen Eigenmarkennamen Food for Future umgestellt und erhält den neuen EAN-Code 21323126. 5) Laut Anbieter erfolgte eine Überarbeitung des Rückseitenetiketts, bei der auch das Gerinnungsmittel Kalziumsulfat in der Zutatenliste ergänzt wurde. Die neue Version sei voraussichtlich ab Ende August im Handel. 6) Laut Anbieter soll das Produkt ab Mitte Juli in einer bedruckten Kartonverpackung mit einem Sichtfenster im Handel sein. 7) Laut Anbieter soll das Gerinnungsmittel Kalziumsulfat ab dem vierten Quartal des Jahres 2022 in der Zutatenliste deklariert werden.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedeknt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um zwei Noten: Ein gemessener Aluminiumgehalt, der den TWI der EFSA von 1 mg pro kg Körpergewicht um mehr als 50 Prozent ausschöpft. Zur Grundlage der Berechnung wurde ein Erwachsener mit einem Körpergewicht von 60 Kilogramm und eine Portionsgröße von 200 Gramm Tofu herangezogen. Die tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge (Tolerable Weekly Intake – TWI) ist die maximale Aufnahmemenge von Stoffen in Lebensmitteln wie Nährstoffen oder Kontaminanten, die im Laufe eines Lebens wöchentlich verzehrt werden kann, ohne dass daraus eine gesundheitsschädliche Wirkung resultiert (in der Tabelle: „Aluminium erhöht“). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein deklariertes Salzgehalt von mehr als 0,63 g pro 100 g (in der Tabelle: „Salz erhöht“). Dieser Wert entspricht



Tukan Tofu Natur

Taifun

1,79 Euro

Österreich

nein

nein

sehr gut

nein

sehr gut

sehr gut



Vantastic Foods Bio Tofu Natur

AVE - Absolute Vegan Empire

1,99 Euro

Österreich

ja

nein

sehr gut

nein

sehr gut

sehr gut



Vemondo Bio Tofu Natur

Lidl (Vefo)

0,90 Euro

Österreich

nein

nein

sehr gut

nein

sehr gut

sehr gut



K-Take it veggie Bio Tofu Natur

Kaufland (Soja Food)

0,90 Euro

Deutschland

nein

nein

sehr gut

ja

befriedigend

1) 7)

gut



Naturgut Bio Tofu Natur, schnittfest

Penny (Plant Republic)

0,90 Euro

Österreich

nein

Gesamtkeimzahl erhöht

gut

nein

sehr gut

4)

gut



Mein Veggie Tag Veganer Bio Tofu Natur, schnittfest

Aldi Nord/Aldi Süd (Tofutown)

0,90 Euro

Österreich

nein

Aluminium erhöht

befriedigend

nein

sehr gut

befriedigend

der festgelegten Obergrenze für Fleischalternativen/Tofu in der Salzreduktionsstrategie des Vereinigten Königreichs; b) eine gemessene aerobe Gesamtkeimzahl ab 1×10^7 koloniebildenden Einheiten (KBE) pro Gramm (in der Tabelle: „Gesamtkeimzahl erhöht“).

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um zwei Noten: die fehlende Deklaration des Gerinnungsmittels in der Zutatenliste.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/M2208

Einkauf der Testprodukte: April – Mai 2022.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.