

Tofu

Alles andere als „fad“!



Willkommen bei Vegucation!

Es freut uns, Sie zu unserem Projekt begrüßen zu dürfen! Seit fast 15 Jahren erfreut sich Vegucation zunehmender Beliebtheit und erreicht mit der Lernplattform auf vegucation.at einen neuen Meilenstein.

Das vorliegende Lernmaterial steht Ihnen für Ihren Unterricht als Download kostenlos zur Verfügung. Es soll Ihnen als Input und Unterstützung dienen, um Schüler:innen die pflanzenbasierte Ernährung und die Zubereitung von rein pflanzlichen Gerichten näherzubringen – im Rahmen des Unterrichts zur Erlangung des Zertifikats „Vegan-vegetarische Fachkraft“ sowie im alltäglichen Schulunterricht.

Die Vegucation-Lernplattform wird nach und nach erweitert – darüber halten wir Sie auch in unserem Newsletter am Laufenden, für den Sie sich über www.vegucation.at anmelden können.

Viel Freude beim Umsetzen der Unterrichtsvorschläge und guten Appetit!

–Ihr Vegucation-Team und Felix Hnat

Was ist Vegucation?

Vegucation ist ein multilaterales Projekt, das seitens der EU in der Initiative „Lebenslanges Lernen“ gefördert wird. Das Ziel besteht darin, Wissen und Kompetenzen zur Zubereitung von rein pflanzlichen Speisen in Bildungssystemen (Schulen, Weiterbildungen, Lehre etc.) flächendeckend anzubieten und zu vermitteln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Küchenpraxis sowie dem Know-how zu den Zusammenhängen von

Ernährung und Umwelt. Beides bekommt im Berufsalltag der Gastronomie, aber auch im alltäglichen Leben immer mehr Relevanz: Die Nachfrage nach Plant-based-Produkten in Supermärkten sowie nach rein pflanzlichen Gerichten in Lokalen steigt stetig. Diesem Bedarf muss mit einer fundierten Ausbildung begegnet werden. Dafür wurde Vegucation ins Leben gerufen – ein Bildungsprojekt rund um die pflanzenbasierte Küche für Schüler:innen, Lehrlinge und bereits ausgebildete Köch:innen..

Themenschwerpunkt:

Tofu

In diesem didaktisierten Konzept wird Tofu in den Mittelpunkt gestellt – ein rein pflanzliches Grundnahrungsmittel mit hohem Eiweiß- und Nährstoffgehalt, das aufgrund falscher Glaubenssätze in der (Schul-)Küche häufig zu kurz kommt: Tofu wäre „fad“ und „schmeckt nicht“ ist oftmals zu hören – Vorurteile, die mit Fachwissen zur Zubereitung von pflanzlichen Grundnahrungsmitteln leicht aus dem Weg geräumt werden können. In der vorliegenden Didaktisierung wird ein Vorschlag vermittelt, wie die selbstständige Herstellung und Zubereitung von Tofu gelingen und eine pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Gerichte umgesetzt werden kann. Das Unterrichtskonzept eignet sich für Kochanfänger:innen, da einzelne Schritte und Inhalte durch das Kochlernvideo von Peers verständlich erklärt werden und auch visuell unterstützt sind. Außerdem wird ein allgemeiner Überblick über rein pflanzliche Lebensmittel auf Basis von Soja gegeben.



Didaktischer Hintergrund

Lehrinhalt/Modul nach Curriculum „Vegan-vegetarische Fachkraft“ – Theoretischer Hintergrund und Fachkunde

- Schwerpunkt 1:** Überblick und Zubereitung von Sojaprodukten
- Schwerpunkt 2:** Traditionelle und alternative Herstellung von Tofu
- Schwerpunkt 3:** Selbstständige Zubereitung von selbstgemachtem Tofu
- Schwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- Unterrichtsform:** Vegucation-Lernvideo + weitere Videos (über YouTube abrufbar) als Input + Arbeitsblätter zur Lehrstofferarbeitung
- Unterrichtsfächer:** Eregulärer Hauswirtschafts- oder Kochunterricht
- Dauer:** ca. 20–30 min pro Arbeitsblatt

Was wird gelernt?

- ☛ Schüler:innen lernen Herstellungsverfahren des pflanzlichen Grundnahrungsmittels Tofu anhand verschiedener Grundzutaten
- ☛ Schüler:innen lernen die Zubereitung und Weiterverarbeitung des selbst hergestellten Tofus
- ☛ Schüler:innen lernen, wie traditionelle österreichische Rezepte abgewandelt und somit rein pflanzlich zubereitet werden können
- ☛ Schüler:innen lernen pflanzliche Lebensmittel als festen Bestandteil einer vollwertigen, nachhaltigen und ethisch vertretbaren Ernährung kennen
- ☛ Schüler:innen lernen Informations- und Bezugsquellen, Herstellung und Kosten dieser Lebensmittel
- ☛ Vergleich der Informations- und Bezugsquellen, Herstellung, Kosten und Zubereitung dieser pflanzlichen Lebensmittel mit herkömmlichen tierischen Lebensmitteln sowie den ethischen und nachhaltigkeitsrelevanten Konsequenzen



Was wird gebraucht?

Die Unterrichtseinheit ist auf der Basis des Vegucation-Lernvideos „Vegucation – Kochvideo – Soja“ (2015) konzipiert. Dementsprechend sind PC/Laptop, Beamer und ev. Lautsprecher zur Wiedergabe vonnöten.

Wie wird das Stundenkonzept umgesetzt?

Das vorliegende Konzept ist als Inspiration bzw. Orientierung für den praktischen Unterricht gedacht. Es stellt Arbeits- und Inputmaterial zur Verfügung, welches kostenlos verwendet werden kann.

Das verwendete Inputvideo entstammt der Vegucation-Videoreihe und ist in verschiedenen Sprachen verfügbar, die Didaktisierung kann bei Bedarf auch sprachlich abgewandelt werden.

Im Konzept werden unterschiedliche Themenschwerpunkte angeführt, die einzeln umgesetzt oder auch miteinander kombiniert werden können. Es wird nicht empfohlen, alle Konzepte mit derselben Gruppe zu bearbeiten, da es dabei zu inhaltlichen und methodischen Wiederholungen kommen kann.



Themenschwerpunkt 1:

Überblick und Zubereitung von Sojaprodukten

Dieses Unterrichtskonzept basiert auf einem Vegucation-Lernvideo, das über youtube.com für Lehrkräfte im Unterrichtsalltag sowie auch für Schüler:innen zum späteren Nachschauen niederschwellig zugänglich ist.

Das Unterrichtskonzept zielt darauf ab, Schüler:innen unterschiedliche Sojaprodukte – insbesondere das Grundnahrungsmittel Tofu – zu zeigen und diverse Zubereitungsarten vorzuschlagen. Dieses Konzept kann mit Themenschwerpunkt 3 und 4 kombiniert werden.

Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

Möglichkeit 1: Pflanzliche Proteine

Das Vorwissen der Schüler:innen kann mit der Methode Blitzlicht aktiviert werden, z. B. indem folgende Inputfragen gestellt werden:

- Was ist Eiweiß und welche Funktion hat es im Körper?
- Welche Lebensmittel sind besonders eiweißreich?
- Welche rein pflanzlichen Lebensmittel sind besonders eiweißreich?
- ...

Möglichkeit 2: Direkter Einstieg in das Thema pflanzliche Fleischalternativen

Welche pflanzlichen Fleischalternativen kennst du?

Themenschwerpunkt/Lernphase:

Die Schüler:innen sehen das Vegucation-Video als Input. Auf dieser Basis wird das Arbeitsblatt zum Themenschwerpunkt 1 erarbeitet. Die Schüler:innen bekommen einen ersten Überblick über die breite Palette der Sojaprodukte und ihre Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten. Die visuelle Unterstützung ist sinnvoll, da die Bandbreite an Sojaprodukten kompakt und fachlich kompetent erläutert wird und im Kochunterricht häufig nicht die Ressourcen vorhanden sind, um alle für den Unterricht anzuschaffen.

Anwendungsphase:

Mögliche Anschluss Themen bzw. -aufgaben:

- Themenschwerpunkt 3:** : Selbstständige Zubereitung von selbstgemachtem Tofu)
- Themenschwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- Anderweitige Einführung in das Plant-based Cooking mit dem Basisprodukt Tofu

Kommentiertes Arbeitsblatt 1:

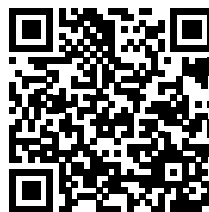
Überblick und Zubereitung von Sojaprodukten

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.



„Vegucation – Kochvideo – Soja“
(2015)“

youtube.com/watch?v=YZ8k_5h37Cc

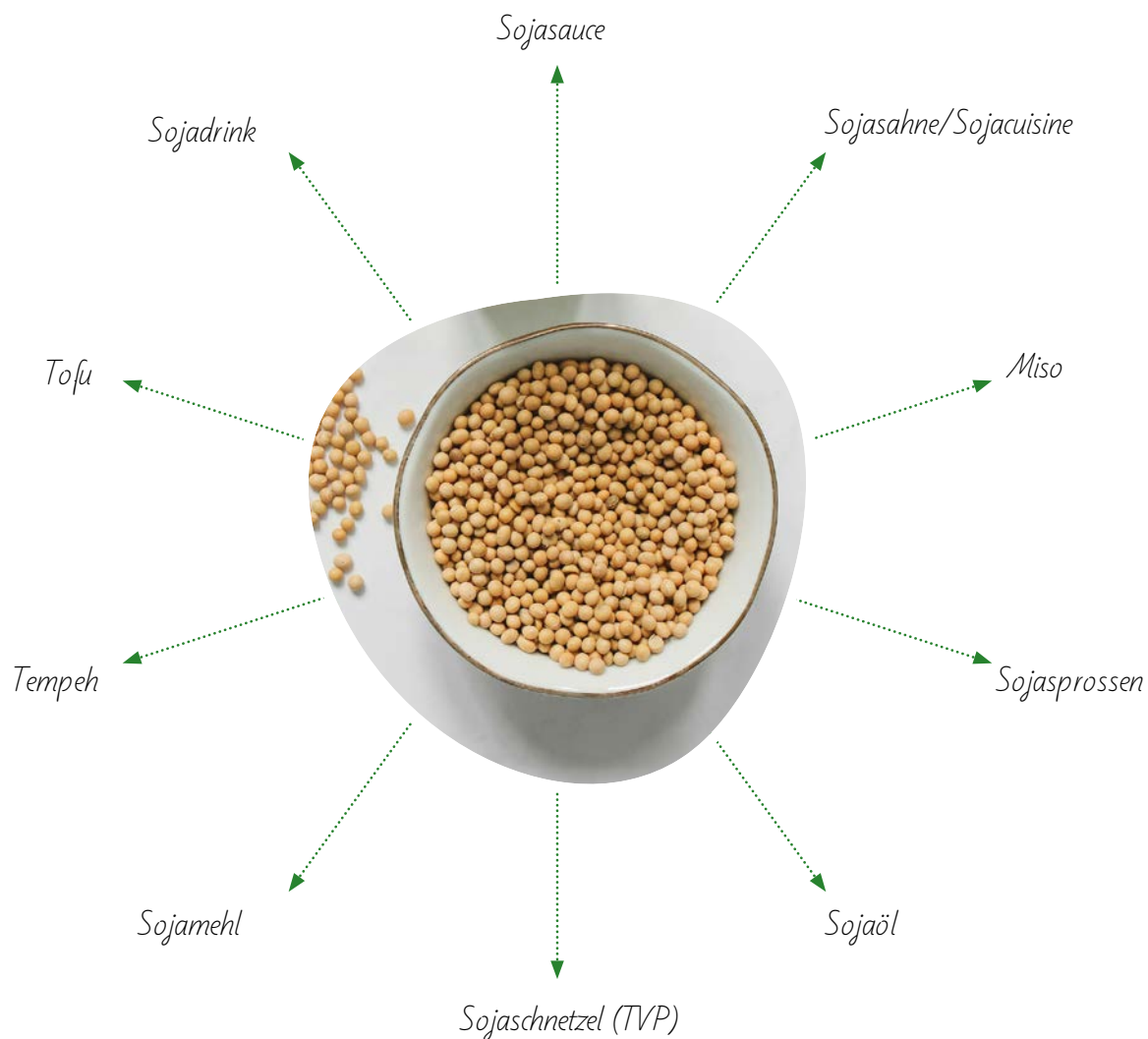


Arbeitsauftrag 1:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „**Vegucation – Kochvideo – Soja**“ (00:00:00–00:02:54) an und versuche, die Fragen zu beantworten.

Grundlagen

Welche Nahrungsmittel bestehen aus Soja bzw. Sojabohnen?



Was ist TVP und wofür wird es eingesetzt?

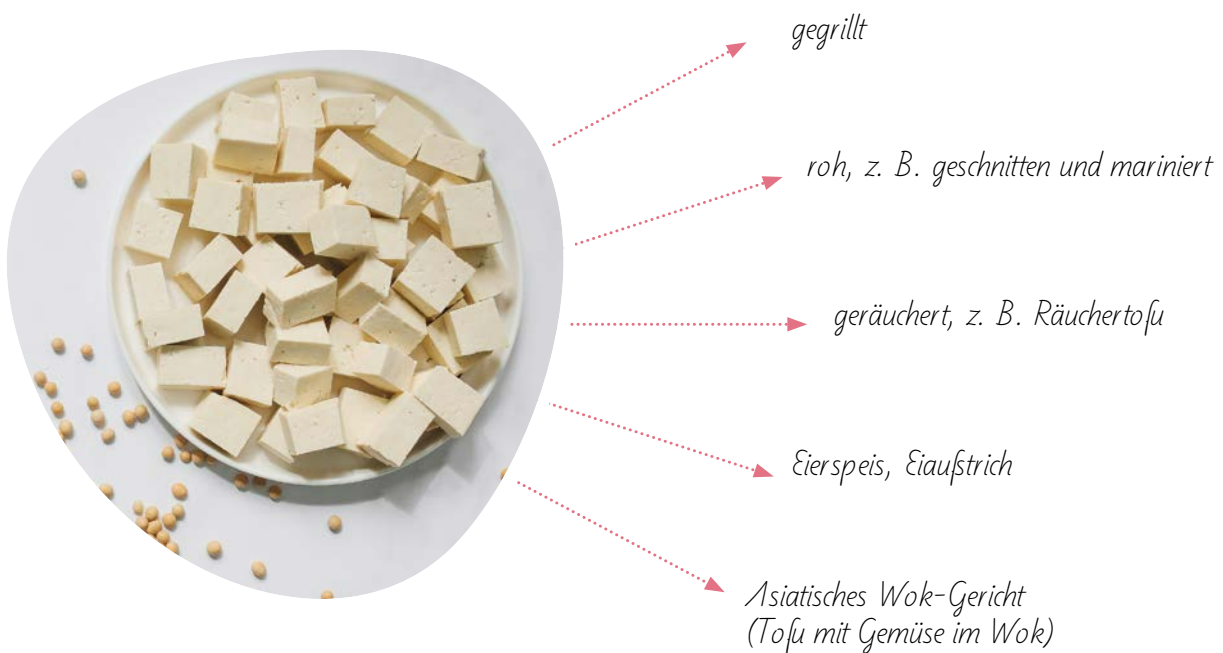
TVP = Textured Vegetable Protein; als Fleischersatz zum Braten oder in Saucen, gibt es in verschiedenen Größen und kann somit vielseitig eingesetzt werden

Arbeitsauftrag 2:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Vegucation – Kochvideo – Soja“ (00:02:54–Ende) an und versuche, die Fragen zu beantworten.

Tofu – Verwendungsmöglichkeit

Wie kann Tofu verwendet werden?



Fachlicher Exkurs „Wok-Kniffe“

Was ist wichtig beim Wok-Kochen?

(Hitze ist in der Mitte – wenn etwas nicht so schnell gar werden soll, dann am Rand platzieren)

Wie ist Koriander zu verwenden?

Nicht lang mitbraten, da sonst ein seifiger Waschmittelgeschmack entsteht

Themenschwerpunkt 2:

Traditionelle und alternative Herstellung von Tofu

Dieses Unterrichtskonzept basiert auf zwei Kurzvideos, die über youtube.com für Lehrkräfte im Unterrichtsalltag sowie auch für Schüler:innen zum späteren Nachschauen niederschwellig zugänglich sind.

Das Ziel besteht darin, unterschiedliche Herstellungsarten und Grundzutaten von Tofu zu zeigen und mit den Schüler:innen zu erarbeiten, welche Art(-en) sich für welche Zielgruppe(-n) sowie für welche Küchenausstattung eignen. Dieses Konzept kann mit Themenschwerpunkt 3 und 4 kombiniert werden.

Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

Themenschwerpunkt/Lernphase: Die Schüler:innen sehen das Vegucation-Video als Lern-Input. Auf dieser Basis wird das Arbeitsblatt zum Themenschwerpunkt 1 erarbeitet. Darin sind inhaltliche Fragen zur Stofffestigung sowie Erarbeitung der Grundrezepturen von Tofu enthalten. Des Weiteren wird eine eigenständige Recherche zum Thema angeregt.

Themenschwerpunkt/ Lernphase::

Die Schüler:innen sehen die Videos zur traditionellen bzw. alternativen Tofuherstellung als Input. Auf dieser Basis wird das Arbeitsblatt zum Themenschwerpunkt 2 erarbeitet. Die Schüler:innen bekommen einen Überblick über die unterschiedlichen Herstellungsformen und lernen das beliebte und rein pflanzliche Grundnahrungsmittel Tofu somit besser kennen. Des Weiteren wird vermittelt, dass Basisprodukte bzw. Speisen generell nicht nur auf eine Art und Weise zubereitet, sondern je nach Ressourcen, Zielgruppe oder eigenem Belieben angepasst werden können.

Anwendungsphase:

Mögliche Anschluss Themen bzw. -aufgaben:

- 🌿 **Themenschwerpunkt 3:** : Selbstständige Zubereitung von selbstgemachtem Tofu)
- 🌿 **Themenschwerpunkt 4:** Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche
- 🌿 Anderweitige Einführung in das Plant-based Cooking mit dem Basisprodukt Tofu

Kommentiertes Arbeitsblatt 2:

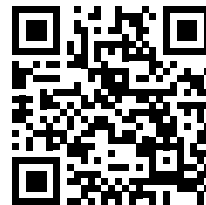
Traditionelle und alternative Herstellung von Tofu

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.



Dokus – kurz & knapp (2020).
Wie wird Tofu hergestellt?

youtube.com/watch?v=ShT01MSFpx0



Arbeitsauftrag 1:

1. Was ist Tofu?

- „Kultobjekt des Genusses“ für Vegetarier:innen
- Liefert pflanzliches Protein als Ersatz für Fleisch

2. Was sind die Grundzutaten von Tofu?

- Sojabohnen – nach bestimmtem Mischungsverhältnis

3. Werden dem originalen Tofu auch Gewürze beigemischt?

- nein

Rezepte

Linsen-Tofu:

- 1 Tasse Linsen
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Rauchpaprika
- 1 TL fermentierter Pfeffer

Kichererbsen-Tofu:

- 1 Tasse Kichererbsen
- 2 Tassen Wasser
- Gewürze, Salz,
Pfeffer nach Belieben

4. Was sind die wesentlichen Schritte in der gezeigten Tofuherstellung mit Sojabohnen?

- Mischungsverhältnis
- Waschen
- Einweichen + quellen lassen
- Mahlen in der Mühle mit Wasserzugabe
- Paste wird gekocht (Trennung von Sojamilch und Soja-Feststoffen, Antinährstoffe, die zu Blähungen führen, werden entfernt)
- Tofumasse wird durch feine Schöpftücher gefiltert – zwei Bestandteile: Sojamilch und „Okara“ – die festen Sojabestandteile, die als Nebenprodukt der Sojaherstellung zwar essbar sind, aber nicht zu Tofu weiterverarbeitet, sondern meist verschenkt werden
- Die Sojamilch wird zu Tofu verarbeitet, indem sie mit Nigari aufgekocht wird; Nigari ist ein aus Meerwasser gewonnenes Magnesiumsalz, das die Gerinnung der Sojamilch bedingt
- Die gestockte Milch wird wieder durch ein Schöpftuch gesiebt
- Die feste Tofumasse wird lückenlos in einen Block gestrichen und mit einer Platte bedeckt sowie mit Steinen beschwert, um sie in die Blockform zu pressen
- Im Wasserbad wird der Tofu anschließend nach ca. 20 Minuten aus der Form herausgelöst und in kleinere Verkaufsportionen geschnitten und verpackt



Kniff: Hülsenfrüchte gut waschen – immer!

Hülsenfrüchte müssen immer gut gewaschen werden! Auf getrockneten Hülsenfrüchten können sich beispielsweise **Staub oder Schimmelsporen** abgesetzt haben. Bei Hülsenfrüchten aus der Konserve muss die Konservenflüssigkeit ebenfalls abgegossen und die Bohnen, Linsen, etc. sorgfältig gewaschen werden, da sich in der Flüssigkeit **Mehrfachzucker** sammeln, die später nach dem Essen für Blähungen sorgen können! Dies gilt auch für eingeweichte, getrocknete Hülsenfrüchte!

5. Wie lange dauert die traditionelle Tofuherstellung?

- Ca. 2 Stunden



Exkurs: Tofuherstellung

Was ist der Unterschied zwischen dem Mahlen zur Paste und dem Zerkleinern der Bohnen?

- Beim Mahlen werden die Zellwände der Bohnen aufgebrochen, was einen besonders intensiven Geschmack hervorbringt.
- Beim Zerkleinern der Bohnen, wie es in modernen Fabriken gemacht wird, passiert dies nicht.

Kommentiertes Arbeitsblatt 3:

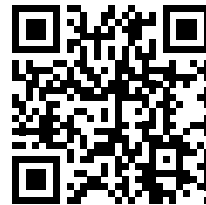
Traditionelle und alternative Herstellung von Tofu

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang



Tofu OHNE Soja – Linsen-Tofu und Kichererbsen-Tofu selbst machen

[youtube.com/watch?v=wTWOsgduoAo](https://www.youtube.com/watch?v=wTWOsgduoAo)
[00:01:22–00:03:25]



Arbeitsauftrag 2:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Video „**Tofu OHNE Soja Linsen-Tofu und Kichererbsen-Tofu selbst machen**“ an und versuche, die Fragen zu beantworten.

1. Was sind die wesentlichen Schritte bei der gezeigten Tofuherstellung mit Linsen und Kichererbsen?

- *Rechtzeitiges Einweichen der Linsen und Kichererbsen (über Nacht)*
- *Gut waschen*
- *Mit Gewürzen vermengen*
- *Pürieren*
- *Masse bei mittlerer Temperatur auf der Herdplatte unter ständigem Rühren eindicken lassen*
- *Schüssel mit Öl einfetten*
- *Tofumasse in die Schüssel streichen (keine Lücken in der Masse!)*
- *Kaltstellen*

2. Wieso müssen die Linsen und Kichererbsen nach dem Einweichen besonders gut gewaschen werden (siehe Kniff Seite 11)?

- *Antinährstoffe*

3. Recherchiere: Was sind Antinährstoffe? Wo kommen Sie vor und wie wirken sie sich im Körper aus? Achte bei deiner Recherche auf seriöse Quellen und gib sie an!

Antinährstoffe oder antinutritive Substanzen sind Stoffe, die eine maximale Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe einschränken.

Pflanzen enthalten neben Nährstoffen auch antinutritive Inhaltsstoffe. Diese Bestandteile sind für Mensch und Tier schwach bis stark giftig. Sie können die Verdauung und Nährstoffaufnahme stören (z. B. Blähungen verursachen) und in hohen Dosen sogar zum Tod führen.

Arbeitsauftrag 3:

Was unterscheidet die beiden gezeigten Herstellungsverfahren?

Unterschied	traditionell	Alternativ
Grundzutaten	Mischung verschiedener Sojabohnen	Kichererbsen/Linsen
Gewürze	Keine Gewürze	Kräutermischung nach Belieben
Teilen der Bestandteile	Feste Bestandteile der Sojabohne werden durch Kochen entfernt; Sojadrink wird zu Tofu weiterverarbeitet	Es erfolgt keine Trennung, die gesamten Linsen bzw. Kichererbsen werden zu Tofu verarbeitet
Gerinnung	Gerinnung des Sojadrinks mit Nigari	Keine Gerinnung

Arbeitsauftrag 4:

Reflexionsfrage: Auf welche Art und Weise möchtest du Tofu gerne zubereiten? Glaubst du, gibt es Unterschiede im Geschmack?

Kommentiertes Arbeitsblatt 4:

Traditionelle österreichische Küche – mit Tofu rein pflanzlich interpretiert

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.

Arbeitsauftrag 1:

Sojaprodukte – allen voran Tofu – sind vielseitig einsetzbare Grundzutaten in der rein pflanzlichen Küche. Hier findest du pikante, herzhaft und süße Rezepte auf Soja- bzw. Tofubasis zum Nachkochen. Aber Achtung:

Sieh dir die Rezepte genau an: Welches Grundprodukt wird verwendet? Wo liegt der Unterschied zwischen der Verwendung von Naturtofu, Räuchertofu und Seidentofu? Überlege und recherchiere bei Bedarf weiter!

- Der Unterschied liegt im Eigengeschmack bzw. der Geschmacksneutralität. Naturtofu ist geschmacksneutral und kann somit auch als Basis für süße Speisen oder auch für Gerichte herangezogen werden, deren geschmackliche Hauptnote auf einer anderen Zutat basiert.
- Räuchertofu bringt ein Raucharoma in die Speise und ist deshalb für pikante oder würzige Gerichte optimal.
- Seidentofu ist weicher und feiner und eignet sich als Grundzutat für Desserts und Cremes.



Rezepte:

Link zum Rezeptheft
vegucation.at/schulen

Vorspeisen mit Tofu

- 🌱 Eiaufstrich (S. 6)
- 🌱 Avocado-Tatar mit Tomaten und geräuchertem Tofu (S. 7)

Hauptgerichte mit Tofu

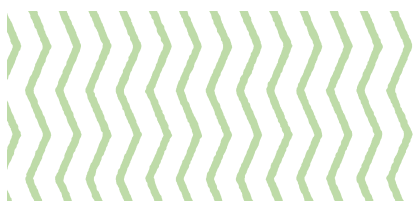
- 🌱 Gebratener Apfel-Tofu in würziger Marinade (S. 12)

Hauptgerichte aus TVP

- 🌱 Soja-Fisolen-Ragout (S. 14)
- 🌱 Zwiebelrostbraten (S. 17)
- 🌱 Serviettenknödel (S. 16)
- 🌱 Sojaschnitzel (S. 14)

Desserts aus Sojamilch

- 🌱 Palatschinken (S. 21)
- 🌱 Topvencreme (S. 23)
- 🌱 Joghurtcreme – Beeren-Joghurt-Torte (S. 31)
- 🌱 Marmorkuchen (S. 26)



Kommentiertes Arbeitsblatt 5:

Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang

Arbeitsblatt 5: Traditionelle österreichische Küche – mit Sojaprodukten rein pflanzlich interpretiert

Arbeitsauftrag: Österreichische Küche pflanzlich interpretiert: Du hast nun unterschiedliche Herstellungs- und Zubereitungsarten von Tofu kennengelernt.

Was denkst du? Welche traditionellen österreichischen Gerichte können mit Tofu pflanzlich interpretiert werden? Und welche Art von Tofu (Natur-, Räucher-, Linsen-, Kichererbsentofu etc.) würdest du für die Gerichte verwenden?

Traditionelles österreichisches Gericht	Rein pflanzliche Interpretation	Zutatenänderung/ Art von Tofu	Unterschiede in der Zubereitung
Eierspeis	Eierspeis (v) /Rührtofu (Rezeptheft)	Tofu statt Ei	Tofu mit der Gabel zerdrücken ...
Zwiebelrostbraten	Zwiebelrostbraten aus Sojaschnitzel (Rezeptheft, S. 17)
Wiener Schnitzel	Sojaschnitzel Wiener Art (siehe Veggie-Profis, S. 198)
Tiroler Kiachln	Tiroler Kiachln (v) (siehe Veggie-Profis, S. 212)
Wiener Saftgulasch	Wiener Saftgulasch (v) (siehe Veggie-Profis, S. 200)



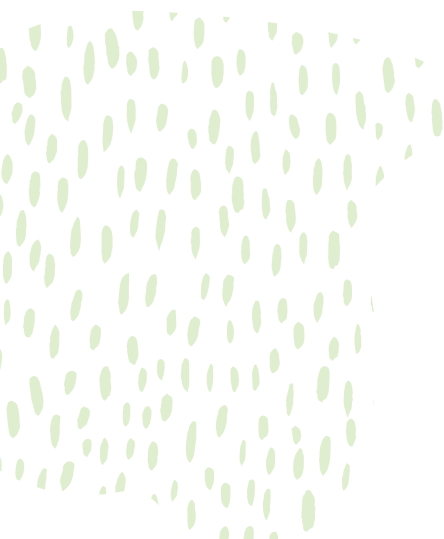
Kniffe „Tofu-Geschmack“

Tofu nach Originalrezeptur ist geschmacksneutral und erhält erst durch die Zubereitung seinen Geschmack. Er ist somit flexibel und in pikanten sowie süßen Speisen einsetzbar, da er unterschiedliche Gewürze aufnehmen und in verschiedenen Geschmacksrichtungen eingesetzt werden kann.

Wird die Rezeptur des Grundprodukts jedoch abgeändert (z. B. durch andere Grundzutaten oder Räuchern) ist der Tofu nicht mehr in dieser Flexibilität einsetzbar. Der Eigengeschmack des Tofus muss in diesen Fällen bei der Zubereitung von Gerichten mitbedacht werden.



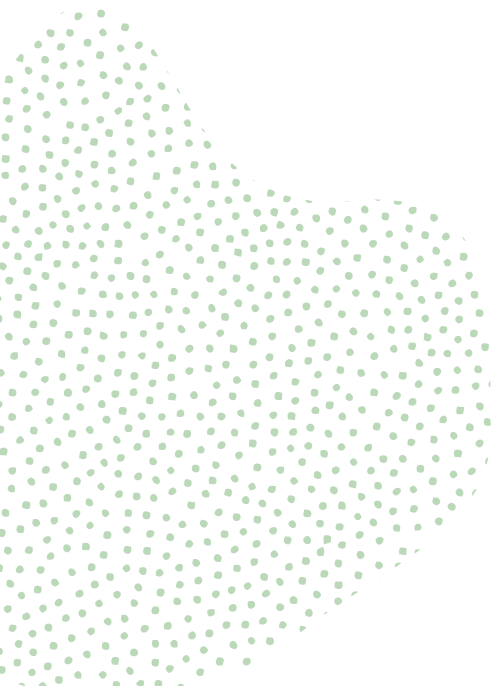
Rezeptinspirationen findest du auch im **Vegucation-Rezeptheft**:
vegucation.at/schulen





Anhang – Kopiervorlagen

Anschließend finden Sie die Vorlagen der Arbeitsblätter
zum Ausdrucken für den Unterricht.



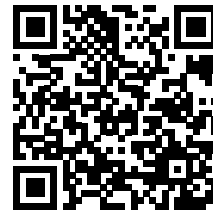
Arbeitsblatt 1:

Überblick und Zubereitung von Sojaprodukten



„Vegucation – Kochvideo – Soja“
(2015)“

youtube.com/watch?v=YZ8k_5h37Cc

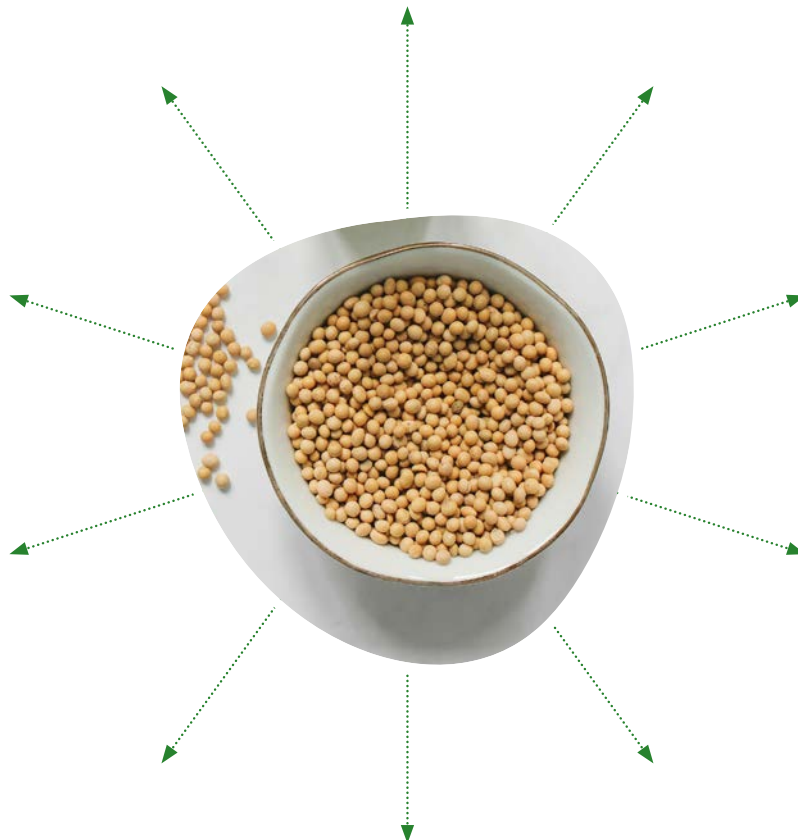


Arbeitsauftrag 1:

Verschafe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Vegucation – Kochvideo – Soja“ (00:00:00–00:02:54) an und versuche, die Fragen zu beantworten.

Grundlagen

Welche Nahrungsmittel bestehen aus Soja bzw. Sojabohnen?



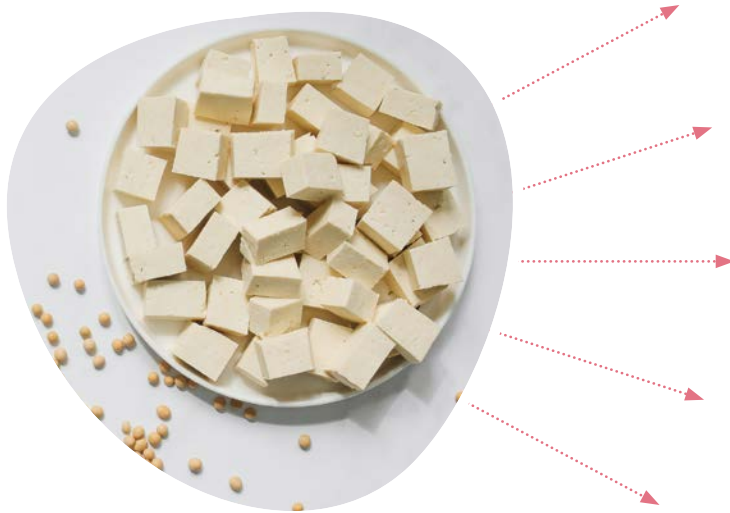
Was ist TVP und wofür wird es eingesetzt?

Arbeitsauftrag 2:

Verschafe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Kurzvideo „Vegucation – Kochvideo – Soja“ (00:02:54–Ende) an und versuche, die Fragen zu beantworten.

Tofu – Verwendungsmöglichkeit

Wie kann Tofu verwendet werden?



Fachlicher Exkurs „Wok-Kniffe“

Was ist wichtig beim Wok-Kochen?

Wie ist Koriander zu verwenden?

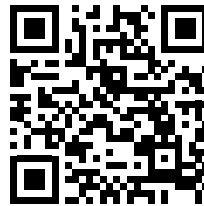
Arbeitsblatt 2:

Traditionelle und alternative Herstellung von Tofu



Dokus – kurz & knapp (2020).
Wie wird Tofu hergestellt?,

youtube.com/watch?v=ShT01MSFpx0



Arbeitsauftrag 1:

1. Was ist Tofu?

2. Was sind die Grundzutaten von Tofu?

3. Werden dem originalen Tofu auch Gewürze beigemischt?

Rezepte

Linsen-Tofu:

1 Tasse Linsen
2 Tassen Wasser
1 TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
1 TL Currypulver
½ TL Salz
½ TL Rauchpaprika
1 TL fermentierter Pfeffer

Kichererbsen-Tofu:

1 Tasse Kichererbsen
2 Tassen Wasser
Gewürze, Salz,
Pfeffer nach Belieben

4. Was sind die wesentlichen Schritte in der gezeigten Tofuherstellung mit Sojabohnen?



Kniff: Hülsenfrüchte gut waschen – immer!

Hülsenfrüchte müssen immer gut gewaschen werden! Auf getrockneten Hülsenfrüchten können sich beispielsweise **Staub oder Schimmelsporen** abgesetzt haben. Bei Hülsenfrüchten aus der Konserve muss die Konservenflüssigkeit ebenfalls abgegossen und die Bohnen, Linsen, etc. sorgfältig gewaschen werden, da sich in der Flüssigkeit **Mehrfachzucker** sammeln, die später nach dem Essen für Blähungen sorgen können! Dies gilt auch für eingeweichte, getrocknete Hülsenfrüchte!

5. Wie lange dauert die traditionelle Tofuherstellung?



Exkurs: Tofuherstellung

Was ist der Unterschied zwischen dem Mahlen zur Paste und dem Zerhackeln der Bohnen?

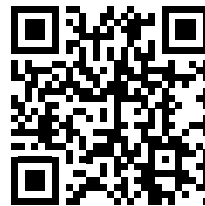
Arbeitsblatt 3:

Traditionelle und alternative Herstellung von Tofu



Tofu OHNE Soja – Linsen-Tofu und Kichererbsen-Tofu selbst machen

youtube.com/
watch?v=wTWOsgduoAo [00:01:22–



00:03:25]

Arbeitsauftrag 2:

Verschaffe dir einen Überblick über die nachfolgenden Fragen. Sieh dir nun das Video „**Tofu OHNE Soja Linsen-Tofu und Kichererbsen-Tofu selbst machen**“ an und versuche, die Fragen zu beantworten.

1. Was sind die wesentlichen Schritte bei der gezeigten Tofuherstellung mit Linsen und Kichererbsen?

2. Wieso müssen die Linsen und Kichererbsen nach dem Einweichen besonders gut gewaschen werden (siehe Arbeitsblatt 2)?

3. Recherchiere: Was sind Antinährstoffe? Wo kommen Sie vor und wie wirken sie sich im Körper aus? Achte bei deiner Recherche auf seriöse Quellen und gib sie an!

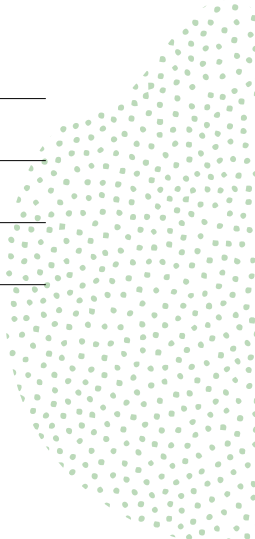
Arbeitsauftrag 3:

Was unterscheidet die beiden gezeigten Herstellungsverfahren?

Unterschied	traditionell	Alternativ

Arbeitsauftrag 4:

Reflexionsfrage: Auf welche Art und Weise möchtest du Tofu gerne zubereiten?
Glaubst du, gibt es Unterschiede im Geschmack?



Arbeitsblatt 4:

Traditionelle österreichische Küche – mit Tofu rein pflanzlich interpretiert

Arbeitsauftrag 1:

Sojaprodukte – allen voran Tofu – sind vielseitig einsetzbare Grundzutaten in der rein pflanzlichen Küche. Hier findest du pikante, herzhaft und süße Rezepte auf Soja- bzw. Tofubasis zum Nachkochen. Aber Achtung:

Sieh dir die Rezepte genau an: Welches Grundprodukt wird verwendet? Wo liegt der Unterschied zwischen der Verwendung von Naturtofu, Räuchertofu und Seidentofu? Überlege und recherchiere bei Bedarf weiter!



Rezepte:

Link zum Rezeptheft
vegucation.at/schulen

Vorspeisen mit Tofu

- 🌿 Eiaufstrich (S. 6)
- 🌿 Avocado-Tatar mit Tomaten und geräuchertem Tofu (S. 7)

Hauptgerichte mit Tofu

- 🌿 Gebratener Apfel-Tofu in würziger Marinade (S. 12)

Hauptgerichte aus TVP

- 🌿 Soja-Fisolen-Ragout (S. 14)
- 🌿 Zwiebelrostbraten (S. 17)
- 🌿 Serviettenknödel (S. 16)
- 🌿 Sojaschnitzel (S. 14)

Desserts aus Sojamilch

- 🌿 Palatschinken (S. 21)
- 🌿 Topvencreme (S. 23)
- 🌿 Joghurtcreme – Beeren-Joghurt-Torte (S. 31)
- 🌿 Marmorkuchen (S. 26)



Arbeitsblatt 5:

Pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Küche

Arbeitsblatt 5: Traditionelle österreichische Küche – mit Sojaprodukten rein pflanzlich interpretiert

Arbeitsauftrag: Österreichische Küche pflanzlich interpretiert: Du hast nun unterschiedliche Herstellungs- und Zubereitungsarten von Tofu kennengelernt.

Was denkst du? Welche traditionellen österreichischen Gerichte können mit Tofu pflanzlich interpretiert werden? Und welche Art von Tofu (Natur-, Räucher-, Linsen-, Kichererbsentofu etc.) würdest du für die Gerichte verwenden?

Traditionelles österreichisches Gericht	Rein pflanzliche Interpretation	Zutatenänderung/ Art von Tofu	Unterschiede in der Zubereitung



Kniffe „Tofu-Geschmack“

Tofu nach Originalrezeptur ist geschmacksneutral und erhält erst durch die Zubereitung seinen Geschmack. Er ist somit flexibel und in pikanten sowie süßen Speisen einsetzbar, da er unterschiedliche Gewürze aufnehmen und in verschiedenen Geschmacksrichtungen eingesetzt werden kann.

Wird die Rezeptur des Grundprodukts jedoch abgeändert (z. B. durch andere Grundzutaten oder Räuchern) ist der Tofu nicht mehr in dieser Flexibilität einsetzbar. Der Eigengeschmack des Tofus muss in diesen Fällen bei der Zubereitung von Gerichten mitbedacht werden.



Rezeptinspirationen findest du auch im **Vegucation-Rezeptheft**:
vegucation.at/schulen

Quellen

Dokus – kurz & knapp (2020). Wie wird Tofu hergestellt?

URL: youtube.com/watch?v=ShT0IMSFpx0

Tofu OHNE Soja – Linsen-Tofu und Kichererbsen-Tofu selbst machen, U

RL: youtube.com/watch?v=wTWOsgduoAo

„Vegucation – Kochvideo – Soja“ (2015),

URL: youtube.com/watch?v=YZ8k_5h37Cc

Biesalski, Hans Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne. 2020. *Taschenatlas Ernährung* (8., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Elmadfa, Ibrahim. 2019. *Ernährungslehre* (4., überarbeitete Auflage). Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.

Leitzmann, Claus; Keller, Markus. 2020. *Vegetarische und vegane Ernährung*. Stuttgart: utb.

Klein, Lisa; Ladinig, Olivia. 2016. *Die Veggie-Profis*. Linz: Trauner.

vegucation.at/schulen



Impressum

Ausgabe 2023

Vegane Gesellschaft Österreich

Meidlinger Hauptstraße 63/6 • 1120 Wien

info@vegan.at • vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224

Fotos: adobestock.com