

---

Subject: Tofu Herstellung

Posted by [osso](#) on Fri, 29 Nov 2019 19:08:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zweiter und jetzt gelungen Versuch Tofu herzustellen. Das Netz ist zwar voll von Beispielen wie man Tofu machen kann., aber da scheint einer vom andern abzuschreiben und nur wenige haben wohl Ahnung, Wenn man selbst keine Ahnung hat, ist es natürlich schwierig zu beurteilen, wer was weiß und wer nicht :x

Aufklärung brachte das Handbook of Fermented Food and Beverage Technology Two Volume Set ( im Buch nach Tofu suchen und auf seite 140 springen).

Das Wichtig das es im Prinzip zwei Methoden gibt, je nachdem ob man Calciumsulfat oder Magnesiumchlorid als Gerinnungsmittel benutzt. Bei werden völlig unterschiedlich in die Milch eingebracht. In zig Blogs werden beide Methoden durcheinander geworfen, bzw der Unterschied wird nicht berücksichtigt.

Grob gesagt: Magnesiumchlorid reagiert schnell und wird entsprechend vorsichtig und in Portionen mit der Milch vermischt, Calciumsulfat langsam und wird möglichst schnell in der Milch komplett verteilt.

Zweiter Punkt: Immer wird von 73-75 Grad geschrieben, bei der die Milch zum gerinnen gebracht. Wird zwar nie begründet, aber man gewinnt den Eindruck es käme auf die exakte Temperatur an. Tatsächlich funktioniert das aber in einem weiten Bereich von etwas 70-90 Grad. Bei 73 grad ist wrid auch laut dem Handbook kein Optimum angenommen. Wobei die Temperatur ein Parameter ist mit dem den Charakter es Tofus verändern kann.

Was wie meinen zweiten Versuch noch ein Schwäche war ist eine relativ geringe Tofuausbeute, laut eine Studie liegt das Optimum deutlich höher. Ich wiess allerdings nicht ob das an meiner Methode liegt oder an den Sojabohnen selber,. Ich hab ungespritzte und ungedüngte von einer Greening-Fläche aus Bayern. Kann natürlich sein das die keine optimalen Inhaltsstoffe haben für die Tofubereitung haben. Aber ist mir immer noch lieber als Bohnen von zweifelhafter Herkunft,

Auf jeden Fall wer selbst mal Tofu machen will sollte sich die 10 Seiten vom Handbook reinziehen. Damit kann man dann auch andere Infos bewerten und einordnen

---

---

Subject: Hinweise zu Einweichen der Sojabohnen

Posted by [osso](#) on Sat, 30 Nov 2019 17:20:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laut Handbuch:

Zur Herstellung von Milch und Tofu:

15-20°C. 8-10 Stunden

10-15°C 12-16 Stunden

Üblich sind aber wohl auch 2-4°C um Fehlgeruch zu verhindern. Eine Dauer ist nicht angegeben. Im andern Exrtem sind sehr kurze Einweichzeiten mit hoher Temperatur möglich, hier mit soll das Bohnenaroma unterdrückt werden.

---