

# Hülsenfrüchte zu Tofu und Hummus veredeln

Einige Westschweizer Biohöfe verarbeiten ihre Eiweisspflanzen selbst. Das soll Ernährungsgewohnheiten verändern und die Wertschöpfung erhöhen.

*Text und Bild: Claire Berbain*



«Ernährung wieder selbst in die Hand nehmen»: Youri Rochat in der Tofurei der Ferme du Joran in Orbe VD.

Heute ist Verarbeitungstag in der Tofurei der Ferme du Joran in Orbe am Fusse des Waadtländer Juras. Die Sojabohnen wurden bereits am Vorabend eingeweicht. Durch das Erhitzen der daraus gepressten Sojamilch auf über 80 Grad verwandelt sich der Produktionsraum in ein Dampfbad. Mithilfe zweier Mitarbeiter macht sich Youri Rochat daran, die Sojabohnen zu mahlen, die so entstandene Masse zu sieben und die weissliche Flüssigkeit mit Nigari-Salz zu vermischen. Dieses aus dem Meer gewonnene Magnesiumsalz bringt die Eiweisse zum Gerinnen. Der duftende,

körnige Bruch wird dann abgetropft und in einen Zedernholzrahmen geschüttet, bevor er einige Minuten lang gepresst wird.

«Die Tofuherstellung ist neben der Brotproduktion eine der Kernaktivitäten des Betriebs», unterstreicht Youri Rochat, einer der Gründer der Ferme du Joran. «Sie ist nicht nur grundlegend, um unsere Ernährung wieder selbst in die Hand zu nehmen und den Anteil tierischer Nahrungsmittel zu reduzieren, sondern mittlerweile auch von strategischer Bedeutung für die wirtschaftliche Tragfähigkeit des Hofes.»

Youri Rochat und sein Team waschen die Utensilien unter fließendem Wasser, dann zerteilen sie die 40 Kilogramm schwere Tofumasse, die aus 17 Kilogramm Sojabohnen gewonnen wurde, in Blöcke. Diese lässt man einige Stunden in frischem Wasser einweichen, bevor sie vakuumiert werden. Bereits am nächsten Tag ergänzen die Tofuportionen die Gemüseboxen, die an über 150 Abonentinnen und Abonenten in der Region geliefert werden.

Während die Coronapandemie die wachsende Dynamik des Direktverkaufs und der Gemüseabos erschüttert hat,

scheint die Nachfrage nach handwerklich hergestelltem Tofu nach wie vor im Aufwind zu sein. «Das Interesse an solchen Produkten wächst», bestätigt Quentin Tanner von der Ferme du Monniati in Jussy GE. Zusammen mit seinem Cousin Grégoire Stoky verarbeitet der Biobauer seit 2018 seine gesamte Sojaproduktion zu Tofu. Nicht weniger als fünf Tonnen davon stellen sie mittlerweile jährlich her. Vertrieben wird der Tofu hauptsächlich in rund dreissig Genfer Lebensmittelgeschäften und Restaurants.

Obwohl Tofu oft in Supermärkten erhältlich ist, hat er sich, wie andere Produkte aus pflanzlichem Eiweiss, noch nicht im Speiseplan der Bevölkerung etabliert. Dabei veröffentlichte das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen im Herbst 2024 eine aktualisierte Fassung der Ernährungsempfehlungen. Neu zählen Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen) in der Ernährungspyramide zu den Proteinlieferanten – wie vorher bereits Tofu, Tempeh und Seitan nature.

Für Ludivine Nicod, die seit mehreren Jahren am FiBL zum Thema forscht, ist das ein Glücksfall. «Ohne Leguminosen kein Übergang zu einem nachhaltigen Ernährungssystem.» Die Ernährung hinke den Landwirtinnen und Landwirten hinterher. «Diese bauen seit vielen Jahren Eiweisspflanzen in Rein- oder Mischkultur an, weil sie gut für den Boden sind und perfekt in die Fruchtfolgen passen.»

### Kichererbse fehlt es an «Sexyness»

Die Biosojaproduktion ist ein gutes Beispiel für eine Erfolgsgeschichte. «In der Schweiz werden heute 3000 Hektaren Biosoja angebaut. Das technische Know-how ist vorhanden, die Sortenwahl ist effizient, die Erträge und Preise stimmen», erklärt Ludivine Nicod. «Nun gilt es, dieses Schema mit Ackerbohnen, Linsen und Kichererbsen zu reproduzieren. Diese Kulturen kommen noch schwer in Gang, weil es an Wertschöpfungsketten und Informationen für die Konsumierenden fehlt.»

Auf der Ferme de Lilan in Bavois VD ist die Kichererbse unverzichtbar geworden, sowohl in der Fruchtfolge als auch in den kulinarischen Zubereitungen. Sie ist Bestandteil von fast einem Drittel der 13 000 Gläser, die jährlich auf dem Hof abgefüllt werden. «Es gehört zur DNA des Hofes, möglichst viele Kulturen anzubau-

en, um den Speiseplan abzudecken», erklärt Julien Lerouxel. Er ist auf dem 2022 gegründeten Mikrobetrieb für die Verarbeitung zuständig. «Mit Hülsenfrüchten können wir einfache Produkte wie Hummus herstellen, aber auch Zubereitungen wie Gemüsesuppen und Tomatensaucen verfeinern.» Nichtsdestotrotz müssen vermehrte Anstrengungen unternommen werden, um Hülsenfrüchte bekannt und

-herstellern zu initiieren. Diese ermöglicht einen regelmässigen Austausch über Erfahrungen, Rezepte, Versuche und Stolpersteine.

Letztendlich hebt man sowohl auf der Ferme de la Monniati als auch auf der Ferme du Joran den wirtschaftlichen Nutzen der Tofuherstellung hervor. «Mit einem Arbeitstag pro Woche für ein bis zwei Personen ist die Investition von Zeit



Auf der Ferme de Lilan in Bavois VD werden Kichererbsen zu Hummus verarbeitet.

attraktiv zu machen. «Der Kichererbse fehlt es an Sexyness», so der Koch. «Es muss mehr über ihre ernährungsphysiologischen und geschmacklichen Qualitäten aufgeklärt werden.»

Ludivine Nicod zufolge braucht es für die Demokratisierung der Hülsenfrüchte und die Änderung der Ernährungsgewohnheiten auch die Präsenz der Hauptakteure in Detailhandel und Agrarindustrie. Dennoch bleibt die Hofverarbeitung eine gute Möglichkeit, die es zu nutzen gilt. «Es gibt Platz für diejenigen, die mit kurzen Transportwegen arbeiten», versichert sie. «Die Verarbeitung kann eine Lösung sein, wenn man zum Beispiel seine Körnerleguminosen nicht lose absetzen kann.»

Laut Quentin Tanner von der Ferme du Monniati ist es jedoch gar nicht so einfach, Ressourcen zu finden, um sich weiterzubilden und auszurüsten. «Wir haben bei der Arbeit gelernt», gibt der Genfer zu. «Und wir mussten uns zu helfen wissen, um Material zu finden, das teils nur mässig für unsere handwerkliche Produktion geeignet war.»

Dieselben Feststellungen brachten die Ferme du Joran dazu, die Gründung einer internationalen Gruppierung von handwerklichen Tofuherstellerinnen und

und Arbeitskräften beträchtlich, aber am Ende lohnt es sich», gesteht Quentin Tanner. «Wir erzielen eine wirklich interessante Marge, die es uns ermöglicht, uns angemessen zu entlohnen.» Youri Rochat, der nicht über die nötige landwirtschaftliche Fläche verfügt, um die Leguminosenproduktion auszubauen, stimmt dem zu. «Der Ertrag bei der Herstellung ist hervorragend, der Verkaufspreis lukrativ: Die Tofuproduktion hat eine vielversprechende Zukunft vor sich, und derzeit können wir neue Abos abschliessen.»

### Mehr zu Leguminosen

#### Infos zu Markt, Kulturen, Verarbeitung

 [agripedia.ch](https://agripedia.ch) > Suche:  
Pflanzliche Proteine in  
der Schweiz

**FiBL-Projekt: Förderung des Anbaus von Nischenkulturen**  
[www.fibl.org/projekte](https://www.fibl.org/projekte) > 70087

**FiBL-Projekt: Förderung des Mischkulturanbaus**  
[www.fibl.org/projekte](https://www.fibl.org/projekte) > 70058