

# FAKTEN

- 66-78% Ausbeute
- Jedoch nicht so ertragreich wie Soja
- Im Kühlschrank 5 Wochen lagerbar
- Keine Fällungsmittel (sulfate) deshalb bleiben Vitamine, Mineralien, Fette, Zucker und Ballaststoffe erhalten
- Außerdem Kalzium, Magnesium, Eisen
- Hanf wächst schnell
- Eiweißlieferant (effizienter als tierisches Eiweiß)
- Nahrungsmittelalternative bei Allergien gegen tierisches Eiweiß oder Gluten (Weizenprotein), Lactose Unverträglichkeit
- Nachhaltige Herstellung (Abholzung)
- Soja ist zur Genmanipulation freigegeben
- Heimisch angebauter Hanf ist nicht Genmanipuliert
- Geringere Transportkosten
- Unter sozialverträglichen Bedingungen hergestellt (Arbeitsrecht)
- Von einer Berliner Schule erfunden

# REZEPT

## Gefüllte Gemüse mit Hanftofufüllung

Zutaten für 4 Personen

Füllung:

- 400g Hanftofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100g ger. Emmentaler
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Eier
- 80g geh. Sonnenblumenkerne  
Salz, Pfeffer
- 80g Margarine
- 1/4l Gemüsebrühe

Gemüse zum füllen wie:

- Paprikaschote
- Zucchini
- Gemüsezwiebel
- Riesenchampignons.



Zubereitung: Aus dem Hanftofu wird mit den Würfeln einer Zwiebel, einer gepressten Knoblauchzehe, dem Käse, der gehackten Petersilie und den Sonnenblumenkernen eine Masse hergestellt und gewürzt. Dann gibt man die Eier zu und mischt nochmals.

Das gewünschte Gemüse waschen, putzen und zum Füllen vorbereiten. Die verarbeitete Masse einfüllen und in der gefetteten Auflaufform in etwas Margarine anbraten, mit Gemüsebrühe dünsten, bis das Gemüse gar ist.

Der netstandene Fond kann mit saurer Sahne gebunden werden oder als Grundlage für eine andere Soße dienen.

Als Beilage eignen sich Reis oder Kartoffeln.



# HANF

AN DER EMIL-FISCHER-SCHULE

Der Hanfanbau wurde 1996 bedingt zugelassen. — Wir beschäftigen uns mit Ernährung und — Hanf ist ein nährstoffreiches Naturwunder. Es lag also nahe, Hanf auf den Teller zu bringen. Das ist nicht einfach, denn die Schalen müssen zumindest teilweise entfernt werden. Wir entschieden uns nicht für die „Schälvariante“, sondern für Tofu aus Hanf, ein Nassverfahren. Das ist vielseitig und man erhält ein Eiweißprodukt wie das Soja-Tofu.

1997 starteten wir das Schulprojekt „Hanf-Tofura“, ein Projekt für benachteiligte Schüler, mit denen wir Hanf-Tofu herstellten, weiterverarbeiteten und versuchten es zu vermarkten. Es gab Wettbewerbe, die Grüne Woche, die lange Nacht der Museen im Hanf-Museum und viele kleine Veranstaltungen, wie Märkte auf der Domäne Dahlem, Schulfeste usw.

Aber es gab auch Hindernisse! Das Projekt lief für uns Kollegen neben dem Unterricht, Familie und Kindern. Es gab vor allem aber noch kein Bewusstsein für den Veganismus. Also lag es einige Jahre auf Eis.

Jetzt ist aber das Bewusstsein da, -- für die Ernährung ohne Fleisch auf Pflanzenbasis! Und somit ist Hanf-Tofu wieder interessant, denn er hat ernährungsphysiologisch einiges zu bieten: hochwertiges Eiweiß (alle acht essentiellen Aminosäuren sind enthalten), die Fette, die sich auch im Tofu befinden, haben ein günstiges Verhältnis der Linolen- und Linolsäure zueinander, ferner besitzt er Gamma-Linolen- und Stearidonsäure, was im Pflanzenreich nicht so häufig vorkommt.

Folglich haben wir Hanf-Tofura wieder gestartet, mit neuen Ideen und einem geänderten Verfahren.

## SOJA TOFU

1. Sojabohnen einweichen.
2. Die gequollenen Bohnen mahlen.
3. Das Soja-Püree sofort aufkochen.
4. Durch Abpressen der festen Bestandteile Soja-Milch gewinnen.
5. Soja-Milch unter Zugabe von Schaumbindern erneut aufkochen.
6. Nigari dazugeben (Calciumsulfat oder Magnesiumchlorid): Durch Gerinnung der Proteine entsteht Soja-Quark.
7. Den Quark heiß in eine Presse füllen.
8. Molke aus dem Quark abpressen, bis fester Tofu entsteht.
9. Bitteres Gerinnungsmittel auswaschen.
10. Den fertigen Tofu in 10 x 20 cm große Würfel schneiden und verpacken.

## HANF-TOFU

1. Hanf-Samen gründlich in Wasser waschen, um die Schalen zu reinigen und sie gleichzeitig geschmeidiger zu machen.
2. Wasser abgießen, Samen zerkleinern.
3. Den Samenbrei mit Wasser mischen. Danach die Schalen aussieben.
4. Die Hanf-Milch zu Mixgetränken oder Desserts weiterverarbeiten oder für die Tofu-Produktion aufkochen. (Der Zusatz von Schaumbindern ist hier unnötig.)
5. Oberhalb von 80°C beginnen die Proteine ohne Zugabe von Gerinnungsmitteln zu denaturieren. Es entsteht Hanf-Quark.
6. Den Quark heiß in eine Presse füllen und das überschüssige Wasser entfernen.
7. Den fertigen Tofu schneiden und verpacken. (Wässern ist unnötig, da keine Fällungsmittel zugesetzt wurden.)



# FAKTEN

- 66-78% Ausbeute
- Jedoch nicht so ertragreich wie Soja
- Im Kühlschrank 5 Wochen lagerbar
- Keine Fällungsmittel (sulfate) deshalb bleiben Vitamine, Mineralien, Fette, Zucker und Ballaststoffe
- erhalten
- Außerdem Kalzium, Magnesium, Eisen
- Hanf wächst schnell
- Eiweißlieferant (effizienter als tierisches Eiweiß)
- Nahrungsmittelalternative bei Allergien gegen tierisches Eiweiß oder Gluten (Weizenprotein), Lactose Unverträglichkeit
- Nachhaltige Herstellung (Abholzung)
- Soja ist zur Genmanipulation freigegeben
- Heimisch angebauter Hanf ist nicht Genmanipuliert
- Geringere Transportkosten
- Unter sozialverträglichen Bedingungen hergestellt (Arbeitsrecht)
- Von einer Berliner Schule erfunden

# REZEPT

## Broccoli-Tofu-Nuß-Hänfling

Zutaten für 4 Personen

400g Hanftofu  
500g Broccoli, frisch  
100g Haferflocken  
2 EL Haselnüsse, gerieben  
2 EL Mehl  
4 EL Bratfett  
Salz, Pfeffer, Muskat



### Zubereitung:

Den Broccoli putzen, in kleine Röschen schneiden und blanchieren, dann mit den restlichen Zutaten zu einer Masse verarbeiten und würzen. Die Masse zu kleinen flachen Hänflingen (Bratlingen) formen und in heißem Bratfett braten. Die fertigen Broccoli-Nuß-Hänflinge mit einer Gemüsesoße und Reis servieren.

# HANF-TOFU

an der Emil-Fischer-Schule  
Oberstufenzentrum Ernährung und Lebensmitteltechnik



Der Hanfanbau wurde 1996 bedingt zugelassen.

**Wir** beschäftigen uns mit Ernährung und — Hanf ist ein nährstoffreiches Naturwunder. Es lag also nahe, Hanf auf den Teller zu bringen. Das ist nicht einfach, denn die Schalen müssen zumindest teilweise entfernt werden. Wir entschieden uns nicht für die „Schälvariante“, sondern für Tofu aus Hanf, ein Nassverfahren. Das ist vielseitig und man erhält ein Eiweißprodukt wie das Soja-Tofu.

## 1997 starteten wir das **Schulprojekt**

„**Hanf-Tofura**“, ein Projekt für benachteiligte Schüler, mit denen wir Hanf-Tofu herstellten, weiterverarbeiteten und versuchten es zu vermarkten. Es gab Wettbewerbe, die Grüne Woche, die lange Nacht der Museen im Hanf-Museum und viele kleine Veranstaltungen, wie Märkte auf der Domäne Dahlem, Schulfeste usw.

Aber es gab auch **Hindernisse!** Das Projekt lief für uns Kollegen neben dem Unterricht, Familie und Kindern. Es gab vor allem aber noch kein Bewusstsein für den Veganismus. Also lag es einige Jahre auf Eis.

## **Jetzt ist aber das Bewusstsein**

**da**, - für die Ernährung ohne Fleisch auf Pflanzenbasis! Und somit ist Hanf-Tofu wieder interessant, denn er hat ernährungsphysiologisch einiges zu bieten: hochwertiges Eiweiß (alle acht essentiellen Aminosäuren sind enthalten), die Fette, die sich auch im Tofu befinden, haben ein günstiges Verhältnis der Linolen- und Linolsäure zueinander, ferner besitzt er Gamma-Linolen- und Stearidonsäure, was im Pflanzenreich nicht so häufig vorkommt. Folglich haben wir Hanf-Tofura wieder gestartet, mit neuen Ideen und einem geänderten Verfahren.

# SOJA TOFU

1. Sojabohnen einweichen.
2. Die gequollenen Bohnen mahlen.
3. Das Soja-Püree sofort aufkochen.
4. Durch Abpressen der festen Bestandteile Soja-Milch gewinnen.
5. Soja-Milch unter Zugabe von Schau bindern erneut aufkochen.
6. Nigari dazugeben (Calciumsulfat oder Magnesiumchlorid): Durch Gerinnung der Proteine entsteht Soja-Quark.
7. Den Quark heiß in eine Presse füllen.
8. Molke aus dem Quark abpressen, bis fester Tofu entsteht.
9. Bitteres Gerinnungsmittel auswaschen.
10. Den fertigen Tofu in 10 x 20 cm große Würfel schneiden und verpacken.

# HANF-TOFU

1. Hanf-Samen gründlich in Wasser waschen, um die Schalen zu reinigen und sie gleichzeitig geschmeidiger zu machen.
2. Wasser abgießen, Samen zerkleinern.
3. Den Samenbrei mit Wasser mischen. Danach die Schalen aussieben.
4. Die Hanf-Milch zu Mixgetränken oder Desserts weiterverarbeiten oder für die Tofu-Produktion aufkochen. (Der Zusatz von Schaumbindern ist hier unnötig.)
5. Oberhalb von 80°C beginnen die Proteine ohne Zugabe von Gerinnungsmitteln zu denaturieren. Es entsteht Hanf Quark.
6. Den Quark heiß in eine Presse füllen und das überschüssige Wasser entfernen.
7. Den fertigen Tofu schneiden und verpacken. (Wässern ist unnötig, da keine Fällungsmittel zugesetzt wurden.)

# Fakten

- **66-78% Ausbeute**
- **Jedoch nicht so ertragreich wie Soja**
- **Im Kühlschrank 5 Wochen lagerbar**
- **Keine Fällungsmittel (sulfate) deshalb bleiben Vitamine, Mineralien, Fette, Zucker und Ballaststoffe erhalten**
- **Außerdem Kalzium, Magnesium, Eisen**
- **Hanf wächst schnell**
- **Eiweißlieferant (effizienter als tierisches Eiweiß)**
- **Nahrungsmittelalternative bei Allergien gegen tierisches Eiweiß oder Gluten (Weizenprotein), Lactose Unverträglichkeit**
- **Nachhaltige Herstellung (Abholzung)**
- **Soja ist zur Genmanipulation freigegeben**
- **Heimisch angebaute Hanf ist nicht Genmanipuliert**
- **Geringere Transportkosten**
- **Unter sozialverträglichen Bedingungen hergestellt (Arbeitsrecht)**
- **Von einer Berliner Schule erfunden**

# Rezept

**Gefüllte Gemüse mit Hanftofufüllung  
Zutaten für 4 Personen**

**Füllung:**

**400g Hanftofu**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**100g ger. Emmentaler**

**1 Bd. Petersilie**

**2 Eier**

**80g geh. Sonnenblumenkerne**

**Salz, Pfeffer**

**80g Margarine**

**1/4l Gemüsebrühe**

**Gemüse zum füllen:**

**Paprikaschote**

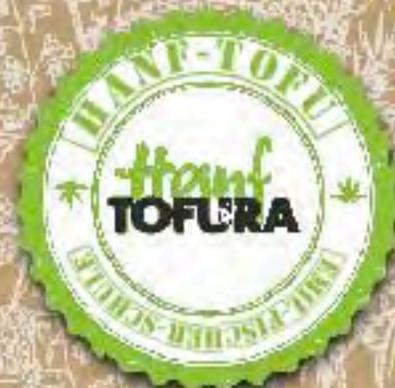
**Zucchini**

**Gemüsezwiebel**

**Riesenchampignons.**



**Zubereitung:** Aus dem Hanftofu wird mit den Würfeln einer Zwiebel, einer gepressten Knoblauchzehe, dem Käse, der gehackten Petersilie und den Sonnenblumenkernen eine Masse hergestellt und gewürzt. Dann gibt man die Eier zu und mischt nochmals. Das gewünschte Gemüse waschen, putzen und zum Füllen vorbereiten. Die verarbeitete Masse einfüllen und in der gefetteten Auflaufform in etwas Margarine anbraten, mit Gemüsebrühe dünsten, bis das Gemüse gar ist. Der netstandene Fond kann mit saurer Sahne gebunden werden oder als Grundlage für eine andere Soße dienen. Als Beilage eignen sich Reis oder Kartoffeln.



# Hanf

an der Emil-Fischer-Schule

**Der Hanfanbau wurde 1996** bedingt zugelassen. — Wir beschäftigen uns mit Ernährung und — Hanf ist ein nährstoffreiches Naturwunder. Es lag also nahe, Hanf auf den Teller zu bringen. Das ist nicht einfach, denn die Schalen müssen zumindest teilweise entfernt werden. Wir entschieden uns nicht für die „Schälvariante“, sondern für Tofu aus Hanf, ein Nassverfahren. Das ist vielseitig und man erhält ein Eiweißprodukt wie das Soja-Tofu.

**1997 starteten wir das Schulprojekt „Hanf-Tofura“**, ein Projekt für benachteiligte Schüler, mit denen wir Hanf-Tofu herstellten, weiterverarbeiteten und versuchten es zu vermarkten. Es gab Wettbewerbe, die Grüne Woche, die lange Nacht der Museen im Hanf-Museum und viele kleine Veranstaltungen, wie Märkte auf der Domäne Dahlem, Schulfeste usw. Aber es gab auch Hindernisse! Das Projekt lief für uns Kollegen neben dem Unterricht, Familie und Kindern. Es gab vor allem aber noch kein Bewusstsein für den Veganismus. Also lag es einige Jahre auf Eis.

**Jetzt ist aber das Bewusstsein da**, -- für die Ernährung ohne Fleisch auf Pflanzenbasis! Und somit ist Hanf-Tofu wieder interessant, denn er hat ernährungsphysiologisch einiges zu bieten: hochwertiges Eiweiß (alle acht essentiellen Aminosäuren sind enthalten), die Fette, die sich auch im Tofu befinden, haben ein günstiges Verhältnis der Linolen- und Linolsäure zueinander, ferner besitzt er Gamma-Linolen- und Stearidonsäure, was im Pflanzenreich nicht so häufig vorkommt. Folglich haben wir Hanf-Tofura wieder gestartet, mit neuen Ideen und einem geänderten Verfahren.

# Soja Tofu

1. Sojabohnen einweichen.
2. Die gequollenen Bohnen mahlen.
3. Das Soja-Püree sofort aufkochen.
4. Durch Abpressen der festen Bestandteile Soja-Milch gewinnen.
5. Soja-Milch unter Zugabe von Schaubindern erneut aufkochen.
6. Nigari dazugeben (Calciumsulfat oder Magnesiumchlorid): Durch Gerinnung der Proteine entsteht Soja-Quark.
7. Den Quark heiß in eine Presse füllen.
8. Molke aus dem Quark abpressen, bis fester Tofu entsteht.
9. Bitteres Gerinnungsmittel auswaschen.
10. Den fertigen Tofu in 10 x 20 cm große Würfel schneiden und verpacken.

# Hanf-Tofu

1. Hanf-Samen gründlich in Wasser waschen, um die Schalen zu reinigen und sie gleichzeitig geschmeidiger zu machen.
2. Wasser abgießen, Samen zerkleinern.
3. Den Samenbrei mit Wasser mischen. Danach die Schalen aussieben.
4. Die Hanf-Milch zu Mixgetränken oder Desserts weiterverarbeiten oder für die Tofu-Produktion aufkochen. (Der Zusatz von Schaumbindern ist hier unnötig.)
5. Oberhalb von 80°C beginnen die Proteine ohne Zugabe von Gerinnungsmitteln zu denaturieren. Es entsteht Hanf-Quark.
6. Den Quark heiß in eine Presse füllen und das überschüssige Wasser entfernen.
7. Den fertigen Tofu schneiden und verpacken. (Wässern ist unnötig, da keine Fällungsmittel zugesetzt wurden.)



Hanf  
TOFURA



# FAKTEN

- 66-78% Ausbeute
- Jedoch nicht so ertragreich wie Soja
- Im Kühlschrank 5 Wochen lagerbar
- Keine Fällungsmittel (sulfate) deshalb bleiben Vitamine, Mineralien, Fette, Zucker und Ballaststoffe erhalten
- Außerdem Kalzium, Magnesium, Eisen
- Hanf wächst schnell
- Eiweißlieferant (effizienter als tierisches Eiweiß)
- Nahrungsmittelalternative bei Allergien gegen tierisches Eiweiß oder Gluten (Weizenprotein), Lactose Unverträglichkeit
- Nachhaltige Herstellung (Abholzung)
- Soja ist zur Genmanipulation freigegeben
- Heimisch angebauter Hanf ist nicht Genmanipuliert
- Geringere Transportkosten
- Unter sozialverträglichen Bedingungen hergestellt (Arbeitsrecht)
- Von einer Berliner Schule erfunden

# REZEPT

## Broccoli-Tofu-Nuß-Hänfling

Zutaten für 4 Personen

400g Hanftofu  
500g Broccoli, frisch  
100g Haferflocken  
2 EL Haselnüsse, gerieben  
2 EL Mehl  
4 EL Bratfett  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

Den Broccoli putzen, in kleine Röschen schneiden und blanchieren, dann mit den restlichen Zutaten zu einer Masse verarbeiten und würzen. Die Masse zu kleinen flachen Hänflingen (Bratlingen) formen und in heißem Bratfett braten. Die fertigen Broccoli-Nuß-Hänflinge mit einer Gemüsesoße und Reis servieren.



Der Hanfanbau wurde 1996 bedingt zugelassen.

**Wir** beschäftigen uns mit Ernährung und – Hanf ist ein nährstoffreiches Naturwunder. Es lag also nahe, Hanf auf den Teller zu bringen. Das ist nicht einfach, denn die Schalen müssen zumindest teilweise entfernt werden. Wir entschieden uns nicht für die „Schälvariante“, sondern für Tofu aus Hanf, ein Nassverfahren. Das ist vielseitig und man erhält ein Eiweißprodukt wie das Soja-Tofu.

1997 starteten **wir** das Schulprojekt „Hanf-Tofura“, ein Projekt für benachteiligte Schüler, mit denen wir Hanf-Tofu herstellten, weiterverarbeiteten und versuchten es zu vermarkten. Es gab Wettbewerbe, die Grüne Woche, die lange Nacht der Museen im Hanf-Museum und viele kleine Veranstaltungen, wie Märkte auf der Domäne Dahlem, Schulfeste usw.

Aber es gab auch Hindernisse! Das Projekt lief für uns Kollegen neben dem Unterricht, Familie und Kindern. Es gab vor allem aber noch kein Bewusstsein für den Veganismus. Also lag es einige Jahre auf Eis.

**Jetzt** ist aber das Bewusstsein da, - für die Ernährung ohne Fleisch auf Pflanzenbasis! Und somit ist Hanf-Tofu wieder interessant, denn er hat ernährungsphysiologisch einiges zu bieten: hochwertiges Eiweiß (alle acht essentiellen Aminosäuren sind enthalten), die Fette, die sich auch im Tofu befinden, haben ein günstiges Verhältnis der Linolen- und Linolsäure zueinander, ferner besitzt er Gamma-Linolen- und Stearidonsäure, was im Pflanzenreich nicht so häufig vorkommt. Folglich haben wir Hanf-Tofura wieder gestartet, mit neuen Ideen und einem geänderten Verfahren.

## SOJA TOFU

1. Sojabohnen einweichen.
2. Die gequollenen Bohnen mahlen.
3. Das Soja-Püree sofort aufkochen.
4. Durch Abpressen der festen Bestandteile Soja-Milch gewinnen.
5. Soja-Milch unter Zugabe von Schaumbindern erneut aufkochen.
6. Nigari dazugeben (Calciumsulfat oder Magnesiumchlorid): Durch Gerinnung der Proteine entsteht Soja-Quark.
7. Den Quark heiß in eine Presse füllen.
8. Molke aus dem Quark abpressen, bis fester Tofu entsteht.
9. Bitteres Gerinnungsmittel auswaschen.
10. Den fertigen Tofu in 10x20 cm große Würfel schneiden und verpacken.

## HANF-TOFU

1. Hanf-Samen gründlich in Wasser waschen, um die Schalen zu reinigen und sie gleichzeitig geschmeidiger zu machen.
2. Wasser abgießen, Samen zerkleinern.
3. Den Samenbrei mit Wasser mischen. Danach die Schalen aussieben.
4. Die Hanf-Milch zu Mixgetränken oder Desserts weiterverarbeiten oder für die Tofu-Produktion aufkochen. (Der Zusatz von Schaumbindern ist hier unnötig.)
5. Oberhalb von 80°C beginnen die Proteine ohne Zugabe von Gerinnungsmitteln zu denaturieren. Es entsteht Hanf-Quark.
6. Den Quark heiß in eine Presse füllen und das überschüssige Wasser entfernen.
7. Den fertigen Tofu schneiden und verpacken. (Wässern ist unnötig, da keine Fällungsmittel zugesetzt wurden.)





## Hanf-Tofu



Zutaten für 4 Personen  
400g Hanftofu  
500g Broccoli, frisch  
100g Haferflocken  
2 EL Haselnüsse, gerieben  
2 EL Mehl  
4 EL Bratfett  
Salz, Pfeffer, Muskat

## Hänfling



Zubereitung:  
Den Broccoli putzen, in kleine Röschen schneiden und blanchieren, dann mit den restlichen Zutaten zu einer Masse verarbeiten und würzen. Die Masse zu kleinen flachen Hänflingen (Bratlingen) formen und in heißem Bratfett braten. Die fertigen Broccoli-Nuß-Hänflinge mit einer Gemüsesoße und Reis servieren.

Der Hanfanbau wurde 1996 bedingt zugelassen.

Wir beschäftigen uns mit Ernährung und – Hanf ist ein nährstoffreiches Naturwunder. Es lag also nahe, Hanf auf den Teller zu bringen. Das ist nicht einfach, denn die Schalen müssen zumindest teilweise entfernt werden. Wir entschieden uns nicht für die „Schälvariante“, sondern für Tofu aus Hanf, ein Nassverfahren. Das ist vielseitig und man erhält ein Eiweißprodukt wie das Soja-Tofu.

1997 starteten wir das Schulprojekt „Hanf-Tofu“, ein Projekt für benachteiligte Schüler, mit denen wir Hanf-Tofu herstellten, weiterverarbeiteten und versuchten es zu vermarkten. Es gab Wettbewerbe, die Grüne Woche, die lange Nacht der Museen im Hanf-Museum und viele kleine Veranstaltungen, wie Märkte auf der Domäne Dahlem, Schulfeste usw. Jetzt ist aber das Bewusstsein da, – für die Ernährung ohne Fleisch auf Pflanzenbasis! Und somit ist Hanf-Tofu wieder interessant,

denn er hat ernährungsphysiologisch einiges zu bieten: hochwertiges Eiweiß (alle acht essentiellen Aminosäuren sind enthalten), die Fette, die sich auch im Tofu befinden, haben ein günstiges Verhältnis der Linolen- und Linolensäure zueinander, ferner besitzt er Gamma-Linolen- und Stearidonsäure, was im Pflanzenreich nicht so häufig vorkommt. Folglich haben wir Hanf-Tofu wieder gestartet, mit neuen Ideen und einem geänderten Verfahren.



## Fakten

### 66-78% Ausbeute

Jedoch nicht so ertragreich wie Soja  
Im Kühlschrank 5 Wochen lagerbar.  
Keine Fällungsmittel (Sulfate) deshalb bleiben Vitamine, Mineralien, Fette, Zucker und Ballaststoffe erhalten

Außerdem Kalzium, Magnesium, Eisen  
Hanf wächst schnell  
Eiweißlieferant (effizienter als tierisches Eiweiß)  
Nahrungsmittelalternative bei Allergien gegen tierisches Eiweiß oder Gluten (Weizenprotein), Lactose Unverträglichkeit

Nachhaltige Herstellung (Abholzung)  
Soja ist zur Genmanipulation freigegeben  
Heimisch angebauter Hanf ist nicht Genmanipuliert  
Geringere Transportkosten  
Unter sozialverträglichen Bedingungen hergestellt (Arbeitsrecht)  
Von einer Berliner Schule erfunden

## SOJA TOFU

1. Sojabohnen einweichen.
2. Die gequollenen Bohnen mahlen
3. Das Soja-Püree sofort aufkochen.
4. Durch Abpressen der festen Bestandteile Soja-Milch gewinnen.
5. Soja-Milch unter Zugabe von Schau bindern erneut aufkochen.
6. Nigari dazugeben (Calciumsulfat oder Magsumchlorid): Durch Gerinnung der Proteine entsteht Soja-Quark.
7. Den Quark heiß in eine Presse füllen.
8. Molke aus dem Quark abpressen, bis fester Tofu entsteht.
9. Bitteres Gerinnungsmittel auswaschen.
10. Den fertigen Tofu in 10 x 20 cm große Würfel schneiden und verpacken.

## HANF-TOFU

1. Hanf-Samen gründlich in Wasser waschen, um die Schalen zu reinigen und sie gleichzeitig geschmeidiger zu machen.
2. Wasser abgießen, Samen zerkleinern.
3. Den Samenbrei mit Wasser mischen. Danach die Schalen aussieben.
4. Die Hanf-Milch zu Mixgetränken oder Desserts weiterverarbeiten oder für die Tofu-Produktion aufkochen. (Der Zusatz von Schaumbindern ist hier unnötig.)
5. Oberhalb von 80°C beginnen die Proteine ohne Zugabe von Gerinnungsmitteln zu denaturieren. Es entsteht Hanf Quark. Es entsteht Hanf Quark. (da keine Fällungsmittel zugesetzt wurden.)
6. Den Quark heiß in eine Presse füllen und das überschüssigen Wasser entfernen.
7. Den fertigen Tofu schneiden und verpacken. (Wässern ist unnötig, da keine Fällungsmittel zugesetzt wurden.)

