



in Zusammenarbeit mit „Tier und Mensch e.V.“ Berlin, www.tumev.de

Viele Argumente sprechen dafür, Tofu und Seitan-Erzeugnisse in der Küche zu verwenden

Seien Sie nicht voreingenommen! Probieren Sie es aus!

Seitan und Tofu von Tofumanufaktur Christian Nagel

Burstah 28, 25474 Ellerbek, Tel. 04101-369552, www.tofunagel.de Vielfältige Tofuspezialitäten, geräuchert bis mediterran, die kalt aus der Packung, mariniert, gebraten oder gekocht, paniert oder in Suppen, Aufläufen, Ragouts verwendet werden. Seitan ist ein Eiweißprodukt aus reinem Weizen und behält beim Braten eine fleischähnliche Struktur. Schmeckt sehr gut, kann zu Gulasch u.ä. verwendet werden. Auch vielfältige Fertigprodukte. Gute Alternative bei Soja-Allergie. Nagel-Produkte sind **in Bio-Läden erhältlich**. Informatives Rezeptbüchlein kostenlos.

Viele verschiedene Tofu- und Weizen-Produkte von Fa. Topas

Reutlinger Str. 58, 72116 Mössingen, Tel. 07473-25515 www.wheaty.de / info@wheaty.de

Es gibt ein großes Sortiment von Brotaufstrichen bis Braten, z.B. „Bratquadrat classic“, „wheaty-snacks“ in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen für zwischendurch und vieles andere Schmackhafte

In Bio-Läden erhältlich mit schönen kostenlosen illustrierten Rezeptbüchlein.

Veggie Hack von Viana: 54578 Wiesbaum, Tofustraße 1 www.viana.de

Es ist sehr gut für Bolognese, Lasagne, Aufläufe, Suppen usw. geeignet, überall, wo sonst Mett verwendet würde.

Erhältlich in gut sortierten Supermärkten und Bio-Läden.

Garden Gourmet vegetarische Filetstreifen oder vegetarische Klößchen u.a. von Tivall Europe
www.gardengourmet.de

Bei Edeka und Rewe erhältlich, pfannenfertig, schmeckt sehr gut und ist schnell zubereitet.

Ebenfalls bei Edeka: SONTELLA Tofu geräuchert (intensiver Räuchergeschmack, erinnert sehr an Speck)

Taifun Life Food GmbH 79108 Freiburg www.taifun-tofu.com

Tofu geräuchert, Tofu Basilikum, Tofu Rosso (für mediterrane Küche), sehr vielseitig, kalt aufs Brot oder in Salaten, kross gebraten zu Nudeln, Reis und Gemüsegerichten, in Suppen, für Soßen usw., Grünkern Nuss-Bratlinge oder Pizza-Pizza Bratfilets u.v.a., Seidentofu für Süßspeisen. Seitan usw

In Bio-Läden oder gut sortierten Supermärkten erhältlich.

BioBio bei Plus: Tofu – Bratlinge Curry-Grünkern

Nach dem Braten in Streifen schneiden und über einem bunten Salat servieren. Passt auch gut in Burgerbrötchen, klassisch mit Gurke, Senf, Ketchup und Salatblatt. Sehr gut: BioBio Bratstreifen oder Bolognese u.a.

BioBio Tofu Natur

Rapunzel Naturkost in Bio-Läden erhältlich.

Soja getrocknet fein oder grob in Wasser quellen lassen, würzen, braten oder kochen mit Gemüse oder Pilzen.

Die Reihenfolge stellt keine Wertung dar. Probieren Sie auch andere Soja- und Weizenprodukte aus und teilen Sie es uns bitte mit, wenn Sie ein gutes Erzeugnis finden. Vielen Dank im Voraus.

Verfasserin: Maria Groß

Stand Januar 2010