

In Nederland heeft vleesvervanger van het eerste uur, tofu, nog altijd een imago probleem. Toen journalist Irene de Pous stopte met vlees eten, kreeg ze de supermarktspons ook niet lekker op tafel. Nu is ze volledig bekeerd: verse tofu bleek een openbaring.

Tekst **Irene de Pous** Recept **Ben de Vries**

Meestal komt hij in de nacht op zijn houten sandalen. Klik klak, klik klak. Hij is niet groot, een jongen nog. Een lange tong hangt uit zijn mond, zijn ogen puilen uit. Als hij vlak bij je is, steekt hij zijn armen uit en ... biedt je een blok tofu aan. Het Japanse mythische monstertje Tofu Kozo zal je net zo lang volgen tot je zijn tofu aanneemt.

Dit tofumonstertje is het voorbeeld dat ik het liefst aanhaal als ik mensen vertel over mijn nieuwe ontdekkingen over tofu. Over hoe het een product is met een rijke geschiedenis, met een eeuwenoude ambachtelijke traditie en vooral: met een heerlijke textuur en zachte, romige smaak. Tijdens die gesprekken zie ik mensen vaak afdwalen. Tofu, dat is toch die wat zompige, witte plak in een plasticje?

Ook ik bekeerde pas tot het tofu-evangelie toen mijn man het bij de toko haalde, begon te experimenteren en kakelverse tofu voor mijn neus zette. In hetzelfde tempo waarin ik een zak chips leegeet, snack ik nu zijn zelfgemaakte tofublokken weg.

Een herkenbaar imago probleem voor Chinzy Choi, samen met haar zus eigenaar van de ambachtelijke tofumakerij Choi Kee in Rotterdam. Zij leveren de verse tofu aan onze toko in Den Haag. “Wij zijn opgegroeid met tofu door onze Chinese cultuur en weten niet beter dan dat je maaltijden hebt met vlees, vis of tofu. Maar veel mensen eten de eerste keer de supermarktvariant. Als we op markten mensen de verse tofu laat proeven, zeggen ze vaak: ‘Oh, is dat ook tofu?’”

In haar tofumakerij op een bedrijventerrein aan de Maas ruikt het bij binnenkomst sterk naar verse sojamelk, een geur die in de verte doet denken aan net gekookte melk. Op de vloer schuimt het van de sojamelk. Zes mensen met hoge witte laarzen zijn aan het gieten, zeven, persen en snijden. Geen lopende banden en automatische processen, maar elke stap wordt met de hand uitgevoerd. Choi: “Daardoor is ons product nooit helemaal hetzelfde.”

Choi's opa was al tofumaker in China, waar hij elke dag verse tofu maakte en direct verkocht, zoals een bakker zijn broodjes. Haar vader en moeder begonnen in Nederland tofu rond te brengen naar Chinese restaurants. De eerste tofu maakten ze in hun badkamer. In 1997 openden ze een aparte bedrijfsruimte en anderhalf jaar geleden verhuisde het bedrijf naar deze locatie. “We leveren aan toko's en de groothandel, maar er komen ook veel klanten aan de deur. Vroeger alleen Chinezen en Indo's, maar nu ook steeds vaker anderen, omdat ze bijvoorbeeld vegetariër zijn.”

In een grote emmer staat de basis voor de tofu te weken:

geelglanzende sojabonen. Daar worden verder alleen nog water en een stremmingsmiddel aan toegevoegd. “We gebruiken geen conserveringsmiddelen of een middel tegen het schuimen.” Terwijl we door de ruimte lopen legt Choi het proces uit. “De sojabonen worden gescheiden in melk en pulp. De pulp gaat als veevoer naar boeren in de buurt. De melk wordt gekookt om te pasteuriseren. Daarna gaat stremmingsmiddel nigari (een Japans stremmingsmiddel, een aftreksel van zout) erbij en wordt de tofu in blokken geperst.”

Het proces is vergelijkbaar met het begin van het proces van kaas maken. De machines om te persen en te pasteuriseren zijn dan ook afkomstig van een Nederlandse kaasmachinefabriek, de doeken om te zeven zijn kaasdoeken. “De methode is nog hetzelfde als die van mijn opa, alleen hebben we nu moderne machines”, zegt Choi.

Europese bonen

De basis van tofu – de sojaboon – maakt het een ideaal product voor een plantaardige toekomst. Het is de meest eiwitrijke van alle bonen. In tegenstelling tot andere peulvruchten, bevat de sojaboon alle essentiële aminozuren en wordt daarom een ‘compleet eiwit’ genoemd. Maar grootschalige sojateelt is ook verantwoordelijk voor ontbossing. En geïmporteerde sojabonen zorgen voor voedselkilometers.

“Wij hebben geëxperimenteerd met bonen uit Europa”, zegt Chinzy Choi. “We hebben Franse en Nederlandse bonen gebruikt. Maar de kwaliteit van de boon schommelt nogal.” Terwijl de grootte van de boon, de hoeveelheid eiwitten en hoeveel melk eruit komt allemaal uitmaken voor het eindresultaat.

In de zoektocht naar een verse én helemaal klimaatvriendelijke tofu kom ik uiteindelijk uit in onze eigen keuken. Eerst met online bestelde biologische sojabonen uit China. Later ontdekte ik dat je ook als particulier biologische sojabonen uit Oostenrijk kunt bestellen. Oostenrijk is in Europa een van de koplopers in het optuigen van een sojabonensector. Maar het kan nog dichterbij: onlangs maakte ik tofu met Nederlandse sojabonen.

In Nederland is de sojateelt in opkomst – het areaal steeg van zo'n 110 hectare in 2014 naar 447 hectare in 2017. Het meeste hiervan is bestemd voor veevoeder. Maar in de buurt van Rotterdam produceert boer Jeroen Klompe ook bonen voor consumptie. Hij levert ze onder andere aan sojasausbrouwerij Tomasu, waar je als particulier ook de losse bonen kunt kopen.

Thuis ontdekte ik dat dit product met maar drie ingrediënten toch elke keer anders kan uitpakken. Voor de smaak en textuur maakt het uit welke boon je gebruikt en welk stremmingsmiddel (dit kan met zout en met zuur). Voor de textuur kan één keer extra roeren al het verschil maken tussen een zachte en een harde tofu.

De pulp – die traditioneel als veevoer wordt gebruikt – rooster ik in de oven. Daarna is het heel lang houdbaar en kan het door de muesli. Er zit nog veel voedingswaarde in. Ook de wei, het vocht dat bij het persen uit het blok komt, bevat voedingsstoffen en kun je gebruiken als basis voor een soep, of gewoon om te drinken.

En dan, als het blok klaar is, lichtjes bakken, afblussen met sojasaus en snoepen maar. ●