

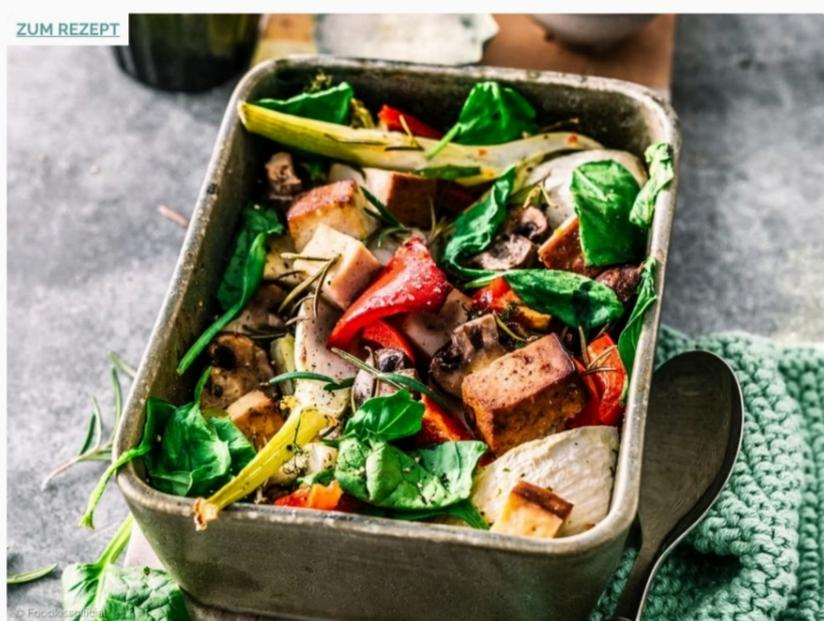
Startseite / Gesund leben / Ernährung / Öko-Test 2025: Räuchertofu – Top-Bewertungen für diese Bio-Produkte

# Öko-Test 2025: Räuchertofu – Top-Bewertungen für diese Bio-Produkte

Räuchertofu stellt für viele Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, eine attraktive Alternative zu Fleisch dar. Die Zeitschrift „Öko-Test“ hat nun die Inhaltsstoffe und Qualität von Räuchertofu untersucht und dabei positive Ergebnisse erzielt.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
27.12.2024, 14:59 Uhr

ZUM REZEPT



Buntes Ofengemüse mit Räucher-Tofu - [hier geht's zum Rezept >>>](#)

Räuchertofu erweist sich als vielseitiger Allrounder in der Küche. Ob als pflanzliche Alternative zu Hackfleisch in der Bolognese, als herzhaftes Zutat im Eintopf oder einfach pur genossen – die rauchigen Sojablöcke begeistern Feinschmecker. Trotz Bedenken bezüglich möglicher krebserregender Substanzen durch den Räucherprozess gibt eine aktuelle Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ Entwarnung.

## Öko-Test 2025: Räuchertofu – Top-Bewertungen für diese Bio-Produkte

Die Ergebnisse des Räuchertofu-Tests sind äußerst positiv ausgefallen. Bemerkenswert ist, dass 75 Prozent der untersuchten Produkte die Bestnote 'sehr gut' erhielten. Unter den Top-Produkten stehen besonders hervor:

- **Alnatura Räuchertofu** (Naturland): Dieses Produkt überzeugt durch sein ausgewogenes Raucharoma und eine angenehm feste Konsistenz. Es punktet sowohl geschmacklich als auch bei den Inhaltsstoffen.
- **Dennree Tofu mild geräuchert** (Naturland): Ebenfalls mit 'sehr gut' bewertet, zeichnet sich dieser Tofu durch seine subtile und harmonische Würzung aus.
- **Tegut Bio Räuchertofu**: Besonders beeindruckend ist der niedrige Salzgehalt von nur 0,04 g pro 100 g, was ihn zu einer idealen Wahl für gesundheitsbewusste Konsumenten macht.

Die Untersuchung zeigte, dass die getesteten Räuchertofus die Grenzwerte für polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) einhalten, welche oft in geräucherten Lebensmitteln vorkommen können. Dies bestätigt, dass der Genuss von Räuchertofu bedenkenlos möglich ist, ohne erhöhte gesundheitliche Risiken einzugehen. Insgesamt unterstreicht der Test die hohe Qualität und Sicherheit von Räuchertofu als schmackhafte pflanzliche Alternative, die sowohl geschmacklich als auch in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe überzeugt.

## Öko-Test kritisiert: zu viel Salz in einigen Räuchertofu-Produkten!

Bei der Untersuchung fielen jedoch einige Produkte durch erhöhte Salzgehalte auf:

- Zwei Räuchertofus enthielten übermäßig viel Salz. Eine Portion dieser Produkte deckt bereits mehr als 50 % der empfohlenen täglichen Höchstmenge an Salz für Erwachsene ab. Aufgrund dessen wurden diese Produkte auf ein 'Gut' herabgestuft.

Gentechnisch veränderte Organismen (GVO) waren ebenfalls ein Thema:

- Zwei weitere Tofus, darunter das einzige nicht biologische Produkt im Test, wurden abgewertet, da Spuren von DNA gentechnisch veränderter Pflanzen nachgewiesen wurden.
- Die gefundenen GVO-Mengen lagen allerdings unter dem Grenzwert, ab dem eine Kennzeichnungspflicht besteht.

Diese Erkenntnisse zeigen, dass trotz der insgesamt positiven Bewertungen einige Hersteller noch Verbesserungspotenzial haben, insbesondere in Bezug auf den Salzgehalt und die Verwendung von GVO-freien Zutaten.

## Warum ist Tofu so gesund?

Tofu ist eine äußerst gesunde Nahrungsquelle und bietet viele Vorteile für die Ernährung. Mit einem **hohen Proteingehalt** von etwa 12 bis 15 Gramm pro 100 Gramm ist er besonders wertvoll für Vegetarier und Veganer. Zudem enthält Tofu wichtige **Vitamine und Mineralstoffe** wie Kalzium, Eisen und **Magnesium**, die zur Knochengesundheit beitragen. Die Isoflavone im Tofu können den **LDL-Cholesterinspiegel senken** und somit das Risiko von Herzerkrankungen verringern. Darüber hinaus besitzt Tofu antioxidative Eigenschaften, die oxidativen **Stress** reduzieren und chronischen Erkrankungen vorbeugen können. Mit seinem niedrigen Kaloriengehalt und der Fähigkeit, ein **langanhaltendes Sättigungsgefühl** zu erzeugen, ist Tofu eine ideale Wahl für gesundheitsbewusste Menschen. Seine Vielseitigkeit in der Zubereitung macht ihn zu einer wertvollen Ergänzung jeder gesunden Ernährung.

## Inhalte im Überblick

- GESUND LEBEN [Ist es gesund, täglich zu masturbieren?](#) [1000 Kalorien am Tag](#) [Rezept Haferflocken-Pizza](#) [Tipps, um Energieräubern entgegenzuwirken](#)
- FITNESS [Bauchmuskeltraining mit Hanteln](#) [Schneller Muskelaufbau](#) [Schnell Kalorien verbrennen](#) [100 Situps am Tag](#) [Ursachen für Übelkeit nach dem Sport](#)
- MÄNNERGESUNDHEIT [Eichelkäse entfernen](#) [Blutpenis vs. Fleischpenis](#) [Längere Erektionen: Die besten Hausmittel](#) [Penis riecht](#) [Samenstau](#)
- FRAUENGESUNDHEIT [Periode auslösen](#) [Ausfluss vor der Periode](#) [Schmerzende Brustwarzen](#) [Schwanger trotz Periode](#) [Unterleibsschmerzen- Keine Periode](#)
- NATÜRLICH HEILEN [Entzündungshemmende Kräuter](#) [natürliche Blutverdünner](#) [Konstitutionsmittel finden](#) [Hausmittel gegen Schleim im Hals](#)
- [Natürliche Alternativen zu Ibuprofen](#)
- BEAUTY [Für was Kernseife gut ist](#) [Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel](#) [Penaten Creme für den Intimbereich](#) [Shampoo selber machen](#)
- TIERGESUNDHEIT [Bestes Katzenfutter](#) [Hund zittert nach Spaziergang](#) [Krankheitssymptome beim Hund](#) [Stille Läufigkeit erkennen](#)

Folgen Sie uns



- [Aktuelles Heft](#) [Artikel Archiv](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Mediadaten](#) [Onlinewerbung](#) [Datenschutzeinstellungen](#)

### Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

- Für Sie [Grazia](#) [Idee für mich](#) [Jolie](#) [Mädchen](#) [Mein Schlaf](#) [OK! Magazin](#) [Petra](#) [Vital](#)
- [Die 2](#) [Funkuhr](#) [Super TV](#) [TV Piccolino](#) [TV Genie](#) [TV 4x7](#) [TV 4 Wochen](#)
- [Bike](#) [Boote](#) [Gute Fahrt](#) [Modellfahrzeug](#) [Surf](#) [Tour](#) [Yacht](#)
- [Insenio](#) [Leben und erziehen](#) [Mama Reporter](#) [ovy](#) [United Kiosk](#) [Yoga Easy](#)

### Weitere Artikel

### Top Artikel