

## ► AUTOPRODUZIONE DEL TOFU



### Ingredienti:

- 500g di fagioli di soia gialli secchi
- succo di un limone
- sale & acqua

Mettere a bagno la soia per 24 ore, cambiando l'acqua ogni tanto. Una volta pronti, i fagioli devono venire frullati in pezzi piccoli, rimanendo dentro la loro acqua fredda. L'acqua diventa subito lattiginosa, e piuttosto densa. Aggiungere qualche litro d'acqua. Portare ad ebollizione la pentola facendo attenzione a non far attaccare i fagioli sul fondo. Cuocere per una ventina di minuti. Togliere dal fuoco e filtrare. La parte solida si chiama okara, può essere usata per altre ricette o come cibo per cani. Nel latte di soia ottenuto versare il succo di limone. Come il latte di mucca anche il latte di soia caglierà quasi all'istante, inizieranno a formarsi dei grumi che si separano dal "latticello".

La materia cagliata deve essere asciugata. Per questo si può usare un contenitore di alluminio forato nel quale si sia disposto un telo di lino o cotone che avvolga completamente la cagliata. Per favorire la fuoriuscita dell'acqua in eccesso ci si può aiutare con un piccolo peso posto sopra la cagliata.



**Tempi di realizzazione:** 60 minuti

### Varianti:

- Il caglio per il tofu in oriente si chiama "nigari". Il limone dà al tofu la consistenza della ricotta. Un tofu più cremoso si ottiene con il vero nigari che tradizionalmente è il cloruro di magnesio. Si può acquistare per pochi euro nei negozi di prodotti bio.
- Per dare aroma al tofu si possono aggiungere aromatizzanti prima di pressarlo. Si possono usare erbe aromatiche tritate oppure olive snocciolate, capperi o quello che si vuole.



*Schede di auto produzione*

## TOFU DI SOIA

Il tofu è un cagliato di soia (tipo ricotta), secondo la tradizione popolare cino-giapponese, ad inventarlo fu il monaco taoista Lin An, vissuto intorno al 160 a. C. Il Tofu grazie alla sua ricchezza di proteine di ottimo valore, all'assenza di lattosio e alla povertà di grassi, risulta essere elemento fondamentale per una sana alimentazione.

Per la tipica proprietà di acquisire i sapori con i quali viene accompagnato, il Tofu, viene chiamato "il camaleonte degli alimenti"; per cui arricchito con i sapori della buona tavola mediterranea soddisfa anche i palati più esigenti.

La sua caratteristica principale è la sua eccellente malleabilità culinaria; come detto si adatta a molte preparazioni di cucina classica, dietetica, alternativa o vegetariana.

Il tofu si conserva in frigorifero tra 0° - 5° gradi.

È consigliato per tutte le età, a partire dallo svezzamento (7-8 mesi), salvo intolleranze o allergie specifiche e personali.

Si sa con certezza che questo alimento era conosciuto, prodotto e consumato in Cina già nel 2° Secolo d.C.

Tuttavia, le varietà prodotte a quei tempi differivano da quelle contemporanee. La grande diffusione del tofu in oriente probabilmente ha coinciso con quella Buddismo, che riteneva importante il tofu come sorgente di proteine come base di una dieta vegetariana. Alla luce di recenti studi si ritiene che i derivati della soia non debbano essere assunti comunque in maniera massiccia.



## ► COMPOSIZIONE DEL TOFU

Il tofu è un alimento ricco di proteine, pari ai formaggi più comuni senza però averla la presenza del colesterolo. A titolo puramente indicativo si riporta la tabella della composizione per 100 grammi di prodotto edibile. I dati possono presentare una certa variabilità in funzione del procedimento di preparazione adottato.

- Calorie: 76-93 kcal
- Acqua: 79,3
- Proteine veg.: 8,1-9,3 gr.
- Lipidi: 4,8-5,1 gr.
- Colesterolo: assente
- Glucidici: 2,6 gr.

## ► NOTIZIE SUL TOFU

Molti continuano a pensare che il tofu si possa mangiare crudo. Ma così non è. Va anche detto infatti che nella tradizione culinaria in cui il tofu è nato si usa addirittura cuocerlo due volte, o almeno metterlo sotto marinatura saporita. La prima cottura infatti non è necessario che sia sul fuoco, ma può trattarsi anche solo di tenerlo pressato per un'oretta o più (prima della tempura per esempio), oppure sottoporlo a marinatura con sale, shoyu e aromi. La pressatura è anche una tecnica che serve per rendere il tofu più duro per poterlo ad esempio friggere. Il tofu è un alimento molto yin, secondo la classificazione macrobiotica dei cibi, e quindi andrebbe consumato insieme a ingredienti che ne equilibrino la sua capacità "dispersiva" e "raffreddante" come zenzero, condimenti salati, shoyu, senape ecc. oppure controbilanciato da una cottura a fuoco vivo.

## ► NOTIZIE SULLA SOIA (*Glycine Max*)

La soia venne coltivata per la prima volta in Cina 5.000 anni fa. Oggi è coltivata soprattutto negli Stati Uniti, in Brasile, in Argentina, in Cina e anche in Italia. Bisogna acquistare soia bio per evitare la soia OGM che a partire dal 1995 ha abbondantemente sostituito la coltivazione tradizionale. Infine, è aperto il dibattito sulle proprietà alimentari della soia. Gli oppositori attribuiscono effetti negativi a diverse sostanze in essa contenute, che avrebbero effetti antinutritivi, quali i fitoestrogeni e proteine con elevato potere allergizzante (*epitopi*).

## ► ALCUNE RICETTE CON IL TOFU

### TOFUNESE (*maionese di tofu*)

- 150 g di tofu fresco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1/2 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- succo di 1/2 limone
- 1/2 spicchio di aglio
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di pepe bianco, zafferano e sale



Tagliare il tofu a cubetti, scottarlo in acqua bollente per 1/2 minuto, sgocciolarlo e lasciarlo intiepidire. Frullare tutti gli ingredienti ad alta velocità, ottenendo una crema liscia e omogenea. Aggiungere il sale soltanto alla fine, dosandolo secondo i propri gusti.

**Varianti:** Il succo di limone si può sostituire con 1 cucchiaino di aceto di mele. L'aglio può essere omesso o sostituito con un po' di erba cipollina o di parte verde del porro. Lo zafferano può essere sostituito con la curcuma. Assolutamente da provare!

### GRATIN DI TOFU

**Ingredienti:** 250 gr di tofu, 350 gr di funghi (oppure pesce, porri, carote, spinaci, fiori di zucca, eccetera), 50 gr di formaggio grattugiato, 2 cipolle, 2 uova, sale, erbe aromatiche.

**Procedimento:** Mescolare il tofu, le cipolle, le uova, il sale e la metà delle verdure. Tagliare molto finemente il resto delle verdure ed incorporarle nel composto insieme con gli odori. Ungere la teglia, disporvi il tutto e cospargere con del formaggio grattugiato, cuocere a 200 gradi per 30 minuti. Accompagnare con dell'insalata in estate, o cereali in inverno.

### BOCCONCINI DI TOFU FRITTO

**Ingredienti:** tofu a piacere, farina di ceci, farina bianca / pangrattato / fetta biscottata (uno o più di questi ingredienti), olio per friggere.

**Procedimento:** Tagliate il tofu a dadini e cuocetelo al vapore per 10 minuti. Preparate una pastella densa con acqua, farina di ceci, un pizzico di sale ed eventualmente aromi a scelta. Nel frattempo sminuzzate la fetta biscottata in una ciotola e mescolatela a un cucchiaino di pangrattato e uno di farina. Riscaldate l'olio in una padella. Scolate e asciugate il tofu, passatelo nella pastella, sgocciolatelo e poi rotolatelo nella panatura. Friggete mescolando spesso finché tutti i lati saranno ben dorati. Salate a fine cottura.