



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL TOFU

Storia – Il tofu, latte di soia cagliato, può essere considerato il più importante nutrimento proteico di tutta l'Asia orientale. La sua scoperta si fa risalire a un principe cinese nell'anno 164 d.C. Da allora, per le sue proprietà e il suo basso costo, divenne cibo tradizionale.

Valore nutritivo - I contenuti nutritivi medi di gr. 100 di tofu sono i seguenti: calorie 72; proteine gr.7,8; grassi 4,3; carboidrati 2,3-, acidi grassi polinsaturi 80%; acidi grassi saturi 15%; fosforo mgr.105; ferro mgr.1,7; calcio mgr.146; vitamine del gruppo B e niacina. Poiché è totalmente esente da colesterolo e contiene poche calorie, il tofu è considerato un buon alimento dietetico specie in presenza di alcune patologie.

Come si prepara il tofu - Scaldare il latte di soia, mescolando con un cucchiaio, fino a 80°C. Spegnerlo e aggiungere gr.8 di Nigari per ogni litro di latte. Il Nigari è un caglio minerale estratto dal sale marino e deve essere sciolto in acqua calda senza usare utensili o recipienti di metallo. Si aggiunge al latte un poco per volta, mescolando fino a quando il latte cagliato inizia a separarsi dal siero, andando a fondo. A quel punto smettere l'aggiunta di caglio, mescolare ancora per qualche secondo e lasciare riposare per 10 minuti. Se si possiede l'apposita «tofuiera» (cassetta forata per scolare il siero e dare al tofu la forma di un panetto) le operazioni successive sono semplificate. Altrimenti, si può utilizzare la stessa pezza di cotone usata per preparare il latte, uno scolapasta o un colino. Si inumidisce la stoffa con il siero, si sistema aperta nel colapasta e ci si versa dentro il latte cagliato tirandolo su dal recipiente con un mestolo bucato. Si lega poi l'imboccatura del sacchetto ben stretta e ci si appoggiano sopra un piattino e un peso di circa un chilogrammo. Dopo circa 20 minuti il siero sarà colato via e il tofu sarà pronto. Il siero si può usare per lavare i piatti. Si slega il fagotto e si depone delicatamente il formaggio scolato sul fondo di un recipiente che si riempie di acqua fredda. Il tofu deve riposare 3 ore nell'acqua prima di essere consumato e in quell'acqua si conserva in frigorifero almeno una settimana. Prima di usarlo è bene lasciarlo in una tazza sotto un filo di acqua per qualche minuto.

Modalità d'uso - Avendo il tofu un sapore neutro, si presta naturalmente alle più varie combinazioni. Si può consumare crudo o cotto, a seconda delle stagioni e del proprio gusto. Tra le preparazioni possibili ci sono salse e condimenti, antipasti, insalate, creme dolci e salate, sandwiches, minestre, ragù, specialità arrosto e fritte, stufati, polpette con cereali e verdure, insalate russe, desserts. Si trova in commercio anche nella versione cremosa che in Giappone viene preferita per l'estate, fredda, con uno spruzzo di salsa di soia (tamari o shoyu), guarnita con zenzero fresco grattugiato, porro tagliato finemente, aglio, alghe Nori sbriciolate e fiocchi di Bonito. Una volta aperta la confezione, il tofu si conserva in frigorifero per due/tre giorni. Se immerso nell'acqua si conserva anche una settimana.

Una leggera separazione di acqua dal tofu (come dallo yogurt) è del tutto normale.

vedi anche la scheda « SOIA E DERIVATI »