

COS'E' IL TOFU?

Il tofu è un alimento a base di soia, molto proteico e digeribile che rappresenta un ideale complemento nutrizionale se assunto con i cereali.

Esso viene ricavato dal latte di soia che viene fatto cagliare mediante l'utilizzo dell'agente coagulante nigari (in sostanza cloruro di magnesio, un sottoprodotto della raffinazione del sale marino grigio). La coagulazione rende le proteine della soia più digeribili e assimilabili. Il procedimento è dunque simile a quello della produzione del formaggio dal latte vaccino. Qui però abbiamo a disposizione una notevole quantità di proteine di origine vegetale che sono ottime sia per chi ha problemi di ipercolesterolemia, sia per i vegetariani, gli allergici a latte e latticini e i celiaci.

Ne sono offerte in commercio numerose varietà: il tofu morbido (liscio) è perfetto per glassare dolci e come base di salse per patatine e verdure; le qualità più solide, conservando la forma, sono generalmente utilizzate in frittture e minestre; quello surgelato è invece un ottimo sostituto della carne macinata nella preparazione di molte ricette; squisiti i panetti aromatizzati con erbe e spezie.

