

Nutrirsi di Salute



Il Tofu in cucina

Che cosa è il tofu?

Il tofu è un alimento di origine cinese che deriva dalla soia (quindi è ottenuto da un legume) ed è chiamato anche “formaggio di soia” o “caglio di semi”, perché la sua fabbricazione è simile per certi aspetti alla preparazione del formaggio, infatti si ottiene dalla cagliata del latte di soia e da una successiva pressatura in forme.

In merito al termine latte di soia dobbiamo precisare che, dal punto di vista merceologico, la dicitura “latte” può essere utilizzata nell’etichettatura solo per le bevande ricavate dalle ghiandole mammarie di mammiferi.

In altre parole se noi acquistiamo il “latte di soia” confezionato, sull’etichetta non troveremo la dicitura “latte di soia” ma “bevanda vegetale a base di soia”, tuttavia nel gergo comune viene chiamato “latte di soia”.



Quali sono i principali nutrienti contenuti in questo alimento di origine vegetale?

Questo cibo vanta una tradizione millenaria e malgrado le sue origini siano cinesi, il suo nome è giapponese e significa “carne senza ossa”.

La parola “carne” dovrebbe aiutarci a capire che si tratta di un cibo ricco di proteine, ma a differenza della soia (da cui deriva) è molto più digeribile perché durante il processo di lavorazione le proteine si modificano. Il tofu inoltre è ricco di proteine ad alto valore biologico (quindi con un’elevata presenza di amminoacidi essenziali) e se è abbinato ad un piatto ricco di carboidrati come pasta, riso, polenta, ci offre dal punto di vista nutrizionale il cosiddetto piatto unico ricco di proteine di ottima qualità.

L’apporto calorico del tofu corrisponde a circa 120-140 calorie (per 100 grammi di prodotto) e, per coloro che volessero inserire questo cibo nella propria alimentazione, una porzione indicativa corrisponde più o meno a 70-80 grammi.

Questo cibo è spesso presente in alcuni stili di vita alimentari come ad esempio diete vegetariane, vegane, macrobiotiche ma può essere contemplato in qualsiasi regime alimentare alternandolo 2-3 volte alla settimana ad altre proteine come carne, uova, pesce, formaggi e legumi.

Nel tofu troviamo inoltre una buona quantità di sali minerali come Calcio, Ferro, Fosforo, Sodio e Potassio, è completamente privo di colesterolo e contiene prevalentemente acidi grassi polinsaturi.

Composizione chimica del Tofu (per 100 grammi)	
Energia	140 Kcal
Proteine	15 g
Lipidi	5.3 g
Carboidrati	2 g
Fibra	0,8 g
Calcio	120-140 mg
Ferro	6.2 mg
Vit. B1	0.9 mg
Vit. B	0.05 mg
Niacina	0.20 mg
Acido Folico	0.40 mg

Fonte: “Il tofu e la cucina vegetariana” (Tecniche Nuove Editore)

Ca

Fe

P

Na

K

Quali sono le principali proprietà del tofu?

Il tofu fornisce acidi grassi essenziali, i polinsaturi (come gli Omega 3), che proteggono il sistema cardiovascolare. Inoltre la lecitina, che è una sostanza naturale presente nella soia, è presente in quantità notevoli e mantiene in sospensione il colesterolo presente nel sangue, impedendo che si depositi sulle pareti delle arterie aiutando a tenere sotto controllo il cosiddetto “colesterolo cattivo”.

In questo alimento troviamo anche la presenza di alcune sostanze con effetti positivi sul nostro organismo, quali ad esempio gli antiossidanti, che rallentano l'invecchiamento della pelle ed anche sostanze simili agli estrogeni (che sono degli ormoni) che riducono il rischio di osteoporosi.

È inoltre considerato un ottimo alimento per le donne in menopausa perché riduce le fastidiose “vampate” di calore.

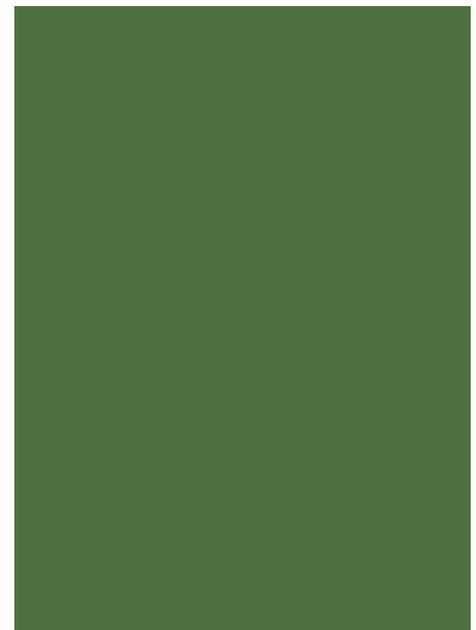
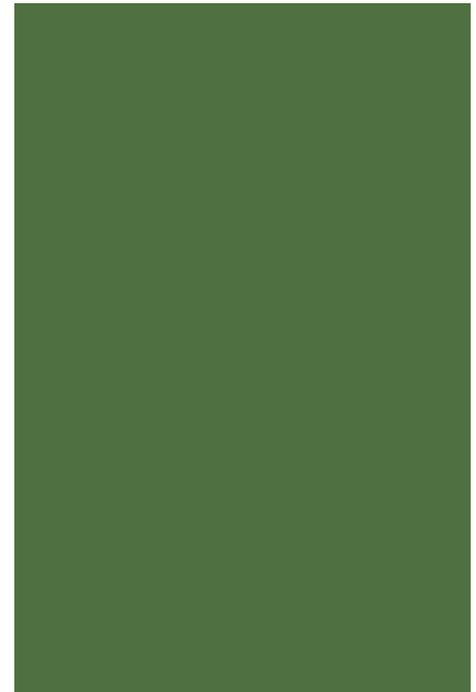
Le persone intolleranti o allergiche al lattosio, latte, lieviti o glutine possono consumare il tofu?

Questo “formaggio vegetale” è adatto anche a coloro che, a causa di intolleranze o allergie, ormai sempre più diffuse, devono escludere dalla loro alimentazione il lattosio, che è lo zucchero del latte, o la caseina che è invece una proteina del latte, ma è anche ideale per chi è attento alla linea o ha problemi di peso perché fornisce poche calorie (circa 110-130 calorie per 100 grammi). Anche le persone celiache possono assumere il tofu perché è privo di glutine, tuttavia è importante che non abbia subito contaminazioni (cross contamination) con altre sostanze o alimenti durante il processo di produzione, quindi è bene accertarsi che sia presente il simbolo identificativo della spiga barrata o altra dichiarazione o simbolo che certifichi questo processo (ad esempio logo del Ministero della Salute).

Gli alimenti a base di soia prevengono il tumore al seno?

Per la prevenzione dei tumori al seno, la Food and Drug Administration Americana consiglia, in donne sane, un'assunzione pari a circa 25 mg al giorno di isoflavoni.

Gli alimenti di soia tradizionali forniscono circa 30 mg di isoflavoni per porzione, per cui è possibile affermare che, per sogget-



ti sani, un bicchiere di latte di soia, una porzione di tofu o uno yogurt di soia al giorno è la quota ideale per un'alimentazione salubre con il miglior rapporto rischio/benefici.

Discorso diverso per le donne con pregressa diagnosi di carcinoma mammario personale o familiare, in cui l'assunzione di soia, anche in forma di alimento, ha dimostrato una correlazione diretta con l'aumento plasmatico di IGF-1, fattore di crescita associato all'incremento del rischio tumore“.

Quindi è preferibile evitare integratori a base di soia, a maggior ragione in donne con pregressa diagnosi di carcinoma mammario, per le quali tale precauzione deve essere osservata con maggior attenzione.

La soia contiene fitoestrogeni, sostanze vegetali con una struttura chimica che mima gli ormoni sessuali e che hanno effettivamente una debole azione ormonale.

Per questo gli oncologi raccomandavano alle donne con cancro al seno di non mangiare soia, temendo che i fitoestrogeni stimolassero la proliferazione di eventuali cellule tumorali residue o ostacolassero l'azione dei farmaci ormonali.

In realtà molti altri studi hanno dimostrato che le donne operate di cancro al seno che mangiano cibi contenenti soia, hanno meno recidive rispetto a chi non ne mangia.

Tuttavia per le donne con una storia di tumore al seno, il consumo di soia va valutato con il proprio medico.

L'utilizzo del tofu è controindicato in caso di ipotiroidismo?

Sebbene i fitoestrogeni della soia possano inibire un enzima coinvolto nella sintesi degli ormoni della tiroide, la maggior parte degli studi clinici non ha riscontrato effetti della soia sulla funzionalità della tiroide.

Riguardo ai soggetti con problemi alla tiroide, il consumo di soia andrebbe valutato singolarmente con il proprio medico di riferimento.

Quale caglio viene utilizzato nella preparazione del tofu?

Solitamente per la realizzazione del tofu preparato industrialmente, i produttori possono utilizzare diversi tipi di caglio in base alla consistenza che desiderano ottenere, mentre per la preparazione del tofu casalingo i più utilizzati sono quasi sempre il succo di limone o il nigari.



Ecco un breve elenco dei cagli più diffusi:

Solfato di calcio o cloruro di sodio: questo tipo di caglio è utilizzato soprattutto per ottenere il classico tofu cinese morbido e friabile.

Cloruro di magnesio: si tratta di un tipo di caglio che consente di ottenere il tofu con consistenza liscia e delicata (è il classico caglio utilizzato per produrre il tofu Giapponese). Il Cloruro di magnesio è chiamato anche Nigari, ricavato anticamente dal mare con un processo simile all'estrazione del nostro sale marino.

Glucone Delta-Lactone (GDL): si tratta di un acido organico naturale, che permette di ottenere una consistenza del tofu più gelatinosa e vellutata e dal sapore leggermente asprigno. Il Glucone Delta-Lactone (GDL) è spesso utilizzato anche per la produzione di formaggio.

Succo di limone: altro caglio vegetale.

Come avviene la preparazione casalinga del tofu?

Per realizzare il tofu è necessario innanzitutto preparare il “latte” di soia (oppure averlo disponibile già pronto). Vediamo quindi la descrizione della preparazione del tofu fatto in casa con i vari passaggi ed i prodotti che si possono ottenere nelle varie fasi di lavorazione.

Come preparare il tofu in casa

Preparazione base del “latte” di soia
100 g di soia gialla, acqua, sale.

Mettete a bagno la soia gialla in acqua fredda o tiepida per almeno 12 ore ricordando di cambiare l'acqua d'ammollo almeno 3-4 volte per eliminare le sostanze antinutritive (acido fitico, acido ossalico). Quando la soia si sarà ammorbidita, sciacquatela nuovamente e frullatela con un quantitativo d'acqua pari a circa il suo volume. Mettete ora sul fuoco un litro d'acqua, portatelo ad ebollizione, aggiungete la soia frullata ed un pizzico di sale. Fate riprendere il bollore e cuocete per almeno mezz'ora, mescolando ogni tanto per evitare che si attacchi sul fondo.

A cottura ultimata filtrate con un colino ed otterrete il “latte” di soia. Fatelo raffreddare e conservatelo in frigorifero per circa 3-4 giorni.



L'Okara

La purea residua (chiamata okara) del "latte" di soia filtrato, contiene più del 3% di proteine, quindi non va eliminata; strizzatela bene e riutilizzatela per preparare crocchette, hamburger, minestre, sughi, ripieni per dolci, ecc.

Preparazione base del tofu

1 litro di "latte" di soia, succo di un limone (aceto o nigari), sale.

Mettete il latte di soia in una pentola (preferibilmente di acciaio), aggiungete un pizzico di sale, portatelo ad ebollizione e fatelo cuocere per 5 minuti, mescolando in continuazione. Aggiungete a poco a poco il succo di limone (o l'aceto) finché vedrete che la massa di "formaggio" si separa dal siero. Scolate con una schiumarola, mettete l'agglomerato in un colino foderato (ricoperto con una stoffa bianca, fine e pulita) o in un recipiente forato e lasciate sgocciolare per circa 20 minuti.

È consigliabile coprirlo con un piattino tenendo sopra qualche peso per facilitare la pressatura ed accelerare così l'eliminazione del liquido in eccesso.

Al termine di questa fase, il tofu si presenterà come una massa compatta ed omogenea di colore bianco sporco che potrete utilizzare per le varie preparazioni salate o dolci.

Per una maggiore conservazione riponete il tofu in frigorifero immerso in acqua salata.

Se in sostituzione del limone o dell'aceto utilizzate come caglio il nigari, si precisa che deve essere sciolto in poca acqua con una spatola di legno e aggiunto nella proporzione di circa 4-5 grammi per litro di "latte" di soia.

Il siero

Il liquido chiaro (siero) che rimane dopo aver ottenuto il tofu, contiene la maggior parte delle vitamine del gruppo B, oltre a diversi zuccheri naturali che gli conferiscono un tipico sapore dolce. Può quindi essere utilizzato come bevanda o sostanza liquida in preparazioni dolci.

Quanto si conserva il tofu?

Ricordiamo che il tofu fresco, dopo aver aperto la confezione o da preparazione casalinga, si conserva in frigorifero per circa 3-4 giorni. Se si desidera può essere anche congelato però, in questo caso, perde parte della sua consistenza.



In commercio è possibile acquistare sia il tofu fresco o a lunga conservazione (con scadenza di qualche settimana o mesi), oppure il tofu secco.

Qual è l' utilizzo del tofu in cucina?

Pur essendo il tofu chiamato anche “formaggio di soia”, le affinità con il formaggio sono davvero poche, soprattutto per quanto riguarda il sapore che sostanzialmente è neutro!

Tuttavia però, grazie proprio a questa caratteristica organolettica, lo si può preparare in tante ricette sia salate che dolci ed è adatto sia per ricette semplici che piatti elaborati, con una varietà culinaria tutta da scoprire!

Infatti in cucina si presta a diverse tecniche di cottura e può essere utilizzato a crudo (una breve bollitura può essere consigliata per eliminare un eventuale retrogusto amaro), bollito, saltato in padella, in preparazioni al forno, rosolato, fritto, ecc.

Ecco quindi che la sua estrema versatilità in cucina consente di realizzare numerosissimi preparazioni o piatti adatti a tutte le stagioni come ad esempio salse sfiziose, primi piatti asciutti o in brodo, secondi, contorni, come ripieno (di ravioli, cannelloni, ecc.), per preparare spiedini, come ingrediente di torte salate, per preparare zuppe, come ripieno di torte dolci, budini, oppure semplicemente consumato come formaggio.

In commercio è inoltre disponibile in diverse varietà sia per quanto riguarda la consistenza, il sapore e l'aroma. Soprattutto a coloro a cui non piacesse il suo gusto al naturale, è possibile acquistare varietà di tofu già pronti all'uso sotto forma di hamburger, salse aromatizzate o altre preparazioni appetitose.

Dal sapere al sapore.....

Ecco alcune semplici e gustose ricette a base di Tofu!

Sono davvero molte le ricette che si possono realizzare con questo alimento ricco di proteine che, come abbiám detto, in cucina potrà diventare protagonista di numerose preparazioni (salate e dolci) o risultare un ingrediente segreto che saprà stupire anche i commensali più esigenti...

Le ricette sono per 4 persone

Tofu in pinzimonio

Ingredienti:300 g di tofu fresco, uno scalogno, un cucchiaino di zenzero grattugiato, un cucchiaino di salsa di soia (shoyu o tamari).



Preparazione: sbollentate il tofu in acqua per circa 5 minuti, scolatelo, fatelo intiepidire e tagliatelo a cubetti. Affettate finemente lo scalogno, grattugiate lo zenzero e ponete questi ingredienti in un contenitore insieme a mezzo bicchiere di acqua di cottura del tofu (preventivamente conservata), un cucchiaino di salsa di soia ed i cubetti di tofu. Portate in tavola il pinzimonio.

Besciamella di tofu

Ingredienti: 300 g di tofu fresco, 300 ml di brodo vegetale.

Preparazione: frullate il tofu con il brodo vegetale sino ad ottenere una salsa di consistenza simile alla classica besciamella, che utilizzerete nelle stesse preparazioni (lasagne, pasta e verdure gratinate, ecc.). Potete variare la consistenza della besciamella usando una quantità maggiore o minore di brodo vegetale.

Tagliatelle integrali al tofu

Ingredienti: 400 g di tagliatelle integrali (o altro tipo di pasta), 300 g di zucchine, 150 g di tofu fresco, una cipolla, olio extravergine di oliva, un cucchiaino di salsa di soia (shoyu o tamari), sale.

Preparazione: affettate le zucchine longitudinalmente e stufatele in poco olio insieme alla cipolla sottilmente affettata. Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno e nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Sminuzzate o sbriciolate con le mani il tofu ed aggiungetelo alle zucchine proseguendo la cottura e, quando la pasta sarà cotta, scolatela, versatela nella padella insieme agli altri ingredienti ed insaporite con qualche goccia di salsa di soia. Tenete sul fuoco solo pochi istanti, facendo saltare velocemente tutti gli ingredienti, e servite.

Torta di tofu salata

Ingredienti per la sfoglia: 1 tazza e ½ di fiocchi d'avena, 1 tazza e ½ di acqua bollente, 4 cucchiaini di olio extravergine di mais o sesamo, sale.

Ingredienti per il ripieno: 400 g di tofu fresco, una cipolla (o altre verdure a piacere), 2 cucchiaini di semi di sesamo tostati.

Preparazione: in un recipiente mescolate i fiocchi d'avena con il sale e l'olio, versate sopra l'acqua bollente, mescolate e lasciate riposare per 15 minuti. Con le mani bagnate impastate il composto per qualche minuto



e stendetelo in una teglia facendo attenzione a coprirlo completamente. Disponete ora gli ingredienti per il ripieno (precedentemente frullati) e cuocete la torta salata a fuoco medio per circa 45 minuti.

Crema di tofu allo zenzero

Ingredienti: 300 g di tofu fresco, 2-3 cucchiaini di malto di riso (o malto di mais), 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato, succo di un limone.

Preparazione: in una pentola ponete un po' di acqua, immergete il tofu e fatelo bollire per qualche minuto. Lasciatelo intiepidire e frullatelo insieme al malto di riso, lo zenzero grattugiato ed il succo di un limone aggiungendo, se necessario, un po' di acqua. Riponete il composto in frigorifero per qualche ora e servite la crema di tofu in coppette, decorando a piacere sulla superficie piccoli cerchi a base di malto di riso (facoltativo).

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- www.riza.it/benessere/sos-salute/3399/soia-la-grande-amica-delle-donne.html
- www.coachalimentare.it/dieta-malati-oncologici-franco-berrino/
- www.informazionealimentare.it
- *“Il Tofu- Come fare e cucinare il formaggio di soia”* Marta Fischer Gruppo Demetra
- *“Proteine vegetali”* Edizioni RED
- *“Il libro della soia”* Tokuji Watanabe Edizioni Mediterranee
- *“Il libro del Tofu”* Ivana Iovino Edizioni Macro Edizioni
- *“Il Tofu e la cucina vegetariana”* Giuliana Lomazzi Tecniche Nuove

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

