



IL TOFU

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il **tofu** è un alimento che deriva dalla soia fermentata. Si ottiene dai suoi fagioli che, dopo l'ammollo, danno origine a un liquido bianco: dalla coagulazione di questo "siero", che viene mescolato al nigari (il residuo che deriva dall'acqua di mare quando si estrae il sale), si ottiene il **tofu**, detto anche "formaggio di soia" perché **la sua consistenza assomiglia a quella di una formaggella fresca**. A differenza dei formaggi tradizionali, il tofu **non contiene lattosio** ma proteine vegetali, Omega 3 e 6, ferro e una percentuale di sale più bassa.

Le sue origini sono asiatiche e risalgono al II secolo a.C. e pare sia stato inventato da un monaco taoista nel 160 a.C. Ancora oggi il **tofu** è un alimento base della cucina cinese e giapponese, ma in Occidente sta prendendo piede grazie alla sua azione curativa e protettiva su ossa, stomaco, circolazione e sistema immunitario. Non a caso nell'isola giapponese di Okinawa, che vanta una popolazione di ultracentenari, il **tofu** si mangia tutti i giorni ed è considerato un elisir di giovinezza.

Abbassa il colesterolo, rinsalda lo scheletro e previene le degenerazioni cellulari

Il **tofu** è tra gli alimenti che contribuiscono maggiormente a mantenere in salute il nostro organismo grazie al suo contenuto di proteine vegetali e ai suoi flavonoidi. Questi ultimi, in particolare, salvaguardano cuore e circolo combattendo l'azione dei radicali liberi.

Il tofu è un ottimo sostituto della carne ed è molto saziante

Anche solo 80-100 g di **tofu** al giorno aiutano la digestione, tengono lontane le malattie cardiache e, secondo le ricerche più aggiornate, aiuterebbero a prevenire i tumori ormono-dipendenti (seno e prostata). Il **tofu** è anche un'ottima soluzione per chi deve ridurre il consumo di proteine animali e ha il colesterolo e i trigliceridi alti.

Tempeh e tofu: la vera differenza la fa il sapore

Entrambi sono derivati della soia e quindi fonti di proteine vegetali ma si differenziano soprattutto per il sapore, e poi per la lavorazione e i valori nutritivi. Il tempeh, detto anche "carne di soia" ha un sapore più marcato e un profumo dolciastro. Deve essere conservato in acqua salata e, una volta tagliato a fette, si cucina in vari modi: saltato, alla griglia, fritto. Non necessita di condimenti o salse particolari perché il sapore è già di per sé molto intenso.

Il **tofu** è un alimento insipido, quindi è necessario abbinarlo a salse e condimenti. Ottimo tagliato a pezzetti con le verdure saltate e nelle zuppe (è un ingrediente fondamentale della zuppa di miso che troviamo nel menu del ristorante giapponese). Va bene anche aggiunto a cereali come bulgur, cous cous, miglio.

Il tofu compatto

Il **tofu** compatto si cucina a tocchetti in padella con salse, spezie o battuti d'erbe. Ottimo anche grigliato o al forno, insaporito con la senape. Prima di cucinarlo lo si può lasciare marinare in succo di limone ed erbe.

La versione "morbida"

Del **tofu** esiste anche una versione cremosa, che si spalma sul pane o si usa per ripieni e nelle torte salate, in sostituzione della ricotta o delle uova.