

TOFU

Fuente: Proteínas Verdes

Autor: Cécile Berg, Christophe Berg

Pág. 16

EL TOFU

El Tofu procede de la leche de soja natural calentada y puesta a cuajar. Su textura difiere en función del coagulante que se use y según si se prensa o no. El coagulante tradicional es el agua de mar filtrada (una forma natural de cloruro de magnesio) que en Japón llaman *nigari*. En China se usa el *gypse* (sulfato de calcio) que se emplea corrientemente para obtener un tofu suave y tierno, rico en calcio.

EL TOFU FIRME NATURAL

El tofu firme es un producto fresco de soja ecológica cultivada en Europa, no transgénica, disponible en las tiendas de dietética. Las lonchas de tofu, que se pueden poner en remojo, se venden en bandejitas herméticas cerradas. El tofu firme que se vende en seco y al vacío es, directamente, como una suela de zapato. Quien no sabe preparar el tofu firme y quiere probarlo, queda asqueado al degustar algo realmente desagradable en todos los aspectos. Esta forma seca de tofu contribuye a dar una mala imagen del tofu en Europa. El tofu seco debe prepararse antes de comerse.

¿Cómo congelar tofu firme?

1. Enjuagar el bloque de tofu y prensarlo con un paño muy limpio.
2. Cortarlo a lonchas de 1cm de espesor, aproximadamente. Envolver cada loncha en *film* transparente y colocarlas todas en una fiambarrera o en una bolsa de congelación.
3. Meterlas en el congelador. Una vez congelado, el tofu se pone amarillo pero, al descongelarse, vuelve a recuperar su color blanco.