

Co je tofu?



Často je s asijskou kuchyní a oblíbenou vegetariánskou náhražkou masa spojeno jedno slovo, jímž je tofu. Malá bílá kostka, kterou někteří milují a někteří se jí bojí ochutnat nebo ji rovnou nesnášejí. Víte, co to vlastně to tofu je, jaké má klady a zápory a co s ním můžete udělat? Tofu, které se také označuje jako sójový tvaroh, pochází z Číny, kde se vyrábělo již dvě století před naším letopočtem. Následně se výroba rozšířila do okolních zemí včetně Japonska a západní svět si jej oblíbil až ve dvacátém století.

Výroba tofu není vůbec složitá a dá se vyrobit také doma. Nejprve se propláchnuté sojové boby namočí do vody a po několika hodinách se rozmixují i s vodou. Následně se vaří a poté se přepasíruje, aby se oddělilo mléko od pevné složky. Sražením mléka pomocí srážedla vznikne tofu, které je ještě nutné umístit do nádoby a zatížit, aby z něj vytekla přebytečná voda. Jako srážedlo se používá sádra, řasa nebo sůl. Ve složení tudíž mnoho složek nenajdete.

Jako náhražka masa je tofu vyhledáváno nejen mezi vegetariány a vegany, ale také makrobiotiky a všemi, kteří se chtějí zdravě a pestře stravovat. Je lehce stravitelné, bezlepkové a obsahuje vitamíny skupiny B, vápník, železo, hořčík, aminokyseliny a další cenné látky. Nespornou výhodou tofu je jeho obsah bílkovin. Na 100 g obsahuje téměř 15 g bílkovin, což je téměř srovnatelné s kuřecími prsy, ale s obsahem na kalorie je to u něj o trochu jinak. Jelikož sója má i zajímavé účinky na zdraví, oplývá jimi i tofu. Mezi ty nejdůležitější patří:

- Podporuje nervovou soustavu.
- Snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- Stimuluje látkovou výměnu.
- Má pozitivní vliv na cukrovku.
- Reguluje cukr v krvi.
- Menopauza se projevuje menšími příznaky.
- Slouží jako prevence některých onemocnění.

Jak a kam tofu použít?

Tofu slouží jako výborná náhražka masa pro vegetariány a vegany, kterou se dá připravit na mnoho způsobů. Můžete ho smažit, vařit nebo také grilovat. Záleží vždy na tom, jaké tofu použijete. Prodává se jak tvrdé tofu, tak i měkké. Tvrdé se používá podobně jako maso, zatímco měkké se hodí do polévek, omáček nebo dezertů. Tvrdé je u nás dostupnější a jedná se o známou kostku, která se v obchodech běžně prodává.

Podle toho, co bude chtít připravit, nachystejte tofu. Můžete jej nakrájet na nudličky, kostky, plátky nebo také nastrohat. Dále s ním zacházejte jako s masem v jiných receptech. Stačí mu ale pouze chvilka na celé zpracování. Příprava je s ním velmi jednoduchá. Mezi oblíbené pokrmy s tofu jednoznačně patří pomazánky, smažené tofu, karbanátky s tofu, saláty, polévky, těstoviny či zapékané pokrmy s tofu. Existují různé recepty, do kterých můžete použít tento sójový sýr nebo stačí pouze nahradit nebo ho přidat k masu.