



Ivana Iovino

il libro del **tofu**

90 SQUISITE RICETTE

per mangiare con gusto e vivere sani e snelli

ESTRATTO
GRATUITO



Prefazione

Il tofu è uno degli alimenti di origine orientale oggi più consumati nel resto del mondo. Il suo uso si è diffuso attraverso due canali paralleli: il primo è quello delle comunità di emigrati cinesi e giapponesi con i loro rispettivi ristoranti, il secondo passa per i negozi e i centri di alimenti naturali che – a partire dagli anni Sessanta – sono sorti e si sono diffusi praticamente in tutti i Paesi industrializzati.

Il tofu si può definire “formaggio di soia”, in quanto viene ottenuto per una sorta di cagliatura delle proteine presenti nel latte di soia: ma le sue affinità con il formaggio si fermano qui e nel colore bianco. Il formaggio è un alimento di origine animale più o meno ricco di grassi e di colesterolo, mentre il tofu è un alimento proteico di origine vegetale, privo di grassi e di colesterolo ma ricco di lecitina, cioè la sostanza che notoriamente viene impiegata come medicina da chi ha il colesterolo alto. Per questo è un alimento ideale per tutte/i, specialmente per chi ha necessità di seguire diete dimagranti o povere di grassi e colesterolo. Il tofu può essere acquistato già pronto o essere preparato in casa: è preferibile cuocerlo prima di consumarlo. Quelle che troverete in questo libro sono solo alcune delle infinite ricette in cui può trovare impiego. Come potrete notare, il tofu è un ali-

mento molto versatile che può essere impiegato in una grande varietà di modi e persino nella preparazione di dolci, salse, creme e antipasti. Si può affermare che il tofu, oltre a essere un ottimo “sostituto” del cibo animale, può essere anche usato insieme a questo, e in questo libro ne troverete alcuni esempi con il pesce. Alcune di queste ricette sono tipiche giapponesi, mentre altre si rifanno alla nostra tradizione.

Come tutti i prodotti freschi, il tofu andrebbe consumato appena fatto, o nel giro di pochi giorni. È possibile prepararlo in casa, con un procedimento molto semplice, descritto nell’ultima parte del libro. Alcune ditte che lo producono in Italia lo fanno in modo genuino, seguendo la formula originale. È consigliabile evitare il tofu che viene prodotto con sostanze di sintesi chimica o utilizzando fagioli di soia modificati geneticamente e coltivati con pesticidi, diserbanti ecc.

In questo libro l’arte di cucinare raggiunge livelli rari: si assomma la tradizione della cucina giapponese e dei monasteri Zen a una profonda competenza delle proprietà degli alimenti e del loro utilizzo più appropriato il risultato di questo raro connubio è costituito da ricette nutrizionalmente equilibrate, ricche di energia, con grande varietà di gusti e tecniche e una rappresentazione artisticamente raffinata.

Vent'anni fa mi consegnarono un mazzo di fogli disordinati e mal scritti chiedendomi di dar loro un senso e un ordine, in modo da farne un libro di ricette. La situazione era disperata, la scrittura era quasi illeggibile, avevo difficoltà a ordinare le ricette e a capirne i contenuti.

Con il passare del tempo però questo lavoro finì col divertirmi, mi piaceva sperimentare le ricette e soprattutto gustarle, una volta che le avevo riscritte. Per un anno nei miei ritagli di tempo, mi dedicai a costruire questo libro. Dopo venti anni è un onore poterlo offrire a voi, cari lettori, con la speranza che queste ricette portino gioia

sulle vostre tavole, salute ai vostri corpi e soddisfazione nelle vostre anime.

Ringrazio Giorgio Rosso che mi ha dato l'opportunità di curare questo libro, Claudio Corvino che ha curato la parte fotografica e l'impaginazione, il grafico Matteo Venturi per la copertina e tutte quelle splendide persone che lavorano dietro le quinte del laboratorio Macro Edizioni e naturalmente un grazie speciale al cuoco giapponese, senza il quale questo libro non sarebbe mai nato, che ha cucinato e trasmesso queste belle ricette.

Indice

| | |
|-------------------------|---|
| Prefazione | 5 |
|-------------------------|---|

Tofu fritto

| | |
|--|----|
| Tofu fritto | 8 |
| Tofu fritto bollito con verdure | 9 |
| Tofu fritto ripieno | 10 |
| Tofu e verdure stufate | 11 |
| Involtini di tofu fritto | 12 |
| Tofu fritto e seppia bolliti | 13 |
| Fagottini di tofu fritto ripieno di riso e verdure | 14 |

Sandwich & antipasti

| | |
|--|----|
| Tofu alla provenzale | 18 |
| Tofu saltato | 18 |
| Ripieno di tofu per panini n. 1 | 19 |
| Ripieno di tofu per panini n. 2 | 20 |
| Formaggio di tofu | 21 |
| Palline di cinque colori | 22 |
| Tartine | 24 |
| Omelette di tofu senza uova | 25 |
| Fonduta di tofu, verdure e spaghetti di riso | 27 |
| Involtini di tofu fritto a vapore | 29 |
| Borse di tofu con verdure | 30 |

Zuppe

| | |
|---------------------------------|----|
| Zuppa con tofu e uova | 32 |
| Zuppa di piselli e tofu | 33 |
| Zuppa con tofu e pollo | 34 |
| Zuppa con tofu e porri | 35 |
| Passato di tofu e zucca | 36 |
| Polpette di tofu in brodo | 37 |
| Tofu a vapore | 38 |

Pasta & Riso

| | |
|--|----|
| Fettuccine al ragù vegetale | 40 |
| Spaghetti con tofu e vongole | 41 |
| Tagliatelle di grano saraceno o soba | 42 |
| Gnocchetti di grano saraceno | 43 |
| Gnocchi di tofu | 44 |
| Riso con verdure | 45 |

Crêpe, crocchette & spiedini

| | |
|--|----|
| Crêpe di tofu e verdure | 48 |
| Tofu grigliato alla cinese | 49 |
| Cestino di tofu fritto con spiedino di cipolle | 50 |
| Bistecca di tofu con salsa di cipolle | 51 |
| Tofu e verdure miste saltate | 52 |
| Tofu e seitan fritti e stufati | 53 |
| Spiedini di tofu alla giapponese | 54 |
| Hamburger di tofu | 55 |

Insalate & verdure ripiene

| | |
|----------------------------------|----|
| Gelatina di tofu e verdure | 58 |
| Gelatina di tofu | 59 |
| Insalata di verdure cotte | 60 |
| Insalata di verdure crude | 61 |
| Tofu freddo | 62 |
| Cipolle ripiene | 63 |
| Melanzane ripiene | 64 |

Alghe

| | |
|---------------------------------------|----|
| Alghe iziki con tofu fritto | 66 |
| Insalata di alghe wakame e tofu | 67 |
| Involantino di alghe iziki | 68 |

Tempura, al forno & stufati

| | |
|---|----|
| Il tempura | 70 |
| Tempura con spaghetti di grano saraceno, tofu e verdure | 72 |
| Tempura con verdure, tofu e funghi | 73 |
| Tempura con spaghetti di soia e tofu | 74 |
| Tofu a vapore | 76 |
| Tofu al forno con miso | 77 |
| Schiacciata | 77 |
| Chapati | 78 |
| Torta di tofu e verdure | 79 |
| Musake | 80 |
| Torta di tofu salata | 81 |
| Tofu con zucchine | 82 |
| Stufato di tofu e funghi | 83 |
| Tofu e daikon bollito | 84 |
| Fantasia di mille colori | 85 |
| Tofu con funghi freschi | 86 |
| Tofu con salsa di ostriche | 87 |
| Tofu piccante | 88 |
| Tofu congelato | 89 |
| Stufato di tofu secco e tofu fritto | 90 |
| Tofu, alghe e pesce | 91 |
| Stufato bianco | 92 |
| Tofu con salsa di miso e seitan | 93 |
| Tofu secco con vongole | 94 |

Ricette con okara

| | |
|-----------------------------------|----|
| Salamini di okara | 96 |
| Okara tostato alla cinese | 97 |
| Polpette di okara con besciamella | 98 |
| Medaglioni di okara | 99 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Polpette di okara bollite | 100 |
| Zuppa di okara | 101 |
| Torta salata di tofu e okara | 102 |
| Verdure con okara | 103 |
| Pasticcio di okara | 104 |

Salse

| | |
|------------------------|-----|
| Salsa maionese | 106 |
| Salsa al latte di soia | 106 |
| Salsa besciamella | 107 |
| Salsa taru taru | 108 |

Dolci

| | |
|----------------------------|-----|
| Crema di mandorle | 110 |
| Panna di tofu | 110 |
| Granola | 110 |
| Gelatina di tofu e fragole | 111 |
| Budino di tofu 1 | 111 |
| Budino di tofu 2 | 112 |
| Torta di tofu | 113 |
| Crêpe di tofu e mele | 114 |
| Bavarese alla frutta | 115 |

Come fare il tofu da sé

| | |
|---|-----|
| Ricetta per la preparazione del tofu | 118 |
| La preparazione del tofu in breve | 120 |
| Come avere buona cura della pressa del tofu | 121 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Il taglio delle verdure | 122 |
|-------------------------|-----|

| | |
|-----------|-----|
| Glossario | 123 |
|-----------|-----|

Sandwich & antipasti

- Tofu alla provenzale 18
- Tofu saltato 18
- Ripieno di tofu per panini n. 1 19
- Ripieno di tofu per panini n. 2 20
- Formaggio di tofu 21
- Palline di cinque colori 22
- Tartine 24
- Omelette di tofu senza uova 25
- Fonduta di tofu, verdure
e spaghetti di riso 27
- Involtini di tofu fritto a vapore 29
- Borse di tofu con verdure 30



Il Libro del Tofu

90 Squisite Ricette per mangiare con gusto e vivere sani e snelli

Ivana Iovino



Ivana Iovino

il libro del tofu

90 SQUISITE RICETTE

per mangiare con gusto e vivere sani e snelli

