



Tofu een volwaardig alternatief als eiwitleverancier


Tofu is een zacht, wit licht sponsachtig product, dat gewonnen wordt uit gele sojabonen. Deze worden geweekt, gemalen, gekookt en gezeefd. Zo ontstaat sojamelk. Daaraan wordt nigari (zeezout zonder natrium) toegevoegd, waarna zich 'wolken' van soja-eiwit vormen. Die worden in persbakken geschept en geperst. Daarna versneden en gekoeld. Bij de industriële bereiding van tofu worden meestal chemische stoffen gebruikt als stremmiddel, hierdoor verliest de tofu aan smaak.

Tofu is dus een soja-eiwitextract en van oorsprong een Aziatisch voedingsmiddel. Sedert jaren is het geadopteerd in de vegetarische- en natuurvoedingskeuken omdat het een smakelijk, gezond en zeer veelzijdig alternatief vormt voor vlees en zuivel.

Tofu is cholesterol- en glutenvrij, bevat alle essentiële aminozuren, weinig calorieën en veel mineralen, waaronder calcium en fosfor. De vetten zijn voornamelijk meervoudig onverzadigde vetzuren(80%). Zowel licithine als linolzuur zijn erin aanwezig en helpen hart- en vaataandoeningen voorkomen.

De bereidingsmogelijkheden

Tofu kan op 1000 en 1 manieren bereid worden. Rauw wordt het gebruikt in koude bereidingen en broodsmeersels. Gemarineerd en gebakken verleent het smaak en kleur aan al uw rijst- en groentenschotels. Gekookt versiert het heldere soepen. Gefrituurd kan het aan satéstokjes worden geregen of als jasje dienen voor verrassende vullingen. In de mixer wordt het tot een romige vloeistof geslagen, die als basis dient voor sausen,

Tofu van  is, in tegenstelling tot de meeste andere soorten, een zijdezachte tofu. Vereist het recept een ietwat stevigere tofu, dan volstaat het de blokjes te koken of uit te persen. Wikkel ze hiervoor in een schone doek, leg er een nijplank op en verzwaar deze met een gewicht (bv een soekommetje gevuld met water). Vervang de doek als die volgezogen is, dat versnelt het proces. De tofu is goed uitgeperst als je een blokje kan oppakken zonder dat het breekt.



Recept

gmarineerde tofu in de pan

Ingrediënten	500 g tofu in plakken van 1 cm
	50 ml water
	50 ml sjojoe
	1 tl gembersap
	1/2 tl looksap

Werkwijze

Maak de marinade met het water, de sjojoe, gember- en looksap. Leg de plakken tofu in een schaal en overgiet met de marinade. Laat ze minstens 30 minuten liggen. Een paar uur kan ook. Dep de plakjes droog en bak in de pan, in wat olie, aan beide kanten goudbruin.

PRODUCTFICHE



TOFU

verpakkingen	Vacuümzak
code	TO4,5 - TO500 - TO250
EAN-code	5425009137079 (4,5) - 5425009137017 (500) - 5425009137024 (250)
certificaat	BG contrôle-bio-be2
specificaties	100 % vegan - 100 % gecontroleerd biologisch
update	27/02/2009

ingredienten

water, sojabonen*, nigari (magnesiumchloride uit zeezout)

* van biologische teelt, contrôle-bio-be2

allergenen

soja

voedingswaarde per 100 g

Energie	115kcal/481 kJ
Eiwitten	11,6 g
Koolhydraten	1,3 g
Vetten	7 g
Cholesterol	0

verpakking

product		soort		afmetingen
TO4,5	4,5 kg	vacuümzak	70 µ	250x500
TO500	500 g	vacuümzak	70 µ	135x200
TO250	250 g	vacuümzak	70 µ	165x220

houdbaarheid

TO250 - TO500: productiedatum + 28 dagen

TO4,5: productiedatum + 21 dagen

* eenmaal de koudeketen onderbroken kunnen wij de houdbaarheid van het product niet langer garanderen

opslagvoorwaarde

koel bewaren - max 4 °C