

# Mis on tofu

Tofu on kreemitaoline toiduaine. Ta sisaldab kõiki kaheksat asendamatu aminohapet, väga vähe küllastunud rasvu ja täielikult puudub kolesterool. Tofu valmistamiseks lisatakse sojapiimale looduslikku kalgendajat, mis eraldab vadaku ja helbed. Pehme tofu e tofu-kohupiima saamiseks lastakse vadak nõrguda sõelal ja naturaalne, st maitsestatamata kohupiim ongi valmis. Kasutusvõimalused samad, mis lehmapiimast valmistatud kohupiimal. Kõva tofu e tofu-juust saadakse samast kohupiimast vee väljapressimise teel. Tofu on kolesterooli- ja laktoosivaba.

Sojaubadest valmistatud taimse tofujuustu väärtust toiduainena on raske üle hinnata. Enam kui 2000 aasta vanune tofu on pärit Hiinast ja Jaapanist. Selle kandi inimeste kõrgelt arenenud intellektuaalsete omaduste väljendumises on just rohket tofusöömist kahtlustatud.

lidsetel aegadel segati valgumassi juustu saamiseks vee- ja kivipulbri seguga. Tänapäevalgi on Jaapanis kasutusel mereveest valmistatud pulber, millega saab tofut valmistada ka kodustes tingimustes.

Tofu leiab kasutamist üha fantaasierikkamates retseptides – teda süüakse nii poolvedelana, õlis töödetuna, praetuna, marineerituna kui ka grillituna.

## KUIDAS VALMISTADA TOFUT

Kalgendamiseks on sobiv 60–70 kraadine äsja valminud sojapiim. Lisage kalgendi piimale, segage õrnalt ja oodake mõned minutid, kuni tekib õrn kalgend – vedelik, st.vadak hakkab eralduma. Katke karp marliga ja valage laiema köögitarvikuga aegamisi kalgend marliga vooderdatud karpi. Pidage meeles, et alt voolab üleaurune vedelik välja, seepärast tehke nii, et vedelik saaks ära voolata. Laske vedelikul vabalt eralduda, keerake marli tofu peale ja sellele kaas ning väike raskus.

Tofu saavutab paraja tiheduse, et jahtunult saaksite tükeldada, ca 60 minutiga. Ehk siis kui vadakut enam ei eraldu ja tofutükk karbist väljavõttes on kompaktne ning teda annab lõigata.

Maitse andmiseks võite sõelal olevale “kohupiimale”, mis tegelikult on pehme tofu lisada head ürdisoola, värsket, kuivatatud, marineeritud küüslaugutükikesi, seemneid, vetikaid, samuti paprikat või päikesekuivatatud tomati tükikesi, aedvilja või puuviljatükikesi. Tofu säilib ca 10 päeva ja teda võib ka külmutada vajadusel.



1 liitri sojapiima kalgendamiseks sobivad:

- 2sl sidrunimahla.
- 1/3 tl või pisut rohkem teelusikatäit sidrunihapet
- ca 3,5g õunaäädikat
- väike kogus nigarit
- magneesium kloriid
- kaltsiumsulfaat