



info

TOFU

Tofu je „sýr“ vyrobený ze sóji, která je zdrojem nejvyšších rostlinných bílkovin a minerálních látek včetně vápníku. Tofu neobsahuje cholesterol ani mléčnou bílkovinu kasein, jedny z nejčastějších potravinových alergenů. Obsahuje izoflavonoidy, které mají ochranný vliv z hlediska prevence nádorových onemocnění. Bílé tofu je lepší tepelně upravené a výrazně okořeněné. Na trhu je celá řada různě ochucených tofu, která se dají opékat, smažit, restovat se zeleninou, přidávat do polévek či salátů. Jen nepropadněte sójové mánii. Znám z různých kurzů dost lidí, kteří v honbě za zdravím jí denně tofu, sójové mléko nebo sójové jogurty. A někdy si z toho vypěstují nejen alergii na sóju...

V Číně, kde se sója pěstuje více než 5 000 let, se sójové boby jedí zejména v tradičních fermentovaných výrobcích, jako je tempeh, miso nebo přírodní sójové omáčky. Tyto produkty jsou ze všech sójových produktů nejlépe stravitelné. Kvalitní sójové produkty musí být označeny GMO free. Znamená to, že sója nebyla vypěstována z geneticky modifikovaných organismů. Největší jistotu máte při kupování sójových výrobků v biokvalitě.

78

UZENÁ TOFU POMAZÁNKA A JEJÍ VARIACE

100% vegan, bez pšeničného lepku / 4–6 namazaných chlebů

2 cibule nakrájené najemno

sezamový olej na smažení cibulky

mořská sůl

1 balíček uzeného tofu (cca 150–200 g)

80–100 ml vody podle velikosti tofu

variacie na dochucení: pomleté oříšky, česnek, křen, chilli, čerstvé bylinky, sójová omáčka

1. Cibulku dejte do vyššího kastrůlku na rozehřátý olej a smažte v dostatečném množství oleje. Osolte.
2. Rozlámejte tofu na menší kousky a přidejte k cibulce. Zalijte vodou nebo vývarem a společně povařte cca 5 minut.
3. Ponorným mixérem směs tofu s cibulí a olejem rozmixujte přímo v hrnci. Můžete samozřejmě mixovat i v mixéru, ale pokud máte ponorný mixér, tak je to praktičtější, rychlejší a zbytečně nešpiníte další nádobí.
4. Během mixování ochutnejte. Pokud se vám zdá pomazánka málo slaná nebo příliš tuhá, přidejte sójovou omáčku nebo trošku oleje. Výsledek musí být jemná krémovitá pomazánka. Jak bude pomazánka chladnout, tak i více zatuhne. Připravte ji v dostatečném předstihu, aby vychladla.
5. Základní pomazánku z tofu můžete jakkoli ochucovat. Já osobně mám nejradši tuhle pomazánku s namletými vlašskými ořechy a bylinkami. Pokud chcete, aby pomazánka byla bílá, použijte bílé tofu, které ale potřebuje výraznější ochucení než uzené. Bílé kombinujte s křenem nebo česnekem a bylinkami. Ostřejší kombinaci získáte, když přidáte chilli pastu při restování cibulky. Pro změnu můžete přidat nastrohanou mrkvičku nebo šťávu z červené řepy.



Stejný základ lze použít i na sladký krém. Povaříte bílé tofu v jablečné šťávě, popřípadě i s rozinkami a se špetkou soli, rozmixujete a dosladíte například javorovým, agáve sirupem nebo jablečným koncentrátem. Pro zjemnění přidejte při mixování pár lžic sójové smetany. Tofu na sladko nepřipravujte příliš často.

