



NaturaSi

El Supermercado Natural

LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIONES Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS,
COSMÉTICOS NATURALES Y DETERGENTES ECOLÓGICOS.

EL TOFU

- **Origen:** La historia del tofu (palabra que en español significa “carne sin huesos”) empieza hace 1500 años en China dónde se utilizaba para enriquecer de proteínas la dieta cotidiana. En 1225 d.C. algunos monjes budistas Japoneses descubrieron un ingenioso método que permitía conservarlo unos 4 meses: a través de diferentes fases de congelación y descongelación rápida con las brasas lograron conseguir la deshidratación del producto.
- **Preparación ecológica:** Los granos de soja biológica se ponen en remojo una noche y después se muelen para obtener una crema espesa que se cuece a presión. De esta cocción se extrae la “leche de soja” a la que se le añade nigari (un cuajo natural extraído del mar) y se deja cuajar lentamente en un proceso totalmente natural. Una vez cuajado se prensa suavemente para extraer el exceso de humedad hasta conseguir una textura firme. Enseguida se corta a trozos de 250g aproximadamente, se envasa al vacío y se guarda en frigoríficos a una temperatura de 2°C. Una de las diferencias importantes del tofu biológico con el tofu industrial no biológico es que éste último se congela en grandes frigoríficos y se rocía con una solución de amoníaco (para hacerlo inflar) y se seca rápidamente en grandes secaderos.
- **Características nutricionales:** El tofu es un alimento extraordinariamente rico: 100 gramos de producto contienen en término medio el 15% de proteínas. El cuajo (nigari) utilizado para obtener este “queso” de soja es un componente de la sal marina y no contiene sodio sino magnesio y otros oligoelementos. Contiene grasas insaturadas (más digestibles), calcio, hierro, potasio, vitaminas (B1, B2, E).
- **Propiedades:** Agradable al gusto, se puede aconsejar a todos, en particular a los que necesitan una alimentación ligera y completa. Es ideal para acompañar los cereales, porque las proteínas de la soja que contiene se combinan perfectamente con las del cereal, mejorando su utilización.
- **Modalidad de cocción y de consumo:** Se puede preparar de muchas maneras, consumido al natural en ensalada, asado a la parrilla, empanado, salteado en una sartén o como relleno para verduras, croquetas o bollos. Además del tofu natural existen diferentes variedades de tofu con distintos sabores para diferentes platos y maneras de cocinarlo: tofu italiana, tofu ahumado, tofu con hortalizas, tofu italiana-ahumado.



www.natursoy.com
info@natursoy.com
Tel. 93 866 60 42
Fax. 93 866 62 50

presenta

LAS RECETAS

BESAMEL HECHA CON CALDO Y CHAMPIÑONES Y TOFU

- 250 g de tofu fresco, 6 cucharadas de aceite virgen extra, 200 g de champiñones, 1 taza de harina tamizada, sal y pimienta a gusto, 1 l de caldo vegetal.

Cortar los champiñones a medialuna y dorarlos en una sartén con aceite caliente. Una vez dorados añadir la harina poco a poco y el caldo vegetal, mezclar hasta obtener una bechamel espesa y cremosa. Añadir unos pequeños cubitos de tofu, el resto del caldo y dejar en el fuego durante 10 minutos. Añadir sal y pimienta a gusto.

BOLLO RÚSTICO CON EL TOFU

- 300 g de harina, 5 cucharadas de aceite virgen extra, 2 cucharadas de sal.

Para el relleno: 300 g de tofu fresco, 400 g de verduras (calabacines, espinacas, pimientos amarillos), dos cebollas, ajo, shoyu, pimienta negra molida.



Poner la harina en una fuente, añadir el aceite, la sal y amasar agregando tanta agua como sea necesaria para obtener una masa consistente. Dejar reposar durante 30 minutos. Dorar en el aceite las cebollas, el ajo y las verduras troceadas, con dos o tres cucharaditas de shoyu. Añadir al final el tofu enjuagado y cortado en trocitos y mezclarlo con los otros ingredientes. Extender la pasta hasta cubrir el borde de la fuente y colocar encima de ella las verduras y el tofu. Extender el resto de pasta y cubrirlo todo. Pinchar con un tenedor la masa superior y cocer a 170° durante 40 minutos.

FUSILLI CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOFU

- 300 g de tofu, 20 aceitunas negras deshuesadas, dos cucharadas de pasta de aceitunas, 3 cucharadas de aceite virgen extra, perejil, ajo.

Dorar en el aceite el tofu cortado en cubitos y el ajo picado. Cocer la pasta en abundante agua salada, escurrirla y ponerla en una sopera. Añadir la crema de aceitunas, los cubitos de tofu, espolvorear con perejil picado y añadir por encima las aceitunas enteras.

NaturaSi - España s.l.

c/ El Cid 3, 3° 28001 Madrid Tel. 917 813 746

e-mail: naturasi@eresmas.com