

ROŚLINNA BAZA TOFU



88 PRZEPISÓW,
KTÓRE ODKRYJĄ
PRZED TOBĄ
WSZECHESTRONNĄ
MOC TOFU

KAROLINA
PACIOREK
&
MAJA
JAWOROWSKA





PROLOG

W 1975 roku do rąk czytelników trafiła książka *The Book of Tofu* autorstwa Akiko Aoyagiego i Williama Shurtleffa. Książka ta pojawiła się w momencie, gdy soja nie cieszyła się taką popularnością jak dziś, a z istnienia tofu mało który mieszkaniec zachodniego świata zdawał sobie sprawę — nie mówiąc już o niezliczonych kulinarnych możliwościach jego wykorzystania. Materiał do tamtej publikacji autorzy gromadzili przez długi czas. Latami podróżowali po Japonii w poszukiwaniu wiedzy na temat tradycyjnych metod wyrabiania tofu. Dotarli do najbardziej doświadczonych mistrzów, którzy znali receptury przekazywane z ust do ust od wielu pokoleń. W efekcie powstała kilkusetstronicowa księga pełna rzetelnej wiedzy, przepisów i porad. Ale tym, co to kompendium wyróżnia, jest niewątpliwie poetycki język i bijące z jego kart bezgraniczne zamiłowanie do tofu. Autorzy nie chcieli jedynie przekazać swojej wiedzy, nie chcieli po prostu podać przepisów na dania z tofu — własną namiętnością pragnęli bowiem zarazić wszystkich, którzy zajrzą do ich tekstu.

Pół wieku później my, dwie entuzjastki z Polski, wyposażone w pasję i własne doświadczenia, we wspomnienia z podróży oraz liczne próby i błędy, pewnego zimowego dnia zasiadłyśmy do pisania swojej książki o tofu. Każde kolejne podejście do tego samego tematu wzbogaca kolektywną wiedzę, możemy więc zapewnić: jest to książka wyjątkowa, bo nasza. Jest owocem tysiąca godzin spędzonych w kuchni na gotowaniu i smakowaniu potraw z tofu, godzin wypełnionych burzliwymi rozmowami, obejrzanymi filmami, przeczytanymi książkami... Jest pełna naszych ukochanych przepisów, opracowanych od zera lub adaptowanych. Cieszymy się z tej książki niesamowicie i wierzymy, że tobie też sprawi ona radość.

Bo tofu cieszy uniwersalnie.

Kiedy w popularnym dyskoncie starsza pani wyciąga z koszyka na taśmę przy kasie kilka kostek zapakowanego próżniowo tofu — to cieszy! Zapewne nie są to zakupy testowe, skoro tych kostek jest kilka. Starsza pani zna już tofu i doskonale wie, co z niego przygotowuje.

Kiedy osoba, która zarzekała się, że nigdy w życiu nie zje tofu, w końcu próbuje tofu we wściekłym sosie gochujang, otwiera szeroko oczy zaskoczona i nie dowierza, że jest aż tak pyszne — to cieszy!

Kiedy orientujesz się, że istnieje kolejne zastosowanie tofu, o którym nawet ci się nie śniło — to cieszy!

Droga czytelniczko, drogi czytelniku! Zapraszamy cię więc w najwspanialszą podróż.

Podróż usłaną możliwościami, smakiem, aromatem, teksturą.

Podróż pełną kreatywności.

Podróż po krainie tofu.

O NAS

My — czyli Maja Jaworowska i Karolina Paciorek. Razem tworzymy Roślinną Bazę — pod tym szyldem od 2020 roku publikujemy roślinne treści w polskim internecie.

Wydajemy e-booki, tworzymy przepisy i umilamy czas naszej społeczności roślinnym humorem na każdą pogodę. Identyfikujemy się jako tofu entuzjastki.

Ta książka jest o tofu, ale jest też o nas. Tofu towarzyszy nam bowiem każdego dnia od lat. Umila nasze kulinarne podróże, inspirowa do wspaniałych smakowych wynalazków, ale też wiernie nas wspiera, gdy nic nie sprzyja. Jest obserwatorem naszych poczyną, świadkiem naszej wieloletniej przyjaźni. I jest dla nas tak ważne, że zostało bohaterem naszej pierwszej papierowej książki.

Pozostanie więc z nami już na zawsze. I z tobą też.

Wszystkie przepisy w tej książce są wegańskie.





O TOFU PRAWIE WSZYSTKO

(w wielkim skrócie)

TOFU NICZYM PRAWDZIWY DEMOKRATA PREZENTUJE TĘ SAMĄ TWARZ ZARÓWNO BOGATYM, JAK I BIEDNYM. TRZYMAJĄC SIĘ PROSTOTY, POZOSTAJE W HARMONII ZE WSZYSTKIM, A LUDZIOM NIGDY NIE NUDZI SIĘ JEGO OBECNOŚĆ.

William Shurtleff, Akiko Aoyagi, *The Book of Tofu*

CZYM JEST TOFU?

Najprościej rzecz ujmując, tofu to sojowy twarożek, wytwarza się je bowiem podobnie jak sery z mleka zwierzęcego. Powstaje ono jedynie z ziaren soi, wody oraz koagulantu — na przykład siarczanu wapnia, soli nigari lub soku z cytryny — który sprawia, że tofu przyjmuje formę stałą.

Nie przyrównujmy go jednak tylko do sera. Tofu jest tak uniwersalne, że wspaniale odnajdzie się w każdej kuchni nie tylko jako zamiennik produktów odzwierzęcych, takich jak sery i mięso, ale też, a może przede wszystkim, jako kulinarna gwiazda śniadań, obiadów i kolacji, a także deserów, sosów czy koktajli. Serio.

Zacznijmy jednak od początku, od ziarenka.

Czyli od soi.

Soja to roślina strączkowa pochodząca z Azji, gdzie uprawia się ją od ponad 4000 lat. Nie będziemy zanudzać cię szczegółami — tym, że soja należy do rodziny bobowatych, jej seksownie brzmiącą nazwą systematyczną czy wartościami odżywczymi, o nie! My zanudzimy cię jedynie tym, co można z niej zrobić.

Mieszkańcy Dalekiego Wschodu poświęcili wiele, wiele lat, by bardzo dobrze poznać soję i jej właściwości. Po latach prób, błędów, testów i doświadczeń z tych sojowych eksperymentów wyłoniło się kilka charakterystycznych produktów, które są dziś nieodzowną częścią azjatyckiej kuchni. I naszej też. Są to — obok tofu — sos sojowy, pasta miso i mleko sojowe¹. I choć jest to książka o tofu, to każdy z tych składników zasługuje na przynajmniej krótką prezentację. Przeczytasz o nich w rozdziale *Spizarka* (s. 257).

Wróćmy jednak do samej soi. Największe uprawy znajdują się w obu Amerykach — w szczególności w Brazylii, Argentynie i Stanach Zjednoczonych. Rocznie człowiek wyciska z kuli ziemskiej ponad 350 milionów ton² soi!

Już same nasiona soi dają wiele możliwości wykorzystania w kuchni. Gotowane strączki młodej soi to pyszne zielone edamame. Z ziaren soi urosną także bogate w wartości odżywcze kiełki. Namoczone i ugotowane ziarna zjemy w potrawach jednogarnkowych, zupach, pastach kanapkowych, w farszach, sałatkach i innych. Z soi w kuchni można zrobić praktycznie wszystko.

Także tofu.

W Azji od ponad 2000 lat sztukę wytwarzania tofu i mleka sojowego mistrzowie w sekrecie przekazywali swoim uczniom. Według legendy tofu stworzył chiński książę Liu An³ — nie mamy na to jednak żadnego dowodu, musimy więc uznać, że początki tofu mogły się zbiec w czasie z powstaniem pierwszych fake newsów.

CZY WIESZ, ŻE...

Tylko około 20 procent zbiorów soi przeznacza się na wytwarzanie produktów spożywczych dla ludzi. Produkty te to głównie tofu, tempeh (który także kochamy) i mleko sojowe. Z pozostałych 80 procent produkuje się paszę dla zwierząt hodowlanych. W ten sposób dostarcza się im białko.



Mamy za to dowody, że tofu faktycznie od setek lat jest obecne w kuchni wielu azjatyckich krajów. Jedne z pierwszych zapisków dotyczących tofu — tych naprawdę istniejących — pochodzą z 965 roku n.e. z chińskiego dokumentu *Ch'ing I Lu* („Anegdoty proste i egzotyczne”) autorstwa T'ao Ku. Czytamy w tam: „Na codziennym targu można było znaleźć kilka kotłów dōufu. Mieszkańcy regionu nazywali dōufu baraniną wiceburmistrza”.

Z tekstu dowiadujemy się o Jishu, wiceburmistrzu tak biednym, że nie było go stać na zakup baraniny. Zastępował ją więc tofu, które jadł jako dodatek do ryżu. Okoliczni mieszkańcy zaczęli więc nazywać tofu baraniną wiceburmistrza. Wniosek z tego, że w Chinach w tamtych czasach tofu było już powszechnie spożywane i było tańsze niż baranina.

Lata później wieść o tofu dotarła na inne kontynenty. Benjamin Franklin przekazał przepis na nie w liście z 1770 roku, a z kolei w Polsce w 1933 roku została opublikowana broszura Jana Biegańskiego i Idy Plucińskiej *Soja w Chinach roślina święta. Jej uprawa u nas i użytkowanie w rolnictwie i kuchni*⁵, w której autorzy wspominają o tofu. Dziś tofu jest produkowane na szeroką skalę i sprzedawane najprawdopodobniej na całym świecie, a dzięki dostępowi do internetu każdy może nie tylko poznać mnóstwo wspaniałych przepisów z wykorzystaniem tego cudownego składnika, ale też dowiedzieć się, jak samodzielnie zrobić tofu w domu.

Zastanawiamy się czasami, jak doszło do powstania tofu. Kto wpadł na pomysł, by je wyrobić? Czy wiedział, co chce osiągnąć? Cóż, najprawdopodobniej nigdy nie poznamy prawdy. Jesteśmy jednak zdania, że podobnie jak większość genialnych wynalazków, które zmieniły świat, tak i tofu powstało... przypadkiem.

CIEKAWOSTKA

Tofu już pod koniec XVIII wieku (bo w 1782 roku) stało się bohaterem japońskiej książki kucharskiej *Tōfu Hyakuchin*⁶ autorstwa Seikyōdōjina Kahitsujuna, w której znajdziemy sto przepisów na podanie tego składnika. Książka ta stała się absolutnym bestsellerem i doczekała się aż dwóch kolejnych tomów.



- 1 Produktów sojowych jest oczywiście więcej, przedstawiamy tylko te, z których my najczęściej korzystamy.
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_soybean_production, dostęp 1.02.2024.
- 3 <https://en.wikipedia.org/wiki/Tofu>, dostęp 10.02.2024.
- 4 https://www.soyinfocenter.com/chronologies_of_soyfoods-tofu.php, dostęp 18.02.2024.
- 5 Kujawsko-Pomorska Biblioteka Cyfrowa, <https://kpbc.umk.pl/dlibra/publication/194749/edition/211091/content>, dostęp 6.03.2024.
- 6 <http://www.tofu-as.com/english/tofu/history/09.html>, dostęp 21.03.2024.

PRODUKCJA

Tofu, które kupujemy dziś w supermarketach, powstaje wedle tych samych zasad, według których setki lat temu wytwarzali je mistrzowie tofu na Dalekim Wschodzie. Mimo że od tego czasu pojawiło się wiele usprawnień technologicznych, to — co do zasady — sojowe ziarno, by przemienić się w tofu, nadal przechodzi przez wciąż te same etapy obróbki.

Zobaczmy więc, jak powstaje tofu. Z zamiłowania do romantyzowania rzeczywistości na warsztat weźmiemy metodę tradycyjną, którą mistrzowie tofu praktykują od setek lat. Opis tej metody pochodzi ze wspomnianej już wcześniej książki *The Book of Tofu*.

Wszystko zaczyna się wieczorem od namoczenia ziaren soi. Mistrz tofu płucze ziarna, po czym zalewa je wodą i pozostawia na noc do namoczenia.

Następnego dnia napęczniałe ziarna odcedza się za pomocą sita, umieszcza w młynie i mieli, polewając strumieniem zimnej wody. Zmielone ziarna zamieniają się w papkę zwaną gō.

Kolejny etap to podgrzewanie gō — należy trzykrotnie doprowadzić je do wrzenia, za każdym razem „gasząc” pianę bambusowym miesadłem. Następnie papkę gotuje się na wolnym ogniu przez kilka minut, po czym zaczyna się odsączanie. Mistrz używa do tego płóciennego worka. Mleko sojowe ścieka do beczki, a w worku pozostaje okara, czyli kolejny produkt sojowy. Pod koniec odsączania mistrz umieszcza worek w prasie, by wycisnąć jak najwięcej mleka sojowego. Wyciskanie jest najtrudniejszym etapem, wymaga dużo siły i cierpliwości.

Do uzyskanego w ten sposób mleka sojowego mistrz dodaje koagulant. W tradycyjnej japońskiej metodzie jest to nigari. Robi to w ostrożnie, stopniowo, zachowując odpowiednio dużo czasu pomiędzy kolejnymi porcjami, a potem w odpowiedni sposób miesza mleko i przykrywa beczkę. Odstawiony roztwór zaczyna tężeć.

Skrzepnięta miękka masa ma konsystencję jedwabistego tofu. Mistrz przekłada ją do wyłożonych chustami foremek, owija je i dociska, by pod wpływem nacisku oddały wodę.

Konsystencja gotowego tofu będzie różna w zależności od tego, ile koagulantu zostanie dodane do mleka sojowego, oraz od tego, jak długo i jak mocno z tofu będzie wyciskana woda na ostatnim etapie.

Ciepłe tofu jest gotowe do zjedzenia. Jak ono smakuje!

Tofu jest niesamowicie uniwersalnym składnikiem i nigdy nie przestaje zaskakiwać. Jest jak białe płótno, które można zamalować smakiem. Wdzięcznie i skutecznie przyjmie każdy kolor i aromat. Z tofu przygotujesz... wszystko.

Obecnie jest to składnik nie tylko tradycyjnych dań azjatyckich, ale też deserów, przekąsek, koktajli oraz dodatek do bowlów z kuchni całego świata. Coraz częściej występuje również jako zamiennik mięsa w kotletach, szaszłykach, potrawkach, zupach, a ponadto oczywiście jako tofu we własnej smakowej odsłonie.

CIEKAWOSTKA

Autorzy *The Book of Tofu* dodają, że poza namoczeniem soi mistrz wykonuje jeszcze jedną czynność, a mianowicie napełnia kocioł wodą. Robi to już wieczorem z dwóch powodów: po pierwsze, by oszczędzić sobie wykonywania tej dodatkowej czynności rano, po drugie zaś na wypadek, gdyby nocą w sąsiedztwie wybuchł pożar.



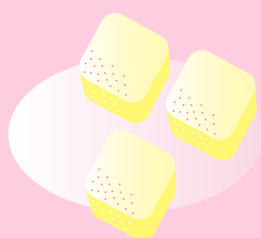
RODZAJE

Tak jak w polskich sklepach lodówki zastawione są wszelkimi rodzajami krowiego sera, tak w azjatyckich można spotkać najrozmaitsze odmiany tofu. Są to produkty o różnych konsystencjach, smakach, kształtach i teksturach — istny raj dla smakoszy. Znaleźć tam można tofu marynowane, długo fermentowane, jak chińskie chòu dòufu, czyli śmierzdzące tofu, czy japońskie tofu misozuke, suszone, mrożone i smażone w głębokim tłuszczu.

Mało tego! W Azji popularne są restauracje serwujące głównie albo wyłącznie potrawy z tofu — taka specjalność zakładu. Można się rozsmakować w hiyayakko, douhua czy yudofu. Najlepsze potrawy to te przygotowywane ze świeżo zrobionego tofu — bo jego smaku nie da się zapomnieć.

W polskich realiach musimy jednak zadowolić się dosyć ograniczonym wyborem.

Co do zasady tofu dzielimy według jego konsystencji: od miękkiego do twardego. Zależy to od zawartości wody. Poniżej opisujemy rodzaje, które są łatwo dostępne na polskim rynku — stan na rok 2024 ;).



TOFU JEDWABISTE

Przymiotnik „jedwabiste” idealnie je opisuje. To tofu jest sprężyste i kruche jak galaretka, a jednocześnie delikatne, aksamitne i kremowe. W sklepach ze zdrową żywnością oraz online można znaleźć je dodatkowo w wariantach: twarde i miękkie (opisanych odpowiednio: *firm silken tofu* i *soft silken tofu*). Twarde trzyma zwartą formę, można je pokroić i dodać na przykład do pysznej zupy miso. Z kolei miękkie *silken tofu* można łamać pałeczkami, a w ustach rozplywa się niczym jądro mozzarelli di bufala.

Jedwabiste tofu najlepiej sprawdzi się na surowo, w towarzystwie ulubionego sosu, jako odpowiednik białka jajka w tofucznicy czy jako białkowy dodatek do bowla.



TOFU TWARDE

Najczęściej spotykane w polskich sklepach. Większość przepisów, które znajdziesz w tej książce, wykonasz z użyciem właśnie tego rodzaju. Jest ono twarde, sprężyste, kruche i ma najmniejszą zawartość wody ze wszystkich rodzajów tofu. Sklepowe tofu twarde występuje w różnych wariantach smakowych. Najbardziej popularne są naturalne, wędzone oraz pakowane w gotowej zalewie. My korzystamy jedynie z naturalnego i wędzonego, bo zalewy wolimy domowe.

W sklepach można też znaleźć tofu „miękkie”. Sprawdziłyśmy: tak naprawdę jest to tofu twarde, tylko o bardziej porowatej strukturze. Spokojnie używaj go więc jak twardego.

Jeżeli masz taką możliwość, poszukaj w swojej okolicy dostawcy świeżego tofu, na przykład na bazarku czy w sklepie z azjatyką żywnością. Uwierz nam, te poszukiwania są warte nie tylko zachodu, ale i Wschodu!

OBRÓBKA

Swoją uniwersalność tofu zawdzięcza nie tylko różnorodności sklepowych rodzajów — prawdziwa przygoda zaczyna się w kuchni. Tofu jest bowiem bardzo plastycznym składnikiem, który zmienia swoje właściwości w zależności od tego, jaki zgotujemy mu los.

Oto kilka wspaniałych sposobów obróbki, które pojawiają się w naszych przepisach.

TOFU NA SUROWO

Przez tofu na surowo rozumiemy tofu niepodane żadnej obróbce termicznej. Takie tofu nie ma wyrazistego smaku i dzięki swoim chłonnym właściwościom przyjmie z wdziękiem każdą przyprawę. Możliwości podania takiego tofu jest bardzo wiele. Plastry surowego tofu naturalnego czy wędzonego świetnie sprawdzą się jako białkowa warstwa kanapki, jak w przepisie na kanapkę z wędzoną bešzynką (s. 88), a tofu jedwabiste podbije serca wszystkich, którzy spróbują bowla jedwabistego (s. 166) lub tiramisu (s. 222).

MROŻENIE

Mrożenie nie tylko przedłuży przydatność tofu do spożycia, ale też zmieni jego teksturę. Dzieje się tak dzięki zawartej w nim wodzie, która podczas mrożenia rozszerza się, niszcząc jego pierwotną strukturę. Eksperymentuj śmiało z mrożeniem — im więcej wody w tofu, tym bardziej mrożenie wpłynie na jego teksturę. Możesz nawet zalać tofu wodą, by bardziej napęcznieć, i dopiero wtedy wstawić je do zamrażarki. Rozmrożone tofu będzie gąbczaste i sprężyste, lepiej wchłonie wszelkie sosy, w których zdecydujesz się je przyrządzić.

Do mrożenia najlepiej nadaje się tofu twarde, ale i tofu jedwabiste nabierze naprawdę ciekawej tekstury.

GOTOWANIE

W zasadzie każdy rodzaj tofu można w łatwy sposób podrasować, wrzucając je na 10–15 minut do gotującej się wody, opcjonalnie z dodatkiem soli.

I tak: najpopularniejsze w Polsce tofu, czyli naturalne, twarde tofu, które znajdziemy w dyskoncie, napęcznieje, stanie się bardziej miękkie i jędrne. Będzie raczej przypominać świeże tofu kupione na targu niż to ze sklepu, zapakowane próżniowo w folię. Polecamy!

Podobnie zachowa się tofu wędzone: stanie się bardziej sprężyste i jędrne.

A to nie koniec niespodzianek: ugotowane — zarówno naturalne, twarde tofu, jak i tofu wędzone — świetnie przyjmie marynatę, gdyż gotowanie sprawia, że takie tofu robi się bardziej porowate. Dla najlepszych efektów tofu pokrojone lub porwane na kawałki gotuj przez 10–20 minut. To zdecydowanie szybsza metoda niż mrożenie, dlatego polecamy ją jako dobrą alternatywę.

Tofu jedwabiste z kolei stanie się jeszcze delikatniejsze i bardziej sprężyste. To niesamowite!



SMAŻENIE

Dzięki temu, że tofu można jeść na surowo, wdzięcznie przyjmie ono każdą technikę smażenia, nawet tę niewymagającą długiej obróbki termicznej. Tofu usmaży się więc metodą sauté, stir fry, w płytkim i w głębokim tłuszczu — do wyboru, do koloru. Można je wcześniej zamarynować lub opanierować, ale można też doprawić je po prostu na patelni. Surowe tofu podczas smażenia uzyska piękną, złotą, chrupiącą skórę, a jednocześnie

zachowa miękką, sprężystą серединę. Jest naprawdę wspaniałe.

Warto eksperymentować też z kształtem smażonego tofu, bo możliwości jest bardzo wiele. Można smażyć duże kawałki — jak w przepisie na tofu katsu (s. 94), kostki — jak w przepisie na trzyskładnikowe tofu (s. 38) czy tofu rozdrobnione — jak w przepisie na klejące nie-mielone tofu (s. 40).

PRZE



PISY



TOFU ZAMIAST JAJKA

NIE-JAJKO SADZONE

s. 76

TOFUCZNICA PODSTAWOWA

s. 78

PASTA NIE-JAJECZNA PODSTAWOWA

s. 80

TOFUMLET

s. 82

NIE-JAJKO NA TWARDO W SAŁATCE JARZYNOWEJ

s. 84

MAJONEZ JEDWABISTY

s. 86

TOFU ZAMIAST MIĘSA

WĘDZONA BEZSZYNKA W KANAPCE Z „PODSTAWÓWKI”

s. 88

NAJLEPSZE SKWARKI I BEZBEKON

s. 90

NIE-GYROS SZARPANY

s. 92

CHRUPKIE TOFU KATSU NA PATYKU

s. 94

NIE-KOTLETY MIELONE

s. 96

WSZELKIE SZASZŁYKI

s. 98

NUGGETSY

s. 100

FILET NIE-RYBNY W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

s. 102

BAZA — TO SŁOWO JEST NAM WYJĄTKOWO BLISKIE. NIEROZERWALNIE ŁĄCZY SIĘ ONO NIE TYLKO Z NASZĄ ROŚLINNĄ BAZĄ, ALE TEŻ Z NASZYM STYLEM GOTOWANIA I MYŚLENIEM O JEDZENIU. KAŻDE DANIE MA BOWIEM SWÓJ FUNDAMENT W POSTACI SKŁADNIKA O DANYM SMAKU, WYGLĄDZIE, TEKSTURZE ORAZ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ. • TAK WŁAŚNIE WIDZIMY TOFU. DLA NAS JEST ONO PODSTAWĄ OLBRZYMIEJ LICZBY ULUBIONYCH DAŃ — RAZ WYSTĘPUJE W ROLI GŁÓWNEJ, GRAJĄC NA TALERZU PIERWSZE SKRZYPCE, INNYM RAZEM NICZYM SZARA EMINENCJA DECYDUJE O FINALNYM SMAKU DANIA, NIE UJAWNIAJĄC JEDNAK SWOJEJ OBECNOŚCI. POTRAFI SIĘ, SKUBANE (I RWANE), MASKOWAĆ! • PRZYGODĘ Z PRZEPISAMI ZACZNIEMY WIĘC OD PODSTAW — OD PRZYGOTOWANIA WŁASNEGO, DOMOWEGO TOFU. NASTĘPNIE PRZEJDZIEMY DO NASZYCH ULUBIONYCH SOSÓW I MARYNAT. ZDRADZIMY TEŻ, JAK WIELE POPULARNYCH SKŁADNIKÓW MOŻNA PRZY ODROBINIE FANTAZJI ZASTĄPIĆ KOSTKĄ TOFU. • ZACZYNAMY!



DOMOWY PRZEPIS NA TOFU



CZAS NAMOCZENIA
12 godzin



CZAS PRZYGOTOWANIA
1 godzina



CZAS OCZEKIWANIA
1 godzina



WYCHODZI
200 g (1 kostka)



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
należy uważnym być

JEST COŚ UWALNIAJĄCEGO W SAMODZIELNYM PRZYGOTOWANIU TOFU. TO JAK PODRÓŻ
W CZASIE — TA SAMA RECEPTURA OD SETEK LAT ROZPRZESTRZANIAJĄCĄ SIĘ
PO ŚWIECIE NICZYM DOBRA NOWINA...

SKŁADNIKI

NA MLEKO SOJOWE

1 kubek suchych ziaren soi
(lub 240 g)
1 l wody

NA KOAGULANT

150 ml wody
4 łyżki soku z cytryny

PRZYDADZĄ SIĘ

ściereczka kuchenna
gaza
foremka
sitko

INSTRUKCJE

NAMOCZ: Ziarna soi przepłucz i zalej na noc wodą. Niech powierzchnia wody sięga wysoko ponad ziarna, które do rana napęcznieją dwukrotnie.

ZBLENDUJ: Następnego dnia namoczoną przez noc soję przepłucz. Dodaj do niej 1 litr wody i zblenduj całość w blenderze kielichowym, najlepiej wysokoobrotowym, najdrobniej, jak się da. Jeżeli nie masz dużego blendera, rób to partiami.

ODCIŚNIJ: Powstałą papkę (gô) partiami układaj na czystej ściereczce wyłożonej w sitku, zwijaj i wyciskaj do garnka. Im więcej czasu i siły na to poświęcisz, tym więcej mleka sojowego uzyskasz. Okarę, czyli masę, która pozostanie po odciskaniu, wykorzystaj na przykład do przygotowania roślinnego pasztetu.

UGOTUJ: Teraz zagotuj mleko i podgrzewaj je jeszcze przez 15–20 minut, pilnując, by się nie przypaliło. Zdejmuj z jego powierzchni pianę i yubę — czyli sojowy kożuch, który wytwarza się podczas gotowania mleka sojowego. Yubę możesz wysuszyć na płasko i wykorzystać na przykład do przygotowania zupy miso (s. 188). To też idealny moment, aby skosztować świeżo ugotowanego sojowego mleka. Jego aksamitny smak rozpłynie się ciepłem w całym twoim ciele. Nalej odrobinę do szklanki, możesz też je lekko posłodzić. Tak często podaje się je w Azji.

W czasie, gdy mleko się gotuje, wymieszaj w naczyniu 150 ml wody z 4 łyżkami soku z cytryny — zwróć uwagę, by w miksturze nie znalazły się pestki.