**Тофу**

**История**

Тофу – это соевый творог, получаемый в результате добавления сгущающих веществ (нигари) в соевое молоко. Как и большинство значимых изобретений и открытий человечества, соевый творог открыли случайно. Произошло это в Китае ещё до нашей эры, когда один из древних поваров варил бобы для супа и использовал в качестве специй соль нигари, что привело к возникновению в супе неких сгустков, которые удивлённый повар и выловил шумовкой. Это был именно соевый творог, или же, как его называли в Китае, дау-фу.

В Японию тофу попал через буддийских монахов полторы тысячи лет назад или чуть менее и поэтому японцы относятся к нему как к чему-то священному, возведя в дальнейшем процесс его приготовления в своеобразный культ. В страны Запада тофу попал во второй половине XX века, когда начало распространяться вегетарианство и параллельно с этим – расти интерес к "тонкому делу" Востока.

**Приготовление и разновидности**

Тофу получается путём свёртывания белка соевого молока при нагревании или фильтровании. Это происходит с помощью коагулянта (тот же нигари, к примеру, хотя на Окинаве вместо него используют морскую воду. Также можно использовать лимонную кислоту). После свёртывания белоснежый тофу обычно прессуют и упаковывают в герметичные упаковки, наполненные водой.

Существует множество разновидностей тофу, но все их можно разделить на две больших группы: 1. твёрдый тофу (момэн) – легче режется, прекрасно сочетается с большинством продуктов, содержит больше белка, чем мягкий тофу и по консистенции напоминает сыр моцарелла; 2. мягкий тофу (кинугоси) – лучше подходит для супов, соусов и десертов, по консистенции напоминает пудинг.

Ранее японцы предпочитали готовить тофу самостоятельно, чем при желании можете заняться и Вы, для чего попробуйте воспользоваться вот этим рецептом: Что потребуется: 1 стакан холодной воды, 1 стакан соевой муки, 2 стакана кипятка, 6 ст. л. лимонного сока Что делать: В небольшой кастрюле смешать соевую муку и воду, чтобы получилась густая однородная паста, добавить кипяток и размешать. Варить на слабом огне 15 минут. Затем влить лимонный сок, размешать и снять кастрюлю с огня. Когда масса осядет, процедить её через марлю. У вас получится очень мягкий тофу. Хранить его следует в холодильнике, в герметичной ёмкости, залитым слоем воды. В итоге должен получиться примерно 1 стакан тофу.

**Продажа и хранение**

Большинство фабричного тофу пастеризовано ещё на заводе, поэтому не нуждается в охлаждении и в герметичной упаковке может храниться в течение нескольких недель. Непастеризованный тофу нужно хранить в холодильнике максимум неделю, причём воду нужно менять каждый день. Если при готовке Вы использовали не весь тофу, то его нужно промыть и залить водой. Также тофу можно замораживать, после чего он приобретает жёлтый цвет. После размораживания цвет снова становится белым, а консистенция тофу — более губчатой и жёсткой.

**Свойства и пищевая ценность**

Тофу - это один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов, какие только существуют. Он низкокалориен и почти не содержит жира и углеводов, не имеет собственного запаха, а за счёт своей "губчатости" отлично впитывает вкус и аромат других продуктов. Тофу богат высококачественным растительным белком (10,7% в твёрдом, 5,3% в мягком тофу), который содержит все незаменимые аминокислоты, а так же является источником железа и кальция. Тофу очень легко усваивается организмом и является идеальным продуктом для сердечников и людей со слабым желудком, его также можно употреблять аллергикам с реакцией на молоко и яйца.

По результатам некоторых исследований: - регулярное употребление тофу в пищу в сыром виде защищает организм от диоксина, вызывающего раковые опухоли, и способствует активному выведению диоксина из организма; - тофу существенно снижает содержание холестерина в крови; - тофу может использоваться для профилактики остеопороза; - тофу может облегчать симптомы климактерия, снижать риск развития заболеваний сердца.