

SCHEDA TECNICA PRODOTTO

Numero 4

PRODOTTI DI TOFU E SEITAN

COOP. ARMONIA E BONTA' - Crema -

Tipologia: prodotti in tofu e seitan

TOFU:

secondo la tradizione popolare cino – giapponese, ad inventarlo fu il monaco taoista Lin An, vissuto intorno al 168 AC.

Il Tofu, alimento derivato dalla soia, (la cagliatura del latte di soia) grazie alla sua ricchezza di proteine di ottimo valore, all'assenza di lattosio e alla povertà di grassi, risulta essere elemento fondamentale per le popolazioni dell'estremo oriente, la cui dieta è sempre stata povera di proteine animali. Risulta altresì vivamente consigliato nei paesi occidentali in quanto l'eccessivo consumo di grassi ha favorito il diffondersi delle malattie cardio-vascolari.

Per la tipica proprietà di acquisire i sapori con i quali viene accompagnato, il Tofu viene chiamato "il camaleonte degli alimenti"; per cui arricchito con i sapori della buona tavola mediterranea soddisfa anche i palati più esigenti.

SEITAN:

Il Seitan, alimento tipico orientale composto da glutine di grano impastato con acqua e poi lessato. Altamente proteico, privo di grassi e colesterolo, è molto indicato nelle diete vegetariane e macrobiotiche. Alimento molto saziante con gusto neutro che si sposa molto bene con qualunque sugo a base di verdura e legumi.

TOFU FRESCO AL NATURALE sottovuoto: soia gialla, acqua, agente di cagliatura nigari (cloruro di magnesio)
TOFU FRESCO ALLA PIASTRA sottovuoto: come sopra e grill con olio extravergine d'oliva
TOFU ALLE ERBE sottovuoto: tofu fresco con erbe aromatiche
TOFU ALLE ERBE AROMAT. ALLA PIASTRA sottov: come sopra e grill con olio extrav
SEITAN FRESCO AL NATURALE sottovuoto: glutine di frumento, tamari, alga kombu, zenzero
SEITAN FRESCO ALLA PIASTRA sottovuoto: come sopra e grill con olio e.vergine d'oliva
SEITAN ALLE ERBE sottovuoto: seitan fresco con erbe aromatiche
SEITAN ARROSTO sottovuoto: seitan fresco arrosto
SEITAN CON FARINA DI FARRO: farina di farro lavata a mano, tamari, alga kombu, zenzero
SEITAN DA FARINA DI GRANO TENERO: farina di grano tenero lavata a mano, tamari, alga kombu e zenzero
SEITAN AFFETTATO PER PANINI: seitan al naturale affettato

SEITAN AFFET. MEDITERRANEO: seitan naturale con capperi e olive verdi affettato
HAMBURGHELLA DI TOFU E SEITAN: tofu, seitan, fibra di soia, tamari, patate, pane grattugiato, olio extravergine d'oliva
HAMBURGHELLA DI TOFU con CAPPERI E OLIVE: tofu, fibra di soia, tamari, patate, olio extravergine d'oliva, capperi, olive, pane grattugiato
RAGU DI TOFU E SEITAN in vasetto: tofu, seitan, olio extravergine d'oliva, pomodoro, carote, tamari
RAGU DI TOFU DELICATO: tofu, pomodoro, tamari, olio extravergine di oliva
RAGU DI TOFU MEDITERRANEO: tofu, pomodoro, tamari, olio extravergine di oliva, capperi e olive verdi
PATE' DI TOFU CONTADINO CON ERBE: tofu, olio di semi di girasole, erbe aromatiche, aceto di mele

ILLUSTRAZIONE DI ALCUNI INGREDIENTI MENO CONOSCIUTI



Alga Kombu:

La troviamo di solito tagliata a strisce in sacchetti già confezionati. Si ammolla in poca acqua fin quando diventa morbida e si usa anche l'acqua di ammollo. La quantità da usare è una striscia per quattro persone. È una delle alghe più ricche di iodio. Ha la proprietà di esaltare il gusto del cibo e di renderlo più digeribile. È utilissima nella cottura dei legumi perché contiene acido glutammico che intenerisce i fagioli e li rende più digeribili: basta aggiungere pochi centimetri di alga kombu all'inizio della cottura dei legumi e delle verdure. Oppure si può usare nelle creme di verdure, frullandola insieme ai vegetali scelti, e le creme risulteranno più saporite e salutari. È molto usata anche per brodi e minestre.

In Occidente è nota come **kelp**.

È un'alga ricca di polisaccaridi e minerali come ferro, calcio, iodio, magnesio, e viene raccomandata in casi di sclerosi, nel trattamento delle artriti, nell'iper e ipotensione, negli squilibri ghiandolari, nelle malattie polmonari, e cardiovascolari, malattie della tiroide, come anche nella prevenzione delle malattie degenerative. Contiene anche l'acido alginico, di per sé non è digeribile ed ha un forte potere legante, agisce come un depurativo naturale dell'intestino, raccogliendo le tossine lungo le pareti del colon e consentendo la loro naturale eliminazione; la kombu rinforza anche gli intestini e una preparazione giapponese di nome shio-kombu è stata usata per molti secoli come rimedio per la colite.

Cloruro di magnesio:

Il magnesio è, insieme al calcio, al sodio e al potassio, uno dei quattro minerali fondamentali per il funzionamento del nostro organismo.

La sua importanza è data dal fatto che il cloruro produce l'equilibrio minerale che anima gli organi nell'espletamento delle loro funzioni. Elimina l'acido urico dalle reni. Il cloruro decalcifica fino alle più sottili membrane nelle articolazioni e nelle sclerosi calcificate. Evita infarti purificando il sangue, ringiovanisce il cervello, restituisce o mantiene la gioventù fino alla vecchiaia. Di tutti gli elementi il magnesio è il meno somministrato. Dopo i 40 anni l'organismo assorbe sempre meno magnesio, producendo vecchiaia e dolori perciò, deve essere preso secondo l'età

Il sale marino integrale non lavato ne contiene grandi quantità ed in forma colloidale, ecco perché se ne consiglia l'uso. Anche nei cereali integrali coltivati biologicamente (di tipo biodinamico), è presente in forma utilizzabile dai nostri metabolismi e sopra tutto nel pane integrale fatto con farina di grano macinata a pietra e cotto nel forno a legna.

L'unico Cloruro di Magnesio reperibile in Italia è il tipo Cristallizzato che deve essere conservato lontano dall'aria perché né assorbe l'umidità. Deve essere usato in ragione del 2,5 % in 1 lt. di acqua (gr. 25 per 1 lt. di acqua); bere tutti i giorni ed a qualsiasi età.

E' un ottimo rinforzante del sistema immunitario, tonico nervoso e muscolare; molto adatto in TUTTE le malattie chiamate infettive anche e soprattutto per le malattie che con le vaccinazioni obbligatorie si "vorrebbe evitare".

Tamari:

Il *tamari* è una salsa di soia cinese, dal sapore di carne, molto salata. Nata 2.500 anni fa in Cina, si diffuse in Giappone, grazie anche alla proibizione buddhista di usare salse a base di carne o pesce. La variante giapponese contiene anche frumento.

Si confonde spesso con lo shoyu.

Sono entrambi a base di soia, frumento e sale, la differenza sta nella fermentazione: tre anni per il tamari, 12-18 mesi per lo shoyu. Entrambi sono ricchi di proteine vegetali, enzimi, vitamine e oligoelementi: il tamari ha un sapore più forte ed è meglio non abusarne.