



CADERNO DIDÁTICO N. 03

2023
TOFU

AUTORES

Adriano Alves de Rezende
Mauren Miyaji

 Difusaodoconhecimento

 @difusaodoconhecimento

 difusaodoconhecimento@uesb.edu.br

TOFU





UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA – UESB
Pró-Reitoria de Extensão – PROEXT
Departamento de Ciências Humanas, Educação e Linguagem – DCHEL

Reitor

Luis Otávio Magalhães

Vice-Reitor

Marcos Henrique Fernandes

Pró-Reitora de Extensão e Assuntos Comunitários - PROEX

Gleide Magali Lemos Pinheiro

Projeto

Difusão do Conhecimento Gerado na UESB

Professor Coordenador

Adriano Alves de Rezende

Professores Colaboradores

Mauren Miyaji

Fabiany Cruz Gonzaga

Discentes

José Vitor Pereira dos Santos

Jaíne Borges Almeida

633.34
R356t

Rezende, Adriano Alves de
Tofu. / Adriano Alves de Rezende e Mauren Miyaji. – Itapetinga, BA: UESB, 2023.

21p. (Caderno Didático, 03)

Projeto Difusão do Conhecimento Gerado na UESB.

ISBN 978-65-00-81078-3

1. Tofu. 2. Tofu - Fabricação. 3. Tofu - Receita. I. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Projeto Difusão do Conhecimento Gerado na UESB. II. Miyaji, Mauren. III. Título.

CDD (21): 633.34

Catálogo na Fonte:

Adalice Gustavo da Silva – CRB 535-5ª Região

Bibliotecária – UESB – Campus de Itapetinga-BA

Índice Sistemático para desdobramentos por Assunto:

1. Soja – Tofu - Preparo
2. Tofu - Cartilha
3. Projeto Difusão do Conhecimento Gerado na UESB

SUMÁRIO

Tofu	1
Ingredientes e Utensílios.....	2
Receita.....	4
Antes de começar: Atenção!.....	5
Modo de preparo.....	6
Nossos Contatos.....	13
Financiadores.....	14

TOFU

O tofu é um alimento rico em vitaminas A e C, sais minerais, cálcio e fósforo. Ele é uma alternativa para aqueles que desejam ter uma alimentação saudável e para pessoas que possuem restrições ao consumo de leite e seus derivados (lactose em particular).

Segundo especialistas, o consumo de tofu fortalece a pele e cabelos, bem como previne doenças relacionadas aos ossos como a osteoporose. Alguns estudos ainda indicam que ele pode reduzir o risco de doença cardíaca, ajuda a prevenir o câncer de mama, no aparelho digestivo e de próstata. Pode ainda reduzir o risco de diabetes, melhorar a função cerebral, diminuir os sintomas da menopausa e auxiliar em dietas que buscam a perda de peso.

Ele pode ser consumido junto com saladas ou como você preferir. Uma coisa que você deve saber é que apesar de aparentar ser um queijo frescal, ele tem características diferentes. O tofu não derrete como a muçarela e precisa ser armazenado na geladeira em um recipiente com água.

Leia atentamente esta cartilha antes de iniciar a receita, principalmente as instruções contidas nos quadros destacados com o símbolo *

Se tiver alguma dúvida, você poderá entrar em contato conosco pelos endereços disponibilizados no final deste material, na seção “Nossos Contatos”. Teremos a maior satisfação em lhe responder!

Então, vamos à nossa receita!

INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

Para fazer o tofu você precisará de:

INGREDIENTES



Soja em
grãos



1 litro de água filtrada



Sal amargo



Água filtrada

UTENSÍLIOS



Panela
Grande
(15 litros
ou duas de
8 litros)



Caneca ou panela
em alumínio ou inox
grande (2 litros)



Colher
(alumínio
ou inox ou
silicone)



Peneira
grande

INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

UTENSÍLIOS



Liquidificador



Recipiente com tampa (4 litros ou dois de 2 litros) para hidratar a soja



Recipiente para dessorar o tofu (com furos para saída do soro) como forma para queijos ou pote com furos



Recipiente com tampa para armazenar o tofu (1 litro ou duas de 500 ml)

2 pedaços de tecido tipo voil, nylon, tecido usado em fralda de pano ou seda (1 metro x 1 metro) para coar a soja batida e dessorar o tofu

RECEITA

Para fazer aproximadamente 1 kg de tofu você deve utilizar:

QUANTIDADE EM MEDIDA PADRÃO	QUANTIDADE EM MEDIDA CASEIRA
1 kg de soja em grãos, de preferência soja orgânica	2 pacotes (500 g) ou 2 ½ pacotes (quando o pacote for de 400g) ou a quantidade exata se for comprar a soja a granel.
15 mg de sal amargo (sulfato de magnésio) dissolvido em ½ litro de água quente	1 colher de sopa de sal amargo (sulfato de magnésio) dissolvido em ½ litro de água quente
1 litro de água filtrada bem gelada (manter na geladeira até o momento do uso)	5 xícaras de chá de água filtrada bem gelada (manter na geladeira até o momento do uso) OU ½ de uma garrafa PET de refrigerante de água filtrada bem gelada (manter na geladeira até o momento do uso)
Água filtrada em abundância (aproximadamente 4 litros)	Aproximadamente 2 garrafas PET (refrigerante) de 2 litros de água filtrada

ANTES DE COMEÇAR: ATENÇÃO!



O tofu **NÃO DEVE SER CONSUMIDO** por pessoas com problemas renais, ou de vesícula biliar, ou tumores na mama ou que apresentem qualquer problema na glândula tireoide **SEM ORIENTEÇÃO MÉDICA**, pois pode potencializar estes problemas.



O tofu pronto só poderá ser consumido no **DIA SEGUINTE**, após a troca da água, pois o sal amargo pode ter um efeito laxativo.



OBSERVAÇÃO:

O Sal Amargo, nesta receita, pode ser substituído por Cloreto de Magnésio, também conhecido como **NIGARI**.

MODO DE PREPARO

1. Separe a soja de possíveis impurezas, tal como fazemos com o feijão. Utilize o mesmo critério de seleção que tem para o feijão, de forma a manter somente os melhores grãos de soja e retirar toda a sujeira existente.



2. Lave os grãos para retirar a sujeira ou qualquer impureza restante e depois escorra a água (tal como no feijão).



MODO DE PREPARO

3. Em um recipiente (bacia, pote ou panela) com tampa coloque a soja e acrescente água potável até a beirada e deixe tampado por, no mínimo, 6 horas para que os grãos de soja absorvam bastante água.



4. Depois disso, observe se os grãos ficaram maiores do que quando começou a receita. Se isso não aconteceu você pode deixar hidratar por mais algum tempo. O grão de soja hidratado vai crescer até ficar com um tamanho próximo ao de um feijão antes de cozinhar.



OBSERVAÇÃO:

Respeite o tempo de hidratação da soja! Em locais ou períodos do ano muito quentes não se deve deixar que o processo de hidratação ultrapasse 8 horas, pois isso pode fazer com que a soja inicie o processo de fermentação, o que irá alterar a textura e a consistência do tofu.

MODO DE PREPARO

5. Após hidratar a soja e escoar a água, colocar 1 parte de soja e 2 partes de água filtrada no copo do liquidificador, ou seja, coloque a soja no copo do liquidificador até a marcação de 250 ml, acrescente mais 500 ml de água filtrada, até atingir a marcação de 750 ml do copo e bata até que se torne um líquido branco, parecido com leite.



OBSERVAÇÃO:

Quanto mais tempo bater a soja no liquidificador, maior tende a ser o volume de leite de soja produzido e maior será o rendimento do tofu!

6. O leite de soja deve ser coado em um tecido (nylon, voil ou seda) antes do cozimento.



OBSERVAÇÃO:

Uma dica é coar diretamente na panela que será utilizada para cozinhar o leite de soja. Isso diminui a quantidade de utensílios envolvidos na fabricação, além de poupar tempo.



MODO DE PREPARO

7. Retire o resíduo (massa de soja) do tecido à medida que for acumulando e coloque em outro recipiente. Repita essa operação até que toda soja batida tenha sido coada. Para finalizar esse processo coloque toda massa de soja que reservou sobre o tecido novamente, juntando as pontas como se fosse fazer uma trouxa, torça e aperte bem para retirar todo “leite” de soja restante na massa.



OBSERVAÇÃO:

- | A massa de soja que sobrou é riquíssima em nutrientes! Ela é fonte de carboidratos, minerais e fibras, possui diversas vitaminas e aminoácidos essenciais, além de sua proteína ser de excelente qualidade nutricional.
- | Uma dica é utilizar duas ou três colheres de sopa dessa massa em diversas preparações culinárias como farofa, carne moída, refogados, ensopados e em vários outros pratos. Use a sua criatividade!

8. A partir daí você deve colocar o leite de soja para cozinhar em fogo alto. Esse processo leva, no mínimo, 50 minutos e você deve mexer constantemente o líquido para uniformizar o cozimento.

MODO DE PREPARO

9. Durante o cozimento o líquido irá ferver e a espuma subir. É nesse momento que você deve colocar um litro de água bem gelada para baixar um pouco a temperatura prolongar o cozimento até que o tempo mínimo de 50 minutos seja atingido.



10. Quando o cozimento estiver próximo de completar 50 minutos e já tiver fervido pelo menos uma vez, coloque uma panela pequena ou canecão com meio litro de água filtrada para ferver. Quando essa água começar a ferver, desligue o fogo, coloque o sal amargo e mexa até dissolvê-lo completamente.
11. Desligue o fogo do "leite" de soja e acrescente a solução de sal amargo. Imediatamente você perceberá que o "leite" irá talhar (coagular) e haverá formação de grumos. Não se preocupe! É exatamente isso o que deve ocorrer e o tofu estará pronto para ser enformado!



OBSERVAÇÃO:

Caso não observe a coagulação, prepare mais uma solução de sal amargo e vá adicionando aos poucos até que se perceba a formação de grumos.

MODO DE PREPARO



12. Prepare as formas para receber a massa do tofu! Você pode usar vasilhas plásticas, de margarina ou uma forma de queijo com furos para facilitar a retirada do soro. Se utilizar os potes de margarina deve forrá-los com um tecido úmido para desenformar com maior facilidade. As formas de queijo são ideais pois normalmente possuem uma parte que ajuda na prensagem da massa.



13. Com a ajuda de uma escumadeira retire os grumos, coloque nas formas e aperte para retirar o excesso de água. A textura do tofu será determinada nesse momento. Se quiser que ele fique mais firme deve apertar mais. Se preferir mais macio aperte menos, apenas o suficiente para os grumos se juntarem formando uma só massa.

MODO DE PREPARO



OBSERVAÇÃO:

Esse processo deve ser feito com a massa ainda quente, senão os grumos não formarão uma unidade e o tofu ficará se despedaçando. Por isso, tenha muito cuidado ao manusear, pois, tanto a massa do tofu quanto a água estarão quentes e podem queimar sua mão!

13. Depois de prensar a massa do tofu de acordo com sua preferência, deixe-o descansar a temperatura ambiente até esfriar. Quando isso acontecer, retire-o das formas e do tecido e coloque-o em uma vasilha cobrindo completamente com água filtrada.



OBSERVAÇÃO:

O tofu deve ser guardado na geladeira por até 5 dias e sua água deve ser trocada diariamente. O rendimento da receita varia de acordo com prensagem! Rende, em média, 800 g se fizer um tofu mais firme (durinho) ou até 1200 g (1,2 kg) se fizer mais macio. Lembre-se: só pode ser consumido no dia seguinte!!

NOSSOS CONTATOS

Depois que fizer o tofu, nos conte como foi sua experiência. Diga como podemos lhe ajudar em outras questões ou nos dê sugestões de outros temas e de como podemos melhorar nosso material.

Entre em contato conosco pelo e-mail difusaodoconhecimento@uesb.edu.br e se quiser pode nos mandar uma foto ou um vídeo curto mostrando o resultado de seu tofu para que possamos divulgar em nosso Instagram e incentivar outras pessoas a fazer nossa receita!

Em caso de dúvidas, procure um Engenheiro de Alimentos ou Nutricionista. Caso tenha alguma dúvida entre em contato conosco pelo nosso e-mail difusaodoconhecimento@uesb.edu.br que repassaremos suas perguntas aos autores.

FINANCIADORES



UESB
UNIVERSIDADE ESTADUAL
DO SUDOESTE DA BAHIA