

**Cristina
Franzoni**

**Barbara
Sambari**

Cucinare tofu e seitan



100 ricette gustose e sane
per sostituire senza rimpianti i prodotti di origine animale



..... i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Cristina Franzoni e Barbara Sambari

Cucinare tofu & seitan

**100 ricette gustose e sane per sostituire
senza rimpianti i prodotti di origine animale**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrici: Cristina Franzoni e Barbara Sambari
Titolo: Cucinare tofu & seitan

Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro – www.giancarloquennaro.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2013, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione settembre 2013
Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 034 6

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.
Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Prepararli in casa

Il seitan e il tofu per l'alto contenuto di proteine non vanno combinati con altri alimenti proteici di origine animale oppure con frutta acida o secca se non saltuariamente in occasioni speciali. Da un punto di vista energetico il seitan si caratte-

rezza per un tipo di energia lento e pesante, quindi più adatta all'inverno, il tofu invece più fresco e leggero è particolarmente apprezzato in primavera e estate. Entrambi estremamente versatili si possono accompagnare con frutta e verdura di stagione.

Latte di soia

500 g di soia gialla, acqua q.b.

■ Mettere in ammollo per una notte, o almeno 12 ore, 500 g di soia gialla. Il giorno successivo scolare i fagioli e porli in un tegame ben capiente con una quantità d'acqua pari a tre volte il volume occupato dai legumi. Frullare la soia e cuocere a fuoco moderato i fagioli frullati; una volta raggiunto il bollore, proseguirne la cottura per circa venti minuti. Quindi filtrare il tutto in modo da ottenere una parte liquida (il latte di soia) e una parte più solida, rappresentata dalla soia sminuzzata. Il latte di soia può essere consumato come tale o essere utilizzato per preparare il tofu; mentre la frazione granulosa può essere impiegate per la preparazione di squisite polpettine oppure, una volta unito ad acqua e farina per fare il pane alla soia.



Tofu

latte di soia, succo di limone (o in alternativa acido citrico)

■ Per ottenere il tofu occorre rimettere sul fuoco il latte di soia e, una volta arrivato a bollore, spegnere il fuoco e aggiungere il succo di un limone per litro di latte, oppure, in corrispondenza, un cucchiaino di acido citrico. In questo modo il latte verrà cagliato e occorrerà filtrarlo per ricavarne infine il tofu che potrà essere collocato in un contenitore affinché prenda la classica forma di un formaggio fresco.

Potrà essere altrimenti frullato per farne una base cremosa per salati e dolci.







◀ Crespelle di tofu al limone

Crespelle di tofu al limone



75'



- ◇ 200 g di tofu
- ◇ 1 limone
- ◇ 1 cipolla di medie dimensioni
- ◇ sale e olio q.b.
- ◇ 2 C di farina di farro per ogni crespella
- ◇ alcune foglie di menta fresca
- ◇ acqua q.b.

■ Rosolare la cipolla tagliata finemente e, quando è ben dorata, saltare nel soffritto il tofu sbriciolato. Lasciare insaporire, prima di aggiungere un pizzico di sale e il succo di limone diluito in mezzo bicchiere d'acqua.

Far sobbollire a pentola semicoperta. Completata la cottura, a fiamma spenta, grattugiarvi la buccia di limone.

Per la preparazione delle crespelle: stemperare la farina e il sale con il decotto di menta (portare l'acqua a bollire con alcune foglie di menta, poi spegnere), sino ad ottenere un impasto fluido ma denso e omogeneo. Versare poi un mezzo mestolo di pastella su di una padella appena spennellata di olio e bollente. Cuocere la crespella a fuoco vivace fino a quando non si stacca e rigirare. Procedere poi con il resto dell'impasto. Farcire le crespelle e servirle a temperatura ambiente con un'insalata di valeriana.

Involtini di seitan con zucca e patate



60'



- ◇ 250 g di seitan naturale
- ◇ 2 patate piccole
- ◇ 2 cipolle
- ◇ 200 g di zucca
- ◇ shoyu
- ◇ olio q.b.
- ◇ noce moscata o coriandolo q.b.

■ Rosolare a pentola coperta in poco olio le cipolle tritate. Quando risultano appassite aggiungere al soffritto la zucca a pezzetti privata della scorza. Cuocere a fuoco medio. Nel frattempo lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle insieme alla zucca cotta. Insaporire la purea con uno o due cucchiari di shoyu e aromatizzare l'impasto con un pizzico di noce moscata oppure con qualche chicco di coriandolo fresco pestato.

A parte affettare il seitan e cuocere le fette leggermente infarinate in poco olio. Farcire ciascuna fetta di seitan con il ripieno di zucca e patate. Servire gli involtini caldi oppure riporli in forno caldo per qualche minuto.





Sommario

Tofu: proprietà nutrizionali	3
Sulla tavola da oltre 7.000 anni	4
Derivati industriali	6
Il tofu	7
Monaco e alchimista	9
La produzione industriale	10
Gli altri derivati della soia	11
Shoyu e Tamari	11
Seitan: proprietà nutrizionali	15
Valore nutrizionale	17
Prepararli in casa	19
Tofu	20
Latte di soia	20
Seitan	21

Primavera

Stufato di patate novelle e tofu alle olive	24
Brodetto di tarassaco e tofu	26
Crespelle al tofu e asparagi	26
Farro ai carciofi e piselli	27
Pennette alle erbe fresche	27
Spaghetti primavera	29
Spezzatino di seitan ai piselli	30
Seitan ai carciofi	30
Crocchette di verdure	31
Insalatina ai fiori di campo	31
Frittatina agli aromi	33
Torta di tofu alle coste	35
Carciofi ripieni di seitan e tofu	36
Insalata calda	36
Seitan ai germogli di soia	37
Stufatino di seitan agli asparagi	37
Minestra di asparagi e seitan	39
Wurstel di tofu ai germogli di alfa-alfa	40
Cotolette al tofu aromatico	40
Filettini di tofu allo zenzero	41
Impanatine di seitan	41

Estate

Carpaccio di tofu	44
Tofu in salsa verde piccante	44
Tofu alla pizzaiola	45
Tempeh saporito alla piastra	45
Crespelle di tofu al limone	47
Lasagne di tofu e zucchine	48
Quinoa alle zucchine	48
Polpettine di tofu al prezzemolo	49
Involtni di tofu e melanzana	49
Polpette di melanzane e tofu	50
Seitan marinato	52
Seitan ai peperoni	52
Seitan alla rucola	53
Seitan in salsa di capperi	53
Insalata fredda di tofu	54
Tofu in salsa di capperi	56
Crudit� con salsa verde di tofu	56
Tavolette di tofu alle erbe aromatiche	56
Spiedini aromatici di tofu e seitan	57
Spiedini estivi	57
Paella con tofu e seitan	59
Pomodori e zucchine ripieni	60
Pomodori al tofu	60
Fette di seitan alla livornese	61
Scaloppine di seitan al limone	61

Autunno

Arrosto di seitan	64
Crocchette di riso e seitan	64
Cotolette di seitan in crema di pere	66
Fette di seitan al vino bianco	66
Gateau di patate al seitan	67
Involtni di miglio e seitan	67
Seitan in agrodolce	69
Seitan alla boscaiola	70
Seitan ai funghi	71

Seitan alle noci	71
Spiedini di tofu e carote	72
Seitan alla salvia	74
Spezzatino di seitan con carote e topinambur	74
Stufato di seitan alla "cacciatora"	75
Zuppetta di tofu ai funghi porcini	75

Inverno

Fondue di seitan e tofu	78
Focaccia di seitan	79
Involtoni di seitan con patate e carciofi	79
Involtoni di seitan con zucca e patate	80
Ragù di seitan	82
Tofu in agrodolce con cipolle	82
Zuppa di miso con alghe e zenzero	83
Stufato di tempeh in salvia	83
Lasagna al sugo di zucca e seitan	85
Seitan alla veneziana	86
Stufatino di seitan e patate	86
Stufato piccante di seitan	87
Spadellata di seitan e cardi	87
Torta di tofu, finocchio e zucca	89
Torta salata di seitan, broccoli e olive	90
Tofu con cime di rapa	90
Stufato di seitan, cavolfiore e olive	91
Tofu stufato con cavolo cinese	91
Trippa di seitan e tofu in bianco	93
Seitan all'arancia	94
Parmigiana di cardi e tofu	94
Pappardelle di grano saraceno con broccoli e uvetta	95
Seitan all'uvetta	95

Le salse

Salsa di tofu ai sottaceti	98
Salsa di tofu allo zenzero e limone	100
Salsa di tofu con olive e capperi	100
Salsa di tofu senape e limone	100
Salsa verde di tofu	100
Salsa ai piselli	101
Salsa al tahin e miso	101
Salsa alla menta	101
Pesto delicato	101
Salsa di seitan ai carciofi	102
Salsa di seitan ai peperoni	102
Salsa di seitan piccante alle olive	102
Salsa di seitan con porri e pinoli	102
Salsa di seitan con carote e erba cipollina	103
Salsa di seitan con finocchi	103
Salsa di seitan al curry	103
Salsa di seitan al limone	103

I dolci

Pesche ripiene	106
Mousse di tofu alle fragole	106
Crema di tofu alle mandorle	108
Dolcetti di tofu al cocco	108
Crostata in fiocchi	109
Crema dolce alle prugne	109
Salsa di tofu al cioccolato	111
Coppette di tofu alle pesche sciroppate	111
Tiramisù leggero con crema di tofu	112
Composta di mele con crema di tofu	112
Dessert di banane e tofu	113
Tartufi di castagne e tofu	113



Barbara Sambari è naturopata e operatrice craniosacrale. Ricercatrice spirituale da sempre, conduce gruppi di consapevolezza e benessere, oltre ai corsi di cucina su tofu e seitan.

Cristina Franzoni da più di trent'anni opera nel campo del benessere naturale attraverso l'alimentazione e l'armonizzazione energetica degli spazi e della persona. Si occupa di crescita personale attraverso l'uso della voce in qualità di operatrice e insegnante del metodo Soul Voice®.

www.terrannuovaedizioni.it

Le ricette di questo libro, rivolte sia a coloro che hanno già effettuato una scelta vegana che a chi si avvicina ora con curiosità a tofu e seitan, applicano i principi della cucina naturale a questi alimenti, ricavati rispettivamente dalla soia e dal grano e fonti importanti di proteine vegetali. Troverete consigli per abbinare tofu e seitan a ortaggi di stagione biologici e a cereali integrali, realizzando così piatti equilibrati e salutari che non rinunciano al sapore.

Introducono il libro alcune pagine che, in modo semplice, ne approfondiscono le proprietà nutrizionali, indicazioni preziose per comprendere l'origine, il processo di preparazione e il valore alimentare di prodotti che è possibile preparare anche in casa. Le bellissime foto confermano che la cucina naturale vegana offre non solo piatti sani, ma anche belli e appetitosi.

ISBN 88-6681-034-6



9 788866 810346

€ 13,00