



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

[info@verbraucherzentrale.it](mailto:info@verbraucherzentrale.it)

---

### Cos'è il tofu e come viene prodotto?

Lun 03/10/2016 - 12:52

Il tofu, noto anche come caglio di semi di soia, è un alimento originario della Cina che è sempre più facile trovare anche sugli scaffali dei negozi atoatesini. Per produrre il tofu i semi di soia vengono schiacciati, bolliti in acqua e poi filtrati. Il latte di soia così ottenuto viene fatto coagulare attraverso l'aggiunta di un acido (acido citrico) oppure di sale (solfato di calcio o cloruro di magnesio), infine si procede all'eliminazione del liquido in eccesso.

Il tofu morbido, noto anche come tofu „seta“, ha un elevato grado di umidità residua che gli consente di essere mangiato al cucchiaino come il budino. Al contrario il tofu solido, asciutto, ha una consistenza simile alla carne cotta. Il tofu al naturale è insapore, ma vi sono anche tofu che sono stati affumicati, fritti, marinati in salsa di soia e insaporiti con varie spezie.

Il tofu è considerato quale una buona fonte di proteine e pertanto viene principalmente utilizzato nella cucina vegetariana e vegana. Oltre alle proteine vegetali, il tofu contiene anche fibre e minerali quali il ferro. Nonostante abbia la fama di essere un cibo sano, il tofu è un alimento molto lavorato, a differenza di altri alimenti poco lavorati, quali i fagioli e le lenticchie. Visto che il tofu contiene fitoestrogeni, ossia sostanze fitovegetali che sono chimicamente simili agli ormoni estrogeni, i neonati ed i bambini piccoli non dovrebbero mangiare tofu o anche altri prodotti a base di soia.