

Mozzarella vegetale

Dal Giappone e dalla soia signori ecco il Tofu

di Francesco Pellegrino



Alla corte del tofu , e della sua Signora. Dove ci si può abbandonare alle gioie del palato senza dover fare i conti con il dietologo. Non è lo scenario di una bella favola, ma la realtà di **Otani san**, piccola settantunenne scattante, tutta sguardi e sorrisi. Come piccolo è il suo laboratorio, un angolo di pace e di lavoro. Oborò e tofu, tofu e oborò. Di che parliamo? Di quel formaggio di soia , dalle mille virtù benefiche, che il monaco taoista **Lin San** scoprì nel lontano 160 a.C. E che la signora Otani produce ancora oggi, unica in tutta Roma, nella sua casa del quartiere Trieste . Tra fumi, rumori infernali e rivoli d'acqua l'abbiamo incontrata nel suo "tempio" dove medita e lavora. Dalle mani di quest'artigiana viene fuori un panetto color bianco sporco le cui caratteristiche nutritive trovano d'accordo sia il cuoco che il medico. Al tofu si arriva dopo un lungo cammino, fatto di lavoro e di esperienza. Di lavoro ce n'è tanto dietro a questa "mozzarella vegetale"; Otani san comincia alle sei di mattina ma se potesse comincerebbe anche prima. Da dieci anni tutti i lunedì e giovedì si muove tra i suoi semi gialli di soia e tra i macchinari che servono a trasformarli in tofu. Si comincia con la tritatura per poi passare alla cottura della polpa ottenuta. E' un gran pentolone quello dove avviene la cottura, con un oblò da cui si può spiare ciò che succede. Finita la cottura, seguita passo passo dalla signora, che ordina quanta acqua bisogna aggiungere, tutto è pronto per il filtraggio. Non si perde un minuto; è una catena di montaggio ridotta all'osso ma ben funzionante. Mentre spiega, Otani san ordina ai suoi assistenti cosa fare e questi eseguono senza fiatare, consapevoli che ogni movimento è prezioso. Otani san è la signora indiscussa del tofu ed a lei si obbedisce amorevolmente. Dopo aver filtrato tutto,





si passa in un altro pentolone aperto da cui salgono fumi odoranti di soia cotta.

Qui interviene la forza del giovane assistente italo francese: con ampie bracciate mescola il latte a cui va aggiunto il Nigari, speciale e costoso sale liquido. Sembra di vedere un vogatore i cui muscoli sono tesi allo spasimo. Quelle che assume sono pose plastiche, in un alternarsi di sforzi e momenti di riposo.

Terminata la cagliatura, si ottiene un primo tipo di tofu detto oborò, più dolce e morbido, che Otani san ci offre da vera padrona di casa. Al tofu vero e proprio si arriva dopo un po'. Si stende l'oborò su una forma d'acciaio, si lascia scolare con dei pesi e si taglia a pezzi. Una volta persa l'acqua, si tuffano i pezzi di tofu in una vasca per un bel bagno purificante. Poi si trasferiscono pezzo per pezzo in vaschette di plastica, visto che la legge ha vietato il legno o l'acciaio perché nocivi. Molti sono i clienti romani della signora Otani che rifornisce anche numerosi ristoranti orientali. Molti di questi preferiscono infatti il tofu fatto in casa a quello industriale, ormai prevalente anche in Cina e Giappone. Ogni forma di tofu pesa poco più di tre etti.

Nel suo laboratorio di via Martignana, 14 (tel. 06 8606525), la signora Otani ne produce circa 500 alla settimana al prezzo di 4000 lire l'una. "Il bello del tofu - dice - è che si può adattare ad ogni piatto della cucina italiana". Ed è vero. Il pranzo preparatoci dalla signora Otani è stato più convincente di tante parole: spaghetti alla puttanesca con tofu, insalata di tofu e uova d'anitra, crocchette di tofu con piselli, tofu fritto con salsa di soia. Dolce chiusura con tiramisù fatto, incredibile ma vero, con il tofu invece del mascarpone. Ma il bello è che dopo tanto cibo ci si sente leggeri, ma così leggeri che si ricomincerebbe volentieri. Un tuffo deciso in un pezzo di Giappone che Otani san fa vivere a chiunque voglia convertirsi al tofu. Lasciatevi prendere per la gola, non ve ne pentirete.

IL FESTIVAL DEL TOFU ...ed ora a tavola

Il nome potrebbe essere quello di uno delle tante arti marziali orientali. Ma il tofu, sebbene sia una creazione asiatica, non è che un poliedrico formaggio di soia.

Si tratta di uno dei tanti prodotti alimentari derivati da questa pianta, forse quantitativamente la più utilizzata al mondo.

Coi piccoli fagioli della soia, oltre al tofu, si può fare quasi tutto in materia alimentare: olio, farina, latte e carne vegetale. In particolare, si ritiene che la soia abbia proprietà anti-cancro e l'altissimo consumo che se ne fa nei paesi orientali viene messo in relazione alla minore incidenza di alcune forme tumorali rispetto all'occidente.

Per esempio, secondo statistiche ufficiali, le donne cinesi e giapponesi hanno il 54 % in meno di probabilità di essere colpite dal cancro all'utero.

Il valore dietetico della soia, che contiene un 38% di proteine e un 15% di grassi insaturi, è molto alto. Da tempi antichissimi è un elemento fondamentale nell'alimentazione dei popoli dell'Est asiatico, dove, per diversi motivi, anche religiosi, serve come sostituto della carne.

Poco conosciuto in Italia, il tofu è un ingrediente importantissimo nella cucina giapponese, anch'essa poco frequentata dai buongustai italiani, che forse preferiscono la cucina cinese, "parente" della nipponica.

Il tofu, simile ad una mozzarella -non di bufala ma vegetale-, si produce facendo cagliare un liquido lattiginoso derivato della soia. La sua versatilità e duttilità sono straordinarie.

Rivolte a chi ancora non si fosse convinto della bontà e versatilità del tofu, ecco alcune facili ricette che convinceranno anche gli scettici più incalliti. Con il tofu si può fare di tutto e ve lo dimostriamo.

Prima di mettersi all'opera, bisogna far scolare il panetto di tofu: basta porlo su un canovaccio con dei pesi per circa mezz'ora per liberarlo di tutto il liquido. Poi potete organizzare un intero pranzo, dall'antipasto al dolce.

Insalata di tofu e uova d'anitra: usare insalata a volontà, aggiungere il tofu a cubetti e le uova d'anitra tagliuzzate: condire con salsa di soia o con olio d'oliva oppure con altra salsa a vostro piacimento. Facile, veloce e colorato.

Spaghetti alla puttanesca: fate il soffritto classico ed aggiungete pomodoro, olive nere, capperi e tofu sbriciolato. Fate cuocere quanto basta e saltate gli spaghetti in padella con la salsa ottenuta. Il risultato vi sorprenderà.

Polpette di tofu alla giapponese: far scolare un panetto di tofu e ridurlo in crema con una spatola di legno. Aggiungere una carota ed una zucchina a scaglie, sei olive nere snocciolate o due funghi champignon a pezzetti. Amalgamate il tutto con un tuorlo d'uovo e preparate le polpette. Friggerle in abbondante olio di semi di soia a fuoco medio fino a dorarle.

Tiramisù a base di tofu: prendete una qualsiasi ricetta di tiramisù e sostituite il mascarpone con il tofu. Per otto persone ce ne vuole mezzo chilo. Dopo averlo assaggiato stenterete a crederci!