

Přišli jste na chuť tofu?



Co je to tofu?

Tofu je potravina pocházející z Číny, která se **vyrábí srážením sojového mléka**.

U nás ho seženete v prodejnách se zdravou výživou, ale i v mnoha běžných obchodech. Tofu zakoupíte v měkké či tvrdé podobě. Vedle neochucené varianty se vyrábí s rozmanitými příchutěmi. **Přírodní tofu je takřka bez chuti a díky tomu vám nabízí široké možnosti využití.**

Tofu v našem jídelníčku

A proč právě tofu by mělo být součástí zdravého jídelníčku? Je významným zdrojem bílkovin a zároveň **má jen málo tuků a sacharidů a neobsahuje žádný cholesterol**. Tím se hodí pro redukční diety, ale i do jídelníčku sportovců. Mezi pozitiva této potraviny patří i její snadná stravitelnost.

Tofu je dále bohaté na vápník a z dalších minerálů a vitamínů v něm obsažených si ještě jmenujme hořčík, železo a vitamíny skupiny B, E.

Díky svému obsahu vápníku a bílkovin je vhodnou podporou prevence osteoporózy a nemocí kloubů a svalů. Jeho zařazení do jídelníčku se rovněž doporučuje lidem s vysokým krevním tlakem a cholesterolem.

Jak připravovat tofu?

Koupíte-li si tofu poprvé, může ve vás vzbuzovat nedůvěru. Možná vůbec netušíte, jak ho vlastně zužitkovat. Možností je ale spousta.

Oblíbené jsou různé zeleninové saláty či pomazánky, ale klidně se pusťte i do náročnějších receptů - různých placiček, speciální číny, omáček atd.

Zauzené tofu si třeba nakrájejte na kostičky a dejte si ho k vínu jako alternativu sýrů, které jsou podstatně tučnější.

Náš recept: Domácí tofu

Pokud chcete vyzkoušet **domácí výrobu tofu ze sójových bobů**, pomůže vám náš recept [zde](#)