

***MAIS SAÚDE EM SUA VIDA  
COZINHANDO COM TOFU***

**José Renato Bordignon**  
Farmacêutico Bioquímico, M.Sc.

**José Marcos Gontijo Mandarino**  
Farmacêutico Bioquímico, M.Sc.

**Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi**  
Eng. Agr., D.Sc.

**comitê de publicações**

CLARA BEATRIZ HOFFMANN-CAMPO  
presidente

ALEXANDRE JOSÉ CATTELAN  
ALEXANDRE LIMA NEPOMUCENO  
FLÁVIO MOSCARDI  
IVANIA APARECIDA LIBERATTI  
LÉO PIRES FERREIRA  
MILTON KASTER  
NORMAN NEUMAIER  
ODILON FERREIRA SARAIVA

**fotos**

ADAIR VICENTE CARNEIRO

**diagramação**

NEIDE MAKIKO FURUKAWA SCARPELIN  
HELVIO BORINI ZEMUNER

**tiragem**

5000 exemplares  
Dezembro/2000

1ª Reimpressão - 1.000 exemplares - Abril/2003

2ª Reimpressão - 3.000 exemplares - Dezembro/2004

Bordignon, José Renato.

Mais saúde em sua vida cozinhando com tofu / José Renato Bordignon, Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi, José Marcos Gontijo Mandarino. - Londrina : Embrapa Soja, 2000.

47p. -- (Circular Técnica / Embrapa Soja, ISSN 1516-7860; n.29).

1. Soja-Nutrição humana. 2. Tofu. I. Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia. II. Mandarino, José Marcos Gontijo. III. Título. IV. Série.

CDD 641.35655

© Embrapa 2000

Conforme Lei 9.610 de 19.02.98

## ***Apresentação***

*Dos alimentos à base de soja tradicionalmente consumidos no Oriente, o tofu é o mais popular. Como alimento tradicional, é indispensável à dieta diária japonesa, podendo ser consumido de várias maneiras. É um alimento protéico de excelente qualidade, que apresenta importantes propriedades nutritivas e funcionais.*

*Em 2000, foi observado um aumento considerável no consumo de tofu, nos Estados Unidos e na Europa. Essa tendência crescente nos hábitos alimentares do ocidente deve-se às características do tofu que, além dos aspectos relacionados à saúde, também é um grande aliado para a elaboração de alimentos mais leves ou dietéticos.*

*A Embrapa Soja vem fazendo um esforço contínuo no sentido de divulgar o uso da soja na alimentação humana. Este livro apresenta receitas ocidentais que utilizam o tofu como ingrediente. Neste encontro de diferentes culturas, espera-se que os brasileiros aprendam a usufruir da experiência milenar dos orientais sobre os benefícios do consumo de soja à saúde humana.*

***José Renato Bouças Farias***

*Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento  
Embrapa Soja*

## ***Sumário***

Introdução . . . . .	7
Literatura consultada . . . . .	9
Agradecimentos . . . . .	9
Receita básica de Tofu . . . . .	10
<b>Salgados</b>	
Berinjela assada com recheio de tofu . . . . .	13
Charutos de repolho com tofu . . . . .	15
Frigideira de vegetais e tofu . . . . .	17
Torta dos monges budistas . . . . .	19
Molho de ervas . . . . .	21
Panqueca de tofu com presunto e repolho . . . . .	23
Salada com molho de tofu . . . . .	25
Salada do "chef" com tofu . . . . .	27
Tofu à italiana . . . . .	29
Tofu com brotos de feijão . . . . .	31
Tofu frito com recheio de queijo . . . . .	33
Tofu de cinco cores . . . . .	35
Tofu com vegetais e ovos . . . . .	37
Tofu oito tesouros . . . . .	38
<b>Doces</b>	
Manjar de tofu e abacaxi . . . . .	41
Pudim de tofu . . . . .	43
Suflê de tofu . . . . .	45
Torta de tofu . . . . .	47

## ***Introdução***

O tofu ou "queijo de soja" é um alimento originário da China, que foi introduzido no Japão pelos monges budistas, durante a Era Heian, por volta do ano 600. Portanto, é surpreendente como o tofu, com uma história tão antiga, ainda seja um dos alimentos mais consumidos no Japão, China e Coréia. Como é um alimento saudável e de alto valor nutritivo, o tofu, também está se tornando popular nos países ocidentais.

O Japão tem sido considerado como um dos países que mantém um dos melhores hábitos alimentares. Existe pouco consumo de carnes vermelhas, de açúcares e de gorduras. A dieta é rica em frutos do mar, pouca gordura animal e uso racional do açúcar, além de muitos produtos à base de soja, como tofu e alimentos fermentados. Essa dieta saudável tem influenciado no tempo médio de vida de sua população, que é de 83 anos para as mulheres e de 76 anos para os homens.

Basicamente, o tofu é obtido a partir da coagulação do "leite de soja", num processo semelhante à coagulação do leite de vaca para obtenção do queijo. Na sua composição centesimal, o tofu, apresenta 86% de umidade, 77 kcal de energia, 7g de proteína, 5g de lipídios, 0,8g de carboidratos e 0,6g de minerais. Também contém 120mg de cálcio, 85mg de fósforo, 1,4mg de ferro, 85mg de potássio, 32mg de magnésio e 0,68mg de zinco (Watanabe, 1997).

Nos Estados Unidos, onde a incidência de obesidade é alta, várias campanhas sobre mudanças nos hábitos alimentares têm sido desenvolvidas. O tofu, devido a seu reduzido teor calórico tem se



destacado nessas campanhas. Nossos hábitos alimentares têm propiciado a incidência elevada de doenças crônicas, principalmente as cardiovasculares. Por outro lado têm demonstrado que a proteína de soja é eficiente no controle da arteriosclerose. Devido a esses resultados, a "Food and Drug Administration" (orgão que regulamenta os usos de alimentos e medicamentos nos Estados Unidos) recomendou que, nos rótulos de produtos à base de soja, seja colocado em destaque que, 25 g de proteínas de soja por dia são eficientes na redução do colesterol sanguíneo e do risco de ataques cardíacos.

No Brasil, devido a uma significativa população de descendentes de imigrantes orientais, é possível encontrar tofu nos mercados, feiras livres e supermercados com uma certa facilidade. Entretanto, apesar dessa oferta, esse alimento tão saudável ainda é desconhecido de grande parte da população que não sabe como utilizá-lo na culinária doméstica. Este livro, cujas receitas foram adaptadas de Lampert (1984), apresenta o tofu como mais um ingrediente de soja que pode ser usado na cozinha ocidental e que permite a obtenção de pratos deliciosamente saudáveis.