
Una piccola guida per un grande alimento: il Tofu

Se non ti piace il tofu, probabilmente è perché non sai come prepararlo!

DOTT. GIANLUCA RIZZO



Quando trovo terreno fertile, cerco sempre di proporre il **tofu** come alternativa. È un alimento sano, denso di **proteine** e povero di **calorie**. Si ottiene con procedimenti semplici (dal grado di trasformazione approssimabile alla pasta di grano), ragione per la quale non soffre dell'impoverimento nutrizionale tipico degli alimenti molto trasformati e ha un ridotto impatto ambientale. Sicuramente un palato non educato ha bisogno prima di abituarsi al **gusto neutro** del tofu, soprattutto se si proviene da soluzioni di facile palatabilità e si è avvezzi a cibi molto saporiti. Anche se la **familiarità** con questo alimento ci consente di apprezzarlo al naturale, e io credo di avere ormai raggiunto questo livello, mi ricordo benissimo lo sconforto dei primi fallimentari tentativi per insaporirlo. Ecco, dunque, alcuni **suggerimenti** che spero possano essere utili a chi si avvicina da neofita ma anche a chi ha fatto del tofu un alimento base della propria cucina.



Al suo interno troverete una serie di ricette, tecniche, trucchi e note per gustare il tofu; curiosità culturali su questo cibo tradizionale; un resoconto delle sue proprietà nutrizionali; una serie di link per ulteriori approfondimenti.

Buon viaggio e, spero buona permanenza, nell'universo Tofu!

TRA STORIA E ATTUALITÀ

Come tutti gli alimenti e le usanze che affondano le proprie radici lontano nella Storia, è difficile rintracciare e definire un momento esatto lungo la linea del tempo che possa considerarsi “l'origine” per eccellenza. La tesi più accreditata, e assai probabile, è che il tofu sia nato in [Cina](#), paese in cui la [soia](#) ha una lunga tradizione di utilizzo di migliaia di anni. La sua produzione si attesta a circa [2.000 anni fa](#) quando per ottenere questo alimento veniva impiegato il [solfato di calcio](#) nella coagulazione del latte di soia. Dal momento in cui questa tradizione è stata assorbita e adattata al Giappone, i giapponesi hanno utilizzato il [nigari](#) (cloruro di magnesio estratto dall'acqua marina) per favorire il processo. Il termine [tōfu](#) deriva infatti dal cinese (dòufǔ 豆腐). Il Kanji 豆 (mame nella lettura giapponese), che compone la parola tōfu, significa appunto fagiolo-i. I tratti che lo compongono dovrebbero rappresentare un baccello che ha all'interno dei semi. Pensando alla lettura del kanji, non vi torna in mente, ad esempio, il termine [edamame](#) 枝豆?

Il tofu è un alimento presente nella cucina e tradizione di svariati paesi dell'Asia e dell'Estremo Oriente, e adesso anche in Occidente. I diversi agenti impiegati per la coagulazione continuano a essere utilizzati ancora oggi e, insieme alle tecniche di trasformazione selezionate, offrono delle differenze in termini di compattezza e consistenza e di colore che dal giallastro vira verso il bianco candido. Il [nigari](#) si trova facilmente nei nostri negozi di prodotti etnici e, per i super appassionati, apre alla possibilità di preparare un tofu *homemade*. Dall'Estremo Oriente alle nostre tavole, il tofu è una realtà salutare. Basta offrirgli una possibilità! Da alcuni potrebbe essere considerato una novità che va di pari passo con l'idea di globalizzazione, ma l'alimento in questione non è certo il frutto di innovazioni o ingegnerizzazione alimentare, è una [tradizione](#), in quanto tale consolidata, che come molte altre abbiamo avuto la fortuna di incrociare. Il tofu è infatti un derivato della soia ricco di proteine, vitamine, sali minerali e povero di calorie e colesterolo.

ALCUNE TIPOLOGIE DI TOFU SUL MERCATO:

Tofu Compatto (Firm o Extra-Firm): È il “classico” [panetto in acqua](#). Tiene bene la cottura, si presta alla pressatura e alla frittura. Se volete renderlo croccante, grigliarlo o tagliarlo a cubetti, questo è quello che vi serve.

Tofu Vellutato (Silken): Ha la consistenza di un [budino](#). **Attenzione:** non provate a spadellarlo, si sgretolerebbe subito! Frullarlo per realizzare salse proteiche, mousse al cacao o come sostituto di yogurt e formaggi cremosi è la modalità migliore.

Tofu Fermentato (Sufu): Qui entriamo nel mondo dei [sapori intensi](#)! Grazie alla fermentazione, questo prodotto acquisisce una consistenza cremosa e un gusto sapido e “pungente” che ricorda i formaggi



stagionati o erborinati. **Il consiglio:** È un ottimo alimento ma potrebbe essere molto ricco di sale. Occhio all'etichetta!

Tofu Affumicato: Il “livello principiante” per eccellenza. Ha già un **sapore deciso** che richiama quello della scamorza affumicata. Ottimo per chi sta iniziando ad approcciarsi e vuole un gusto familiare senza troppi sforzi di adattamento.

Tofu Aromatizzato (alle erbe, piccante, ecc.): Comodo, ma **badate all'etichetta!** Spesso contengono molto **sale** o oli di bassa qualità. Usatelo con moderazione e sempre dopo aver letto con attenzione gli ingredienti.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Il tofu non ha nessun problema, siamo noi che abbiamo un problema di percezione. Sembrerà un'affermazione spiazzante ma è la verità! Se ci avviciniamo a quel blocchetto bianco convinti (se pur inconsciamente) che il gusto coinciderà con la sapidità che percepiamo nel formaggio, vivremo sicuramente una dissonanza cognitiva. Sono tanti i modi per prepararlo e renderlo piacevole, ma in molti si fermano all'esperienza di un primo approccio negativo. Forse, proprio perché la sua apparenza ricorda il formaggio ci aspettiamo di ritrovare un gusto e una consistenza simili. Complice anche il fatto che qualcuno lo ha erroneamente definito “formaggio di soia”. In realtà, il tofu e il formaggio condividono solo in parte l'aspetto ma sono due **alimenti diametralmente opposti**:

- Il **formaggio** è ricco di sodio di molecole che ne esaltano la sapidità.
- Il **tofu** è un alimento neutro che può fare da base per delle preparazioni.

In quest'ottica, solo individui che hanno già una chiara connotazione percettiva del tofu sono in grado di apprezzarlo anche al naturale. Per iniziare ad abituarci, potremmo intanto utilizzarlo come base per mitigare altri alimenti molto sapidi e forti come olive, peperoni, pomodorini secchi, salsa di soia, miso, ecc. Se farete così, aprirete le vostre porte della percezione (be', forse sto un po' enfatizzando!).

Quali sono le caratteristiche nutrizionali del tofu?

Si tratta di latte di soia solidificato attraverso un processo di coagulazione mediante minerali, principalmente il **cloruro di magnesio** e il **solfo di calcio**. Il caglio tradizionale giapponese si chiama *nigari* e non è altro che la soluzione salina che rimane quando il sale precipita dall'acqua di mare. Si può quindi ottenere tramite desalinizzazione.

Come avviene per molte altre preparazioni alimentari, la cui procedura resta fondamentalmente la stessa di quelle artigianali, anche il tofu può variare molto in base alla tipologia di prodotto.

In un tofu al naturale possiamo trovare dai 13 ai 15 grammi di **proteine** per 100 grammi, circa 8 grammi di **grassi totali** di cui solo 1,3 grammi di **grassi saturi**. Questo implica che il contenuto di grassi che troviamo è rappresentato da insaturi e, soprattutto, da **acido linoleico**, un acido grasso essenziale della classe degli **omega 6** che ha **effetti cardiovascolari benefici**.

Come per la soia da cui deriva, il contenuto di **carboidrati** è modesto, non supera oltre il 2%, e la **resa calorica** molto contenuta con una media di 130 kcal per 100 grammi. Questo ne fa un alimento ipocalorico



e che può essere considerato una fonte proteica di buona qualità. La soia, infatti, è stata più volte analizzata per il profilo lipidico poiché contiene una buona proporzione di aminoacidi essenziali rispetto a molte altre fonti proteiche vegetali. Inoltre, in un prodotto minimamente trasformato come il tofu, molti antinutrienti che limiterebbero l'assorbimento proteico sono ormai disattivati.

Sia chiaro, non viviamo fortunatamente in latitudini dove la carenza proteica può essere un problema. È anche vero che gli stessi cereali possono avere un contenuto simile di proteine, ma è chiaro che il fatto che il tofu sia ipocalorico ci consente di consumarne porzioni più grandi. Tutto ciò lo rende un alleato prezioso per le persone che presentano fabbisogni aumentati, sia per questioni sportive o in caso di invecchiamento.

In base al tipo di coagulante utilizzato come caglio, il tofu può essere considerato anche una [fonte ricca di calcio](#).

In caso di ulteriori [trasformazioni](#) come pressatura, fermentazione, stagionatura e affumicatura, assistiamo semplicemente a una maggiore concentrazione dei nutrienti. Detto ciò, il tofu affumicato sarà ancora più proteico ma avrà più grassi, e di conseguenza anche più acidi grassi insaturi.

Una nota doverosa per l'[affumicatura](#): molti alimenti che subiscono il processo di affumicatura tradizionale si trasportano anche sottoprodotti potenzialmente nocivi. Nel caso del tofu, si usa quasi esclusivamente il fumo liquido: un estratto ottenuto dallo sfregamento del legno, la cui soluzione viene ricavata con procedure più controllate per mantenere i composti aromatici, contenendo i sottoprodotti nocivi. Il fumo di combustione o sfregamento viene condensato, filtrato e depurato. Lo stesso viene impiegato nell'affumicatura di alimenti di origine animale, in questo caso per contenere anche i costi di produzione.

Le [trasformazioni](#) sopra menzionate sono comunque minimali e non possono essere associate ai prodotti ultra-trasformati presenti in commercio, per i quali emerge sempre più l'impatto negativo sulla salute. Per questo è doveroso fare una distinzione tra il tofu, che sia anche fermentato e/o affumicato, e un [burger o wurstel di tofu](#). Questi ultimi saranno anche realizzati a partire dal tofu e 100% vegetali, ma contengono molti grassi saturi, sale e altri ingredienti che hanno solo uno scopo cosmetico al fine di migliorarne la palatabilità e l'aspetto.

Non dimentichiamo che il tofu è anche fonte di fitocomposti come i [polifenoli](#) e in particolare gli [isoflavoni](#), che hanno dimostrato numerosi effetti benefici di tipo antiossidante. Inoltre, è riconosciuto l'effetto degli alimenti a base di soia sulla [modulazione](#) di quei disturbi correlati all'alterazione dei livelli di [estrogeni](#), come nel caso dei fastidi della [menopausa](#). Nella circostanza in cui si realizzano ulteriori trasformazioni, molte di queste sostanze saranno ugualmente presenti, non essendo sensibili alle temperature. In alcune condizioni, in seguito a processi di fermentazione, saranno ancora più biodisponibili come succede con gli isoflavoni.

E no, la soia non aumenta il rischio di tumori, non è controindicata nell'ipotiroidismo, non altera negativamente la fertilità negli uomini. Si tratta di vecchie teorie dure a morire ampiamente confutate dalla letteratura scientifica.



IL TOFU NELLA POP CULTURE



Se volessimo farci un'idea di quanto sia **pervasiva** l'immagine del tofu nelle culture asiatiche, ci basterebbe dare un'occhiata alle manifestazioni culturali popolari. In questa sede circoscriveremo le nostre curiosità al solo Giappone. Nel paese del Sol Levante il fenomeno trasversale e diffuso del **manga** 漫画 (il fumetto di origine giapponese) abbraccia diversi argomenti, tra i quali non poteva mancare la **cucina**. Il connubio felice di cucina giapponese e manga mette insieme due valori culturali, perno del **soft power** su cui fa leva il Giappone per costruire e veicolare la propria immagine anche all'estero.

Il manga che ha come tema la cucina, conosciuto come 料理漫画 (**ryōri manga**), ha cominciato la sua corsa in patria già negli anni Settanta. Nel tempo ha subito diverse trasformazioni e ha assunto varie sfumature: dalla valorizzazione della **cucina sofisticata gourmet**, l'attenzione si è poi focalizzata sulla **cucina popolare tradizionale** e i **fast food**. In queste serie di fumetti, che diventano anche **anime e dorama**, nella stragrande maggioranza dei casi il cibo non ha mai solo validità nutritiva ma veicola elementi sociali, politici, di espressione del momento storico, nostalgici, sentimentali.

Torniamo al tofu! Sono davvero tanti i manga che gli rendono in qualche modo omaggio, da *La taverna di mezzanotte* di Abe Yaro, da cui è tratta la serie *Midnight diner: Tokyo stories* che gli ha dedicato un'intera puntata, a *Ranma 1/2* di Takahashi Rumiko che ha addirittura dato il nome dell'alimento a un personaggio: ricordate il mitico dottor Tofu innamorato della sorella maggiore di Akane? Lo potete trovare anche in *Gourmet* manga scritto da Qusumi Masayuki e disegnato con dovizia di particolari dal maestro Taniguchi Jirō. Emblematica è una scena di *Oishinbo* di Kariya Tetsu e Hanasaki Akira, manga famosissimo in Giappone ma mai tradotto in Italia, in cui il protagonista, un giornalista un po' pigro e distratto, si caratterizza per essere un vero intenditore di cibo. C'è un episodio in cui posto di fronte a tre forme di tofu, a colpo d'occhio, riesce a indovinare tipologia e provenienza del prodotto. Il tofu stufato in miso appare anche nella serie *Samurai Gourmet*, in cui il protagonista gusta questo piatto e si sente confortato dal sapore e dalla consistenza. Nel manga mai tradotto in Italia – potete però vedere la serie tv *Makanai: Cooking for the Maiko House* di Kore'eda Hirokazu, tratta dal fumetto – non solo il tofu è alla base di diverse preparazioni ma in una scena, in cui la protagonista Kiyō si reca al mercato per la spesa, vi rifarete gli occhi con le forme fresche e di tutt'altra dimensione che si trovano sulle bancarelle dei prodotti tradizionali. Sono tanti gli esempi che potremmo ancora citare, ma ci limitiamo a questa veloce panoramica, affatto esaustiva.



E vi lascio con questo *tanka* (poesia breve giapponese) della poetessa Tawara Machi:

l'estate sta per finire –
preparo
*inarizushi** con mia madre
e mastico semi di canapa

(Tawara Machi, *L'anniversario dell'insalata*, Interno Poesia Editore, 2024)

*L'*inarizushi* è una tasca di tofu fritto (*aburaage*) ripiena di riso per sushi e/o verdure, funghi, sesamo. Il suo nome è legato a quello della divinità *Inari*, poiché a quanto pare le volpi prediligono il tofu fritto. *Inari* è la divinità shintoista del riso, dell'agricoltura, della fertilità e viene spesso rappresentata con sembianze di volpe ma può assumere anche altre forme.

TOFU E FOLCLORE



Rimaniamo in terra giapponese e continuiamo a scoprire alcune realtà che sono in vari modi legate al tofu. Vi parlerò di uno *yōkai* (creature soprannaturali del folclore giapponese, siano essi spiriti o mostri) che popola le storie e le leggende: il *Tōfu Kozō* 豆腐小僧. “Il ragazzo tofu” (*Kozō* si riferisce sia a ragazzo che a monaco buddista) indossa un largo cappello di bambù e tiene in mano un piatto con un grande panetto di tofu che presenta una foglia di acero 紅葉 (*momiji*) stampata su un lato. Il fatto che sia classificato come creatura soprannaturale potrebbe portarvi a pensare che si tratti di un essere spaventoso, e invece no. Il *Tōfu Kozō* 豆腐小僧 semplicemente potrebbe palesarsi davanti a voi, per lo più in una uggiosa giornata di pioggia, e offrirvi del tofu. Certo, sarà anche timido e non esattamente minaccioso ma fate attenzione! In alcuni casi, dopo averlo assaggiato, potrebbe crescervi una muffa diffusa su tutto il corpo. Tuttavia, questo particolare *yōkai* è per lo più rappresentato come una figura amichevole e persino umoristica in certi contesti. La sua fama risale al periodo Edo (1603-1868) quando una certa attenzione nei confronti del cibo comincia a diffondersi e il tofu, ricco di nutrienti, diventa un alimento estremamente popolare. Questa creatura, a volte, ha le sembianze di un qualunque venditore senza



particolari segni che lo identifichino come essere soprannaturale, altre volte viene rappresentata come un ragazzino con un solo grande occhio centrale e la lingua che penzola dalle labbra. Di lui racconta anche il mangaka e studioso del folklore [Shigeru Mizuki](#) nella sua *Enciclopedia dei Mostri Giapponesi* (Kappalab). Mizuki riferisce addirittura di alcune occasioni in cui, nell'attuale città di Kagoshima, erano apparsi diversi panetti di tofu lasciati incustoditi di fronte ad alcune abitazioni. Ovviamente il fenomeno aveva destato sospetti e preoccupazione tra gli abitanti che non osavano toccarli né tantomeno appropriarsene. Con il passare delle ore e l'assenza di strani movimenti o loschi individui che potessero reclamarne la proprietà, alcuni cittadini hanno osato raccogliarli. Si registra che dopo averli portati a casa, li abbiano consumati senza manifestare sintomi sospetti. La nebbia del mistero però non si è mai diradata, nessuno è venuto a capo dell'origine dell'accaduto.

Dr. Gianluca Rizzo - Biologo Nutrizionista



Ricette

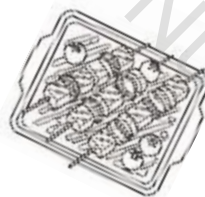
TOFU AL NATURALE CON POMODORINI SECCHI



Se la pasta fosse servita semplicemente bollita in acqua non salata, senza alcun condimento, sono sicuro che la reazione di molti sarebbe la stessa che si ha di fronte a un panetto di tofu al naturale. Io adoro il tofu: è una fonte proteica eccellente, poco trasformata, salubre ed estremamente versatile. Ma non possiamo pensare di mangiarlo a morsi appena uscito dalla confezione. Bene, ricordiamoci allora che il suo gusto neutro è anche la sua forza: basta associarlo con criterio ad altri alimenti. Partiamo con una ricetta semplice da realizzare ma molto saporita. L'accostamento del tofu a ingredienti "mediterranei" potrebbe essere un buon compromesso per avvicinarlo a sapori che ci sono più familiari.

Ingredienti (per circa 2 persone):

- Un panetto di tofu al naturale
- Pomodori secchi (al naturale)
- Uno spicchio di aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b
- Origano



Procedimento:

Sgocciate per bene il panetto di Tofu, formate delle fette di circa mezzo centimetro e disponetele su un piatto da portata. Per il condimento: mettete i pomodorini secchi in un recipiente, versate dell'acqua molto calda, ma non bollente, e lasciateli in ammollo per un quarto d'ora circa. Trascorso questo periodo di tempo, sciacquateli abbondantemente sotto l'acqua corrente e strizzateli delicatamente. Procedete ricavando un trito di pomodorini ai quali aggiungerete l'aglio finemente sminuzzato, un filo d'olio, una



spolverata di origano. Regolate di sale, se necessario (dipende anche dalla sapidità di partenza dei pomodori). Conservate in frigo e servite freddo.

Suggerimento: se utilizzate dei pomodorini ciliegino essiccati, il vostro trito risulterà più dolce e si creerà un maggior contrasto tra la dolcezza del frutto e il sapore “pungente” dell’aglio.

TOFU SCOTTATO IN PADELLA CON PINZIMONIO



Proseguiamo con un'altra ricetta semplice e dai toni “mediterranei”, che richiama sentori familiari i quali favoriranno l'accettazione dell'alimento... perché lo svezzamento dura tutta la vita! Il trucco, abbiamo detto, è di usare sapori decisi per controbilanciare il gusto neutro del tofu. Non si tratta di sovrastarne il carattere ma di arricchirlo, mitigando in questo caso i gusti intensi dell'aglio e del succo di limone.

Ingredienti (per circa 2 persone):

- Un panetto di tofu al naturale
- Il succo di un limone di piccole dimensioni
- Uno spicchio di aglio
- Un pizzico di sale
- Olio EVO q.b.
- Origano q.b.



Procedimento:

Sgocciate per bene il panetto di Tofu e formate delle fette di circa mezzo centimetro. Ungete una padella con un po' d'olio e scottate il tofu da entrambi i lati fino a quando non avrete ottenuto una leggera doratura. A parte, preparate il vostro pinzimonio con un po' di olio, il succo di limone, l'aglio tritato finemente, un pizzico di sale e una bella spolverata di origano. Quando il tofu sarà ben scottato abbassate il fuoco al minimo, versate in padella il pinzimonio, lasciate insaporire ma non seccare del tutto e,



soprattutto, fate attenzione a non bruciare l'aglio. I sottoprodotti della cottura non sono affatto salutari. Accompagnate il piatto con una fresca insalata.

Suggerimento: per non esagerare con l'utilizzo di olio nel vostro pinzimonio, e se non vi piace il sapore aspro del limone in eccesso, potete aggiungere alla vostra preparazione un po' di acqua. Mitigherete il limone e adopererete meno olio (risparmiando qualche grasso).

PANINO CON CREMA DI TOFU, MELANZANE E OLIVE



Ed eccovi un'altra ricetta il cui sapore è straordinario e accosta il tofu a ingredienti della nostra tradizione come olive, melanzane, menta. Un'idea pratica che potete sfruttare anche quando avrete la necessità di consumare un pasto fuori casa.

Ingredienti:

- Pane di farina integrale (facoltativo con semi)
- Un panetto di tofu
- Olive nere
- Una melanzana di medie dimensioni
- Aglio q.b.
- Peperoncino q.b.
- Olio EVO q.b.
- Un pizzico di sale
- Qualche fogliolina di menta





Procedimento:

Frullate il tofu con le olive sminuzzate e denocciolate, le foglioline di menta (aggiungetene in base al vostro gusto), il peperoncino, l'aglio tritato, un filo di olio e un pizzico di sale solo se necessario (alle volte a insaporire bastano le olive). Lavate e sbucciate la melanzana, tagliatela longitudinalmente a fette e arrostitela in padella con un filo d'olio o adagiatela su una leccarda foderata con carta forno e cuocetela in forno ventilato a 180° fino al raggiungimento della cottura desiderata, a metà della quale salate le vostre fette di melanzana. Fatto ciò avete quanto serve per confezionare il vostro panino. Spalmate il paté di tofu sul fondo, adagiate sopra le fette di melanzana e il piatto è servito. Se volete ottenere un effetto di croccantezza, prima di condirlo potreste scottare sul fondo di una padella entrambe le metà del vostro panino, solo la parte interna.

Suggerimento: in alternativa al pane integrale potete utilizzare anche il pane di segale a fette e, volendo, realizzare una variante con crema di tofu, avocado tagliato a strisce e pomodorini (secchi o freschi).

AVOCADO TOAST VERSIONE VEGAN GOURMET



E a proposito di avocado, proviamo ora a unire il suo sapore a quello della base neutra del tofu. Inoltre, chi ha detto che serve l'uovo per godersi un toast con stile? Ecco un altro dei tanti modi per rendere il tofu appetibile: una versione *scrambled*. Risultato? Proteico, vegano, umami, con quel tocco fusion che vi farà sentire chef anche in pigiama. Ecco la combo saporita e 100% vegetale.



Ingredienti:

- Un panetto di tofu al naturale
- Un avocado maturo di medie dimensioni
- Sale kala Namak q.b.
- Sale q.b.
- Succo di limone q.b.
- Curcuma
- Pepe nero
- Olio di Sesamo (in alternativa Olio EVO)
- Shichimi tōgarashi (in alternativa peperoncino rosso essiccato)
- Due-tre fette di pane in cassetta



Procedimento:

Sbriciolate il tofu e saltatelo in padella con olio EVO o preferibilmente olio di sesamo, aggiungete una spolverata di pepe nero, curcuma per dare colore e un pizzico di sale Kala Namak, il sale “sulfureo” che ricorda l’uovo. Questo sale contiene delle sostanze solforate che daranno al tofu un retrogusto di uova strapazzate. A parte, scottate in padella o al tostapane le fette di pane in cassetta, facendo attenzione a non abbrustolirle eccessivamente per evitare che si creino sottoprodotti nocivi. Lavate, sbucciate e separate dal nocciolo il vostro avocado e, in una ciotola, schiacciatelo con i rebbi di una forchetta, aggiungete un giro di olio, un’abbondante spruzzata di limone (sin dal principio per evitare l’ossidazione dell’avocado), un pizzico di sale, pepe nero e di Shichimi tōgarashi (in alternativa sostituire con il peperoncino in polvere). Spalmate uno strato abbondante del vostro composto di avocado sulle fette di pane tostato e adagiateci sopra lo scrambled di tofu. Devo ammettere che a me non sono mai piaciute le uova strapazzate, ma il tofu strapazzato sì.

Suggerimento: Usiamo la **curcuma** per conferire allo *scrambled* di tofu un effetto dorato. Lo **Shichimi tōgarashi** che spolveriamo sull’avocado è una miscela di spezie composta da peperoncino rosso, sesamo bianco e nero, zenzero, alghe tritate, scorza di yuzu (un agrume), semi di papavero e canapa, pepe del Sichuan, molto utilizzata nella cucina giapponese. **L’olio di sesamo** invece è ottimo per dare un aroma irresistibile e particolare. Più che olio da condimento viene utilizzato come insaporitore.



CARBONARA VEG



Perché declinare le ricette tradizionali in versione vegetale? In questo caso molti puristi potrebbero storcere il naso, sostenendo che si tratti di una mera imitazione, ma ci sono vari aspetti che meritano considerazione: in fondo la tradizione non è altro che un'innovazione ben riuscita. Il palato merita creatività e input che possano stimolare nuovi orizzonti.

Ingredienti (per circa 2 persone):

- 160 grammi di bucatini
- Un panetto di tofu affumicato
- Latte di soia (1 bicchiere)
- Amido di mais (circa un cucchiaino)
- Sale Kala Namak
- Curcuma q.b.
- Pepe nero
- Sale



Procedimento:

Innanzitutto prendete il vostro tofu e tagliate la parte esterna affumicata da tutti i lati del vostro panetto. Lo spessore dovrà essere di circa mezzo centimetro. Proseguite realizzando dei tocchetti dalla crosta del tofu che avete appena affettato. Mettete da parte il cuore tenero avanzato dai tagli e utilizzatelo in un'altra ricetta. Saltate i tocchetti in una padella antiaderente fino a quando non si creerà la crosticina esterna. Fate attenzione a non esagerare per evitare che si seccino eccessivamente e risultino gommosi. A parte, preparate una crema di latte di soia, amido di mais, curcuma e sale Kala Namak. Versate questi ingredienti in un pentolino, ponetelo sul fuoco e mescolate costantemente portando a ebollizione fino a ottenere la consistenza desiderata. A questo punto, tuffate i bucatini in acqua bollente e cuoceteli al dente. Una volta



scolati, mescolateli con la pastella, impiattate e spargete sopra i tocchetti di tofu e una bella spolverata di pepe nero. Un consiglio: tenete da parte un po' di acqua di cottura che potrebbe tornarvi utile.

Suggerimento: Trovate sul mercato almeno due diverse tipologie di tofu affumicato (v. foto nella sezione "Apparato fotografico"). Una versione ha la scorza spessa, più secca e molto brunita: è quella più adatta per ricette come carbonara e amatriciana. Un'altra versione comune è invece quella con il sapore di affumicato, ma che si presenta con un panetto più morbido e umido, meno compatto, e ha un leggero color caramello: questa è ottima per purè, insalate e molto altro ancora.

Curiosità: per realizzare il tofu affumicato si utilizza l'aroma fumo che contiene quantità trascurabili delle sostanze nocive dell'affumicatura, come gli idrocarburi policiclici aromatici. Questo fa di una versione vegetale un'opzione consigliata per tutti, non solo per i vegetariani.

AMATRICIANA VEG



Ed eccoci a un altro classico rivisitato in versione veg, un piatto goloso, un comfort food. A ciascuno la sua sensazione! La salsa di pomodoro è la stessa (senza aglio o cipolla) ma viene arricchita dalla parte più esterna del tofu affumicato ripassata in padella. Il gusto è sicuramente più delicato e leggero ma soddisfa comunque l'aspettativa del palato.

Ingredienti (per circa due persone):

- 160 grammi circa di bucatini o spaghetti
- 400 grammi di pomodori San Marzano o pelati
- Un panetto di tofu affumicato
- Sale q.b.



- Vino bianco
- Peperoncino fresco o essiccato
- Olio EVO



Procedimento:

Come per la carbonara, affettate la parte esterna affumicata da tutti i lati del vostro panetto di tofu. Lo spessore dovrà essere di circa mezzo centimetro. Proseguite realizzando dei tocchetti dalla crosta del tofu che avete appena tagliato. Mettete da parte il cuore tenero avanzato dai tagli e utilizzatelo in un'altra ricetta. Rosolate i tocchetti, a fiamma bassa, in una padella antiaderente con un filo di olio. Quando si sarà creata la crosticina esterna sfumate con 20-25 grammi di vino bianco e lasciate evaporare. Mettete da parte il tofu rosolato e, nella stessa padella, aggiungete un po' di olio, il peperoncino e i pomodori pelati. Aggiustate di sale e lasciate cuocere. Nel frattempo, portate a bollore l'acqua salata per la vostra pasta. Cuocetela al dente. Non buttate via l'acqua di cottura perché ve ne servirà qualche cucchiaino in fase di mantecatura. Una volta cotta e scolata, versatela nella padella con il sugo, aggiungete il tofu affumicato e rosolato e mantecate. Il passo successivo sarà godervi il vostro meritato pasto!

Suggerimento: Come per la carbonara, è preferibile utilizzare per questa ricetta il tofu con la scorza spessa, più secca e molto brunita.

TOFISH



Conoscete il tofish? Quel panetto bianco così non vi sembrerà più lo stesso! Ecco una ricettina che potrebbe conquistare anche i tofuscettici! Ovviamente, è una soluzione golosa che prevede la frittura.



Ingredienti (per circa due persone):

- Un panetto di tofu al naturale
- Succo di limone q.b.
- Alghe nori (preferibilmente in fiocchi)
- Miso di riso q.b.
- Salsa di soia a basso tenore di sale
- Farina q.b.
- Sale q.b.
- Bicarbonato q.b.
- Birra fredda q.b. (anche analcolica)
- Olio di arachidi



Procedimento:

Lasciate un panetto di tofu nella pressa per circa 15 minuti. Questo procedimento servirà ad allontanare la parte più acquosa. Successivamente tagliatelo a tocchetti e praticate dei tagli laterali sfalsati su entrambi i lati. Marinare per almeno 30 minuti in succo di limone, alghe nori in fiocchi (se non le avete, sminuzzate un foglio di nori), miso di riso e/o salsa di soia. Modulate i diversi ingredienti della marinatura a vostro piacimento per ottenere il sapore che più si avvicina ai vostri gusti. Create una pastella con farina, sale, un pizzico di bicarbonato (non esagerate altrimenti la parte esterna si gonfierà oltre il dovuto) e birra fredda. Quando il tofu sarà ben marinato, tuffatelo nella pastella e friggete a immersione in abbondante olio di arachidi ben caldo.

Suggerimento: Si può evitare la [pressa per il tofu](#) ma serviranno tempi molto più lunghi di marinatura e l'utilizzo di altre tecniche che trovate alla fine di questa guida. Pressarlo per rimuovere più liquido possibile permette di cambiarne la consistenza, avvicinandola a quella carnea, e favorisce l'insaporimento durante le marinature. Per una [buona frittura](#), è consigliato l'utilizzo dell'olio di arachidi per il suo elevato punto di fumo. Per la [marinatura](#), più riuscirete ad allungare i tempi, più il tofu si insaporirà. Un'altra [proposta](#): se vi capita di imbattervi nel miso di ceci, vi consiglio di provarlo! È ottimo e si presta anche a questa ricetta. Per quanto riguarda la [salsa di soia](#), in generale, il consiglio del nutrizionista è quello di preferirne una a basso contenuto di sodio per ridurre l'apporto di sale. Si riconoscono a colpo d'occhio, solitamente sono quelle con la bottiglia dal tappo verde.



TOFU ALLA GHIOTTA



La ghiotta è una preparazione culinaria molto tipica della Sicilia che prevede l'impiego di pomodoro, olive e capperi per dare vita a una zuppa dal sapore molto aromatico. Può essere declinata in tante varianti: con aglio o cipolla, con prezzemolo o origano, con l'impiego di patate o meno, peperoni e frutta secca. Non esiste "la ricetta" ma tante opzioni accomunate dai sapori degli ingredienti tipici del luogo. Tecnicamente, infatti, il termine ghiotta indica la leccarda di raccolta dei liquidi di cottura degli alimenti che, come da tradizione che si rispetti, venivano recuperati e uniti a rimanenze di altre preparazioni. Le ricette tradizionali sono tutte un po' così: recupero e riciclo! Lo so, non vi arrabbiate! Non è la ricetta tradizionale. Ma ci divertiamo a mettere in moto la fantasia. E, ovviamente, il nostro ingrediente di base sarà il tofu.

Ingredienti (per circa 2 persone):

- Un panetto di tofu
- 1 cipolla rossa di Tropea
- Circa mezza costa di sedano
- Olive verdi in salamoia
- Capperi
- 500 grammi di passata rustica di pomodoro
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- Origano q.b.
- Pepe nero q.b
- Peperoncino fresco o secco q.b. (facoltativo)





Procedimento:

Mettete il panetto di tofu per almeno 15 minuti nella pressa. Pulite la cipolla e tagliatela a fette non troppo sottili. Eliminate i filamenti del sedano e sminuzzatelo. Proseguite denocciolando le olive e tagliandole a rondelle o a strisce. Sciacquate abbondantemente i capperi sotto l'acqua corrente. A questo punto entriamo nel vivo della ricetta: in un tegame versate un cucchiaino di olio di oliva, un po' di peperoncino, soffriggete lentamente cipolla e sedano, aggiungendo piccole quantità di acqua, poco alla volta, per evitare che il trito di verdure si secchi o si bruci. Appena cipolla e sedano si saranno ammorbiditi, unite capperi e olive e lasciate insaporire per qualche minuto. Versate il pomodoro, salate e cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti. Nel frattempo, recuperate il tofu dalla pressa, praticate i tagli a losanghe su entrambe le superfici. È arrivato il momento di adagiarlo nel tegame in cui state preparando il sughetto. Spolverate un po' di origano e girate il panetto delicatamente fino a quando non si sarà insaporito. La cottura richiederà circa 20 minuti a fuoco basso.

Suggerimento: Se non avete la pressa potete utilizzare un'altra tecnica per allontanare la parte acquosa (v. nella sezione "Riassumendo", alla fine di questo documento).

HIYAYAKKO



A questo punto, immagino, avrete preso un po' di confidenza con il tofu. E siccome la mia missione è riabilitare il tofu, vi propongo un classico della cucina giapponese: lo Hiyayakko. È un piatto rinfrescante e nutriente, un ottimo alleato in estate. Non smetterò mai di dire che il tofu è un alimento più versatile di quanto si pensi e può dare soddisfazioni al palato con un impatto salutare. Per questa ricetta utilizzeremo il [silken tofu](#)!



Ingredienti (per circa 2 persone):

- Un blocco di silken tofu (circa 350g)
- 2-3 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco
- 1 cucchiaio di cipollotti o erba cipollina tritati
- 1 cucchiaino di semi di sesamo tostiti



Procedimento:

Tagliate il silken tofu a cubetti o, se preferite, lasciatelo intero. Versate la salsa di soia e lo zenzero grattugiato sul tofu che avrete disposto in una ciotola. Guarnite con cipollotti ed erba cipollina tritati e semi di sesamo tostiti. Al posto del semplice sesamo tostito, potete utilizzare lo Shichimi Togarashi: la miscela di sette spezie giapponesi che include sesamo e peperoncino.

Suggerimento: Perché fa bene? Il **tofu** è una fonte di proteine vegetali di alta qualità, ideali per chi segue una dieta vegetariana o vegana ma non solo. La **salsa di soia** e lo **zenzero** contengono antiossidanti che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Lo zenzero può aiutare a migliorare la digestione e i fermentati, come la salsa di soia, nutrono il microbiota intestinale.

MOUSSE DI SILKEN TOFU



Potete utilizzare il **silken tofu** sia per ricette salate che dolci. Il silken tofu è un'ottima base per dare cremosità alle vostre pietanze. Se impiegato nella preparazione di dolci risulterà più leggero e fresco rispetto alle classiche creme. Questo senza deludere le aspettative, poiché delle creme conserva la



texture. È un ingrediente perfetto per un dolce al cucchiaio; potete arricchirlo con fragole di stagione o/e qualche goccia di estratto di vaniglia, ma anche con cacao o cioccolato fondente o/e una spolverata di granella di pistacchi. È sicuramente una soluzione creativa e salutare rispetto ai dessert proteici che vanno tanto di moda.

Ingredienti:

- 350 grammi di silken tofu
- 3 cucchiaini di zucchero a velo
- Scorza grattugiata di un limone
- Estratto di vaniglia
- Granella di pistacchi e nocciole



Procedimento:

Frullate il silken tofu con un robot da cucina o in alternativa con un frullino a immersione. Aggiungete lo zucchero a velo, la scorza del limone e l'estratto di vaniglia (un cucchiaino circa se in polvere, qualche goccia se liquido in fiala). Amalgamate bene tutti gli ingredienti. Disponete la crema in un bicchiere, coprite con un coperchio in silicone o in alternativa con della pellicola. Lasciate riposare in frigo per almeno due ore, se ne avete la possibilità anche mezza giornata. Più riposa, migliore sarà la consistenza. Prima di servirlo freddo, spolverate sopra una buona granella di nocciole, mandorle e pistacchi.

Suggerimento: Questa è solo una delle tante versioni e creme che potrete ottenere con l'impiego del silken tofu. Date sfogo alla fantasia e siate creativi nell'utilizzo degli ingredienti da accostare a questa base. Potete frullare il silken e aggiungere del cioccolato fondente, prima disciolto a bagnomaria, o del cacao in polvere. Un'altra alternativa sarebbe quella di adoperare della frutta fresca di stagione da frullare con il tofu e/o da aggiungere a pezzi come top del vostro dolce. E se optate per la frutta, potreste unire del succo e della scorza di limone o arancia. Renderà il dolce ancora più aromatico. O ancora, potete utilizzare la versione silken per un tiramisù. Se desiderate sostituire lo zucchero a velo con altro dolcificante, potreste utilizzare 1 o 2 cucchiaini di sciroppo d'acero o di agave o di dattero.



Ricetta bonus

RICOTTA DI SOIA



Portate a ebollizione un litro di latte di soia non dolcificato e non addizionato, e nel frattempo versate in una tazza cinque cucchiari di aceto di mele. Spegnete il fuoco quando il latte inizia a bollire e aggiungete velocemente l'aceto. Mescolate rapidamente e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versate a cucchiaiate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non si è coagulato. Ripassate rapidamente i fiocchi del colino sotto l'acqua corrente e ponete il colino su una tazza. Dovrà rimanere, in frigo, per almeno per un giorno, in modo da allontanare tutto il liquido e il sentore di aceto.

Suggerimento: non serve che il latte sia freddo, è irrilevante. Purtroppo alcune bevande di soia si sono rivelate poco adatte, rispetto ad altre, sempre di soia, che sono risultate perfette per questa preparazione



Altre idee

TOFU IN CROSTA DI MAIS



Avete mai provato i fiocchi di mais? Prendete il tofu, incidetelo con il sistema di tagli suggerito nella guida, marinatelo per almeno mezza giornata. Per la marinatura potete seguire le ricette già proposte o realizzarne secondo i vostri gusti. Terminato questo tempo, ripassate i panetti in fiocchi di mais al naturale sbriciolati. Non avrete bisogno di aggiungere olio perché l'umidità della marinatura assolverà il compito di far aderire la panatura. Una scottata in padella e il risultato sarà un tofu in crosta di mais tostato (o per lo meno una cosa simile).

ZUPPA DI MISO E SOBA

La zuppa di miso con soba è un piatto che durante le giornate invernali aiuterà a tenervi caldi, oltre a essere un piatto confortevole, completo e gustoso. Come top della vostra zuppa, potete scegliere ciò che vi suggerisce la fantasia. Per realizzarla, in questo caso, abbiamo usato:



- Soba (noodles di farina di grano saraceno)
- Miso (una pasta fermentata di cereali)



- Tofu (una componente proteica ad alto valore biologico)
- Shichimi (un preparato di peperoncino e semi di sesamo)
- Salsa di soia (noi abbiamo usato quella a ridotto tenore di sale)
- Mirin (una sorta di saké di riso da cucina)
- Funghi Shiitake (ricchi di vitamina D)
- Alghe (in foglie e in fiocchi)
- Spinacino,
- Cipollotto,
- Semi di sesamo tostati
- Carote



L'esplosione di sapore in bocca è unica. Il tofu affumicato (versione morbida) è stato tagliato a tocchetti spessi di circa 1 cm, ripassati nel panko e fritti. Una delle caratteristiche più invitanti della frittura è la formazione dello strato esterno croccante. Si possono ottenere effetti simili con vari espedienti utilizzando il forno o la friggitrice ad aria (un forno ventilato particolarmente efficiente). Unite il vostro tofu agli altri ingredienti che compongono il top della zuppa di miso, subito prima di consumarla.

PURÈ CON TOFU



Se volete dare un tocco di novità a un classico purè, potete aggiungere il tofu affumicato, tagliato a cubetti, al termine della preparazione e mescolarlo alla purea di patate. E come tocco finale, una bella spolverata di dragoncello, che profumerà il vostro piatto. Per questa ricetta, è stato utilizzato il tofu affumicato più umido e con la superficie color caramello.



TOFU AROMATIZZATO AL LIMONE

Anche questa è un'idea di preparazione semplice e veloce. Una base di olio, aglio e rosmarino in padella per dorare delle fettine di tofu spesse circa mezzo centimetro, preventivamente panate nella farina. Dopo aver dorato il tofu, sfumate in padella con vino bianco, rimuovete aglio e rosmarino e aggiungete il succo di un limone. Per una cremosità extra, potete utilizzare un po' di amido di mais disciolto prima in acqua, versato in padella e lasciato addensare insieme al tofu. Al piatto potete aggiungere anche un



tocco di prezzemolo fresco. Vi assicuro che il risultato è piacevole e l'aroma mediterraneo non vi creerà alcuna dissonanza, se non avete dimestichezza con spezie e sapori di altre culture.

INSALATA CON TOFU AL BASILICO



Potete consumare il tofu al basilico o alle erbe combinandolo a tocchetti agli ingredienti di una ricca insalata. Questa tipologia di tofu mette insieme la freschezza della versione al naturale e l'aroma delle erbe con le quali viene insaporito. Il piatto nella foto è realizzato con cavolo crudo, pomodorini secchi appena rinvenuti in acqua calda e olive verdi in salamoia. Trovate al suo interno elementi sapidi e croccanti ma anche morbidi e neutri. Condite con un delicato aceto di riso per dare la nota acida. Per chi apprezza: anche un cipollotto tagliato a rondelle potrebbe accrescere il sapore della vostra insalata.



BOWL CON TOFU ALLE ERBE

La bowl (o semplicemente ciotola, se preferite) è stata per me una piacevole scoperta perché offre davvero la possibilità di apprezzare un pasto variegato e completo. E poi, l'idea di avere tutto separato e provare a ogni boccone un abbinamento diverso o i diversi ingredienti separatamente, rende il pasto una continua scoperta. Credo sia divertente anche comporla e selezionare i vari elementi per raggiungere le quote di cereali e derivati, componenti proteiche, grassi e verdure. Dentro ci trovate anche le listarelle di tofu alle erbe.



RIASSUMENDO...



Ecco cosa non può mancare nella dispensa di un aspirante “tofu-lover”:

- ◆ **SAPIDITÀ E UMAMI:** Salsa di soia (meglio se a ridotto tenore di sale - tappo verde) o pasta di miso.
- ◆ **ACIDITÀ:** Succo di limone, lime o altri agrumi.
- ◆ **CARATTERE:** Fumo liquido o paprika affumicata (per l'effetto BBQ).
- ◆ **AROMI DECISI:** Olio di sesamo, aglio, origano, peperoncino o shichimi.
- ◆ **EFFETTO “UOVO”:** Sale nero Kala Namak (perfetto per il tofu strapazzato).
- ◆ **SPINTA EXTRA:** Tabasco (original, affumicato o piccante) o birra (anche analcolica) per marinature lunghe.
- ◆ **CONTRASTI FORTI:** Paté di olive o trito di pomodorini secchi per bilanciare la neutralità del panetto.



Tofu: non è solo questione di COSA aggiungi, ma di COME lo tratti!

Adesso parliamo di tecniche. Perché, ricordiamolo: senza la giusta strategia, anche gli ingredienti migliori non si legheranno e l'esperienza sarà deludente. Ecco come trasformare la consistenza del tuo tofu:

- ◆ **TAGLIO E INCISIONI:** Praticare dei piccoli tagli sul panetto non serve solo all'estetica, ma permette alla marinatura di penetrare nel cuore del prodotto e crea una consistenza più dinamica al palato.
- ◆ **IL "TRUCCO" DEL CONGELATORE:** Sapevi che congelare e poi scongelare il tofu ne cambia completamente la struttura? Diventa più spugnoso e capace di assorbire i liquidi (e i sapori).
- ◆ **PRESSATURA:** Eliminare l'acqua in eccesso è vitale. Esistono delle presse apposite, ma bastano due piatti e un peso sopra. Il risultato? Un panetto più sodo e pronto per la cottura.
- ◆ **PANATURE CREATIVE:** Non fermarti al pangrattato! Prova il Panko, la maizena (per un effetto super *crunchy*), i fiocchi di mais tritati o la farina di polenta. Ciascuno di essi realizza un'imbiondita e una croccantezza diverse.
- ◆ **BOLLITURA IN ACQUA SALATA O AMMOLLO IN ACQUA E BICARBONATO:** Un passaggio rapido in acqua salata o bicarbonato modifica la texture, rendendo il tofu incredibilmente morbido all'interno.
- ◆ **LACCATURA E GLASSATURA:** Spennellarlo a fine cottura con una riduzione (possibilmente agrodolce) crea quel contrasto irresistibile tra l'esterno saporito e l'interno neutro.
- ◆ **SBRICIOLAMENTO:** Se hai poco tempo, sbriciolalo direttamente in padella con del sale nero Kala Namak: otterrai un "tofu strapazzato" proteico e veloce che ricorda molto l'uovo.



APPARATO FOTOGRAFICO



Questo è solo un esempio di pressa per il tofu. Ne esistono svariate, di diverse forme e materiali. Il procedimento di pressare il tofu serve a eliminare i liquidi in eccesso e, di conseguenza, a consentire al panetto di tofu di assorbire più efficacemente i sapori di altri ingredienti che userete per le vostre preparazioni.



Per insaporire il tofu, la marinatura è assolutamente necessaria. Ma il vero segreto è l'incisione in diagonale del panetto, ripetuta perpendicolarmente su entrambi i lati. È utile non soltanto a far prendere sapore al tofu, serve anche a guidare l'esperienza del palato con una consistenza che cambia del tutto la sensazione in bocca.



Le due diverse e più comuni tipologie di tofu affumicato che potete trovare sul mercato. Una versione (a destra) ha la scorza spessa, più secca e molto brunita: è quella più adatta per ricette come carbonara e amatriciana. L'altra (a sinistra) è quella con il sapore di affumicato, ma che si presenta con un panetto più morbido e umido, meno compatto, e ha un leggero color caramello: questa è ottima per purè, insalate e molto altro ancora.



Lo yuba (detta anche pelle di tofu) è il film proteico che si solidifica sulla superficie del latte di soia durante il riscaldamento. Questo "velo" viene raccolto ed essiccato, offrendo una straordinaria versatilità in cucina come base per involtini o sostituti della carne. Dal punto di vista nutrizionale, è un concentrato proteico ad alto valore biologico, ricco di isoflavoni, ideale per incrementare la densità proteica della dieta plant-based.



LINK UTILI

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/shows/2054200/>

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/shows/2054182/>

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/shows/2024116/>

<https://www.veggiechannel.com/cucina/prodotti-alimentari-vegetariani-vegani/soia-tutto-quello-devi-sapere-legume/>

<https://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/cibi-soia-salutari.html>

<https://www.biolis.it/mc/718/Cibo-e-salute-il-nutrizionista-risponde-%7C-La-soia>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39433088/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39109061/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35320928/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32708394/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29304010/>

RINGRAZIAMENTI

Uno speciale ringraziamento a Giusy Gerace per il supporto storico-culturale.

*Questo dossier può essere liberamente condiviso, distribuito e rielaborato, anche a scopo commerciale, a patto che venga sempre attribuita la paternità dell'opera a **Dott. Gianluca Rizzo – Biologo Nutrizionista**.*

www.gianlucarizzonutrizionista.it

drgianlucarizzo@gmail.com

<https://www.facebook.com/dott.gianlucarizzo>

<https://www.instagram.com/dott.gianlucarizzo/>

Le informazioni contenute in questo documento non costituiscono parere medico.

ver. 23/03/2026