

# Alimento da scoprire: *il TOFU*



**COS'È?** Il tofu è un alimento 100% vegetale che si ottiene dalla soia. Originario della Cina, dove si ritiene sia nato circa 2.000 anni fa, ha visto una rapida diffusione anche in altri Paesi dell'Estremo Oriente, nei quali è considerato un alimento tradizionale. Il tofu oggi è presente nella tradizione alimentare di tutto il mondo: dall'Estremo Oriente si è diffuso prima in tutta l'Asia orientale e poi anche in America e in Europa.

Il tofu è ricco di proteine vegetali, non contiene glutine, rappresenta dunque un alimento adatto a chi soffre di celiachia, è privo di lattosio ed è indicato a chi segue un regime vegetariano. Non contiene colesterolo ed è indicato per il sistema cardiovascolare; inoltre ha un ridotto contenuto di zuccheri e un basso indice glicemico, quindi è adatto anche a chi soffre di diabete. Tra le vitamine disponibili si segnalano: A, C e B9, mentre è carente in vitamina D e B12. È un alimento ricco di sali minerali: calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e di omega e contiene flavonoidi utili contro i radicali liberi.

Il Tofu è un alimento versatile infatti, grazie al suo sapore neutro, può essere utilizzato per creare piatti sia salati sia dolci, assorbe molto bene i sapori e gli aromi degli altri ingredienti che lo accompagnano. Il consumo del tofu non è indicato a chi è allergico alla soia o a chi assume dei medicinali per la tiroide.

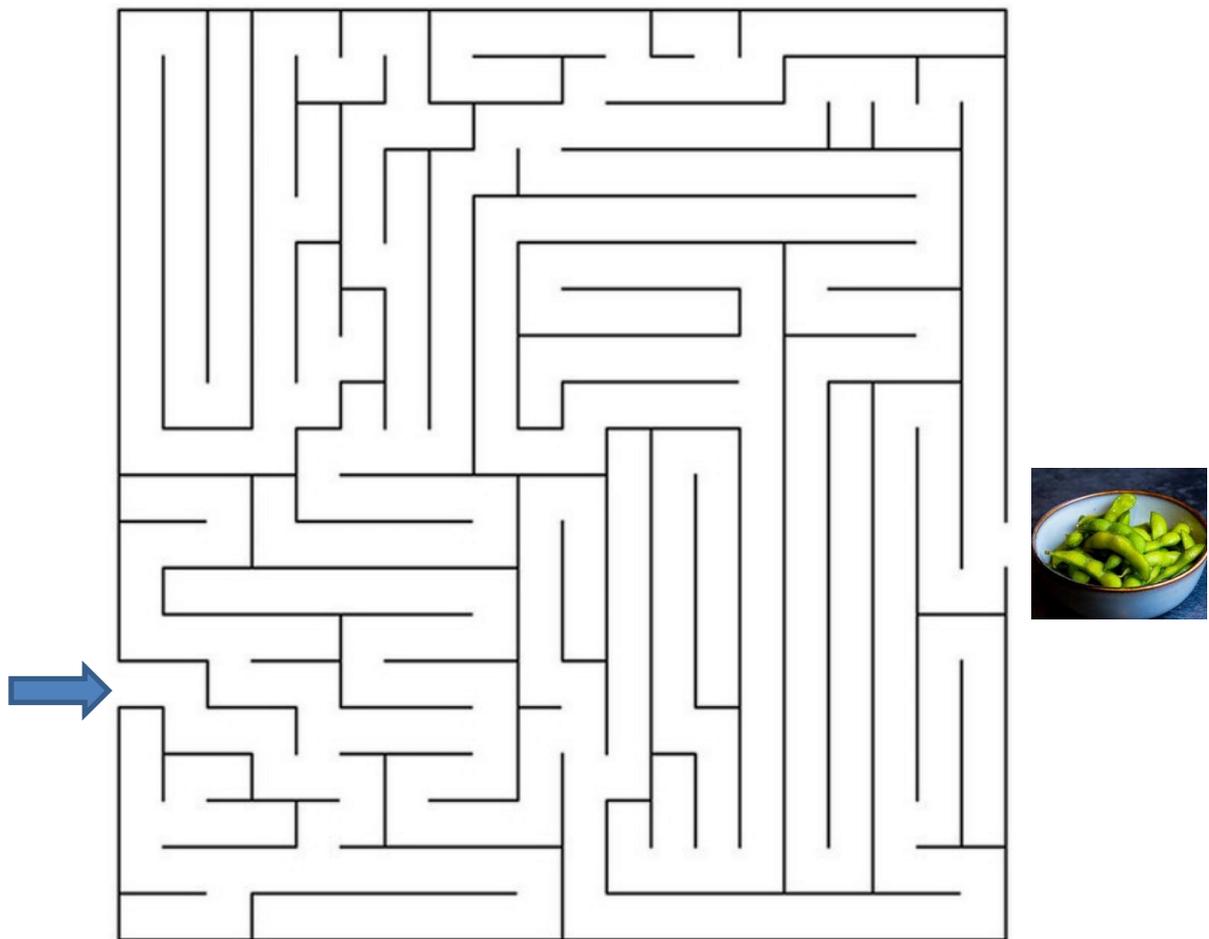
## **LA CURIOSITÀ:**

tofu è un termine giapponese che significa  
"carne senza ossa"



# GIOCA

Raggiungi la ciotola di soia attraversando il labirinto



Riconosci i baccelli di soia? dopo averli trovati colora tutto

