



TOFU

TEXT & FOTO Catrin Heikefelt



UNDER HÖSTEN 2018 DELTOG CATRIN HEIKEFELT, SOM ARBETAR SOM BRANSCHANSVARIG FÖR BÄR-, FRUKT- OCH GRÖNSAKSFÖRÄDLING PÅ ELDRIMNER, I EN STUDIERESA TILL KOREA UNDER LEDNING AV JENS LINDER. I EN SERIE ARTIKLAR FÅR DU FÖLJA MED TILL KOREA OCH LÄRA DIG OM NÅGRA PRODUKTER SOM ÄR STAPELVAROR I DEN KOREANSKA MATKULTUREN.



förra numret av magasinet Mathantverk kunde du läsa om sojans betydelse i koreansk kost och om olika fermenterade sojabönsprodukter från Korea. Även tofu är en stor del i den traditionella kosten i Korea baserad på sojaböner. Tofu har länge varit en stapelvara i sydost- och ostasiatisk kost. I modern tid har den även slagit igenom i västvärlden och sedan 1970-talet blivit ett populärt alternativt proteinrikt livsmedel.

MEN VAD ÄR DÅ TOFU? Ibland kallas tofu för bönost, vilket är en bra beskrivning utifrån vissa likheter i tillverkningsprocessen mellan tofu och ost, där vätska koaguleras och ger en massa som kan pressas ihop till ett block. För övrigt har tofu inget med ost att göra, vare sig i smak eller användningsområde.

I Korea har industritillverkad tofu nästan helt tagit över marknaden. Den tillverkas av importerade sojaböner och säljs till låga priser, men många koreaner anser att den småskaligt till-

verkade tofun är bättre, med grövre textur och mer smak. Eftersom tillverkningsprocessen är lite omständlig görs den mest för hemmabruk vid speciella tillfällen. Ibland kan den hittas på små marknader och då ofta tillverkad av äldre damer som håller traditionen vid liv. Till tofun som görs i hemmet används ofta lokalt odlade sojaböner.

TILLVERKNING

Tofu har tillverkats under lång tid i många länder i Ostasien och Sydostasien, och regionala skillnader finns i tillverkningsmetod, textur och smak. Det koreanska sättet att göra tofu ger en fast tofu som lätt kan skäras i bitar. De huvudsakliga stegen i tillverkningen är framställning av sojamjolk, koagulering av sojamjölken och pressning av koaglet till ett fast block.

SOJAMJÖLK

Torkade sojaböner läggs i blöt minst 12 timmar. Blötlägningsvattnet hålls av och bönorna ska sedan finfördelas för att kunna framställa sojamjolk av dem. I liten skala kan en matberedare användas för att mixa bönorna till en slät puré tillsammans med lite nytt vatten. Ännu bättre är att använda en köttkvarn där bönorna mals tillsammans med kallt vatten. I den traditionella processen läggs sedan den malda bönmassan i en silduk av till exempel bomull eller linne och kallvattnet pressas ur. Sedan tvättas bönmassan i hett vatten för att laka ur vattenlösliga kolhydrater och proteiner ur bönorna till vätskan. Även det mesta av sojabönans oljor lakas ur till vattnet. Massan knådas för att få ur så mycket som möjligt och det heta vattnet mjukar upp bönmassan. I kallt vatten skulle massan blivit hård. Tvättandet fortsätter tills vattnet som kommer ur silduken är klart, utan synligt lösta ämnen. Man ska inte tillsätta mer hetvatten än nödvändigt i processen för att få en så koncentrerad sojamjolk som möjligt. Den sista vätskan kramas ur silduken. Vätskan är nu sojamjolk och används vidare i tofutilverkningsmetoden. Bönresten i silduken tas bort men kan sparas och användas i andra maträtter. I Korea kallas den kongbiji och används till exempel till en typisk koreansk gryta.

KOAGULERING

Koaguleringen av sojamjölken är den viktigaste delen av tofutilverkningsmetoden. Det är proteinerna och oljorna i emulsion i vattnet som koaguleras. Till att börja med värms sojamjölken upp, men lite sparas kallt vid sidan av. Det är viktigt att röra hela tiden under uppvärmningen så att sojamjölken inte bränner i botten. När sojamjölken når kokpunkten hålls resterande, kalla, sojamjolk ner och grytan tas från värmen.

Nu ska mjölken koagulera. I Asien finns olika traditioner för vad som används som koagulant. I Korea och Japan används en koncentrerad lösning av magnesiumsulfat. Det är en restprodukt från framställningen av vanligt bordssalt. I Kina har traditionen istället varit att använda en vattenlösning av kalciumsulfat, det vill säga gips. I USA används ofta en lösning av kalciumklorid. Det går även att koagulera med något som innehåller syra, som vinäger eller citronsaft. Nackdelen är att tofun kommer få lite smak av syrorna om sådana används.

Koagulanten tillsätts i en smal stråle och rörs in några varv i sojamjölken. Sedan ska det stå och ysta sig en stund under lock. Därefter röres försiktigt om och det får stå ytterligare en stund så att all mjolk flockar sig.

PRESSNING

Massan som koagulerat skopas upp till en silduk som läggs i en form. Paketet läggs i press någon timme för att vätskan ska gå ur och tofun ska få sin fasta konsistens. Beroende på vilken tyngd som används vid pressningen kan tofuns slutgiltiga konsistens och fasthet styras. Blocken bör sköljas i kallt vatten för att få bort det sista av vasslen och koagulant. Tofun förpackas och förvaras i kylskåp.

ANVÄNDNING

Tofu kan ätas kall som den är eller fermenteras, insaltas, torkas, rökas, stekas eller friteras. Den är tacksam att smaksätta och trivs bra med kryddstarka smaker som chili, ingefära, vitlök och curry. I Korea är det vanligast att steka tofun och servera med en sås eller så används den i tärningar i soppor och grytor. //

