



Homo Vegetus

El presente documento ha sido transcrito y editado por el equipo de Homo Vegetus,

<http://www.homovegetus.cl>

¿Qué son estos alimentos misteriosos? -miso, tofu, seitán, tahín, soja.

Titulo original: "¿qué es?"

IVU - Unión Vegetariana Internacional

- **¿Qué es el miso?**

El miso se hace con la soja fermentada y normalmente se encuentra en forma de pasta. Se utiliza como aromatizante y en caldos para sopas.

Conservación del miso: si se trata de un miso oscuro, como el miso hatcho, o miso rojo, dura bastante tiempo sin refrigeración, especialmente el miso "de tres años".

Sin embargo no es mala idea conservarlo en frío. Si es un miso dulce como el amarillo, el blanco suave o el blanco dulce sólo se conservará refrigerado.

Además, si el miso está pasteurizado también necesita frío. Y atención con algunas marcas de miso japonesas: podrían contener caldo de pescado.

Su valor nutricional por cucharada es: calorías 36 g. proteínas 2 g. carbohidratos 5 g. grasas 1 g. sodio 629 mg. (de Pennington, "Food Values of Portions Commonly Used")

- **¿Qué es el tofu?**

El tofu o "queso" de soja es en esencia la leche de la soja cuajada sin el líquido (un proceso similar al de obtención del queso de la leche) Su sabor natural es muy suave, pero tiene una gran capacidad para absorber los sabores de otros ingredientes por lo que se le ha llegado a llamar "camaleón culinario". Se pueden adquirir distintas variedades, desde tierno (o sedoso) a muy firme.

El tofu tierno se utiliza en pastelería y para hacer salsas para untar mientras que las variedades con más consistencia se utilizan en salteados, en sopas y en general recetas en las que precisemos que mantenga su forma.

El tofu congelado puede ser un excelente sustituto de la carne picada en una gran variedad de recetas. El tofu se encuentra en tiendas de dietética y a veces en la sección de refrigerados de los supermercados, cerca de las verduras y los lácteos.

- **¿Qué es el seitán?**

El seitán es una forma del gluten de trigo. Tiene muchas proteínas, poca grasa y nada de colesterol (claro que ningún alimento vegano tiene colesterol). Se encuentra en la sección de refrigerados de ecotiendas, herbolarios o tiendas de dietética. Suele estar cerca del tofu, es de color marrón (café claro) y a menudo se presenta en tiras de uno o dos centímetros de grosor o en pequeños bloques.

El seitán se hace con harina de trigo integral mezclada con agua y amasada. Esta masa es sometida a un proceso de aclarados para eliminar la fécula y el salvado hasta que se

obtiene el gluten. Después de cocerse en agua, a esta masa glutinosa se le llama Kofu, y se puede seguir procesando de diversas maneras, una de las cuales es el seitán. El Kofu se convierte en seitán tras hervir a fuego lento en caldo a base de tamari, agua y alga kombu.

El seitán se puede usar para sandwiches o para preparar platos como seitán agridulce, salteados de seitán, en forma de "filetes", etc. Se puede elaborar en casa siguiendo el proceso completo o utilizando preparados comerciales disponibles en algunas tiendas especializadas. Algunas empresas producen platos preparados de seitán veganos (como Meat of Wheat de Ivy Foods).

- **¿Qué es el tahín (o tahini)?**

De un lector de los EE.UU.: Es una 'mantequilla' hecha a base de semillas de sésamo trituradas, similar a la manteca de cacahuete (maní).

- **¿Qué es el tempeh?**

El tempeh es un producto de textura similar a la de la carne hecho a partir de soja fermentada. Se puede utilizar en barbacoas y tiene un sabor bastante fuerte comparado con el del tofu.

- **¿Qué es la soja texturizada?**

La soja o soya texturizada (o proteína vegetal texturizada) es un producto de textura muy similar a la carne usada para aumentar el contenido nutricional de las comidas a la vez que mantiene un sabor relativamente atractivo. Es harina de soja desgrasada y es muy baja en grasas.

Se vende a menudo en preparados pensados para sustituir la carne en las comidas y se encuentra como los anteriores en ecotiendas y tiendas especializadas. Se vende deshidratada y antes de usarla hay que rehidratarla. Algunas marcas pueden tener un alto contenido en grasas (ver la etiqueta), pero las que están hechas con harinas desgrasadas son bajas en grasas.