

FERMENTÁRUM.CZ: PLÍSŇOVÉ TOFU

Poslední aktualizace 16.4.2023 22:22

STARTÉR

Startérem čili očkovacím práškem se rozumí obsah sáčku, který se skládá ze spor plísně rodu *Mucor* a škrobového nosiče. Množství vyznačené na sáčku (10 g) vystačí na naočkování několika desítek kilogramů substrátu (tofu).

Očkovací prášek uchovávejte v suchu, není nutné jej chladit či mrazit, pouze zamezte přímému proudění vzduchu, přístupu škůdců (molů), extrémním teplotám a přímému slunci. Klíčivost spor bývá dobrá i po několika letech, nejlepší je však do 1-2 let.

PŘÍPRAVA INKUBÁTORU

Ještě dříve než začnete se setím spor, musíte si připravit inkubátor s měřenou teplotou, bez teploměru to není úplně ono. Nejlepší je digitální ponorný nebo kontaktní ve formě např. teploměrné jehly, která se používá při pečení masa. Budete potřebovat teplotu asi **30 °C**.

Jako inkubátor se výborně osvědčila elektrická trouba se zapnutou žárovkou a vypnutým ohřevem, kterou je dobré tímto způsobem ohřát aspoň hodinu předem, popřípadě zapnout aktivní ohřev topnými tělesy na pouhé 1-2 minuty.

Dalším řešením je pasivní lednice nebo dobře izolovaná krabice z pěnového polyuretanu, do které vložíte nádoby (např. pětilitrový kanystř) s teplou vodou, které v průběhu času měníte, zatímco teploměrem sledujete vnitřní teplotu.

Naopak nevhodným inkubátorem (navzdory internetovým doporučením) je domácí sušička na ovoce, protože proudící vzduch plíseň vysuší.

Samotný proces prorůstání plísní se děje v plastovém kontejneru, výborně osvědčily potravinové boxy adekvátního objemu, mohou být i čisté dřevěné šuplíky.

PĚSTOVÁNÍ

Základní zamýšlená fermentace je velmi jednoduchá, nevyžaduje žádné speciální vybavení ani

úpravu tofu. Používá se tofu pevné, lisované, které je běžně k dostání chlazené v našich obchodech. Nejspíš by se nehodilo měkké, tzv. silken tofu, které má výrazně vyšší obsah vody a vypadá spíš jako krájený pudink.

Uvažujeme, že byste si chtěli připravit 0,5 kg porostlého tofu, postupujte podle těchto kroků; pokud budete pracovat na sterilních (vyvařených) plochách sterilními nástroji, bude výsledek pravděpodobně méně kontaminovaný vašimi bakteriemi a bude méně aromatický; pracovat ale můžete i vlastníma rukama a na běžně umytém nádobí:

1. v polévkové lžici čisté vody rozpusťte a rozmíchejte špetku očkovacího prášku, postačí opravdu na špičku nože;
2. rozlijte vodu na plochý talířek;
3. vybalte 0,5 kg tofu z obalů a nakrájejte si ho na libovolně velké kousky, může to být jen na čtvrtky, nebo i na menší kostičky;
4. jednotlivé kousky tofu namáčejte ve vodě s rozpuštěnými sporamai, pečlivě naneste na všechny stěny kostiček, jako když obalujete řízek ve vajíčku;
5. naskládejte kousky tofu do čisté plastové krabičky, ale nepokládejte je přímo na dno, nýbrž na nějakou nerezavějící mřížku, špejle, tyčky apod., aby měla i plíseň na spodních stranách přístup ke kyslíku; každý kousek musí stát samostatně, aby se nedotýkal vedlejšího kousku nebo stěn;
6. krabičku volně uzavřete nebo jen volně přetáhněte mikrotenovým sáčkem a umístěte do vašeho vyhřátého inkubátoru;
7. udržujte v inkubátoru teplotu zhruba kolem 30 °C a sledujte růst;
8. za 24 hodin už by mělo bílé mycelium začít kousky porůstat, za 36 hodin už se budou mycelia z jednotlivých kousků spojovat, proplétat a tvořit souvislý porost; v tuto chvíli už může být cítit typická vůně amoniaku z rozkládajících se bílkovin;
9. začátečníci mohou inkubaci právě po 36 hodinách ukončit uložením výrobku do ledničky a spotřebováním;
10. odvážlivci mohou pokračovat v delším pěstování, ale po 48 hodinách už bývá vůně dost silná, takže málokdo pokračuje déle; barva povrchu tofu pod myceliem se může měnit do krémově žluté či světle oranžové; na bílém myceliu se mohou začít po delší době tvořit tmavé zralé spory, což není na závadu.

POUŽITÍ

Upozornění: tyto fermenty umí opravdu silně zapáchat, proto je nekonzumujte 'přes moc' a raději je vyhoďte, jsou-li na vás aromatické přespříliš. Při tepelné úpravě myslete také na své okolí, abyste sousedům nepřipravili ve sdílené panelákové digestoři nevídaný výlet do Číny. Opravdu je někdy potřeba vařit venku na čerstvém vzduchu, zvažte dané okolnosti a své možnosti, buďte ohleduplní.

Plísni porostlé tofu je čerstvý výrobek a bez další ochrany či stabilizace by se měl skladovat jen

po dobu jednotek dnů v lednici.

Porostlé kousky se především fritují buď ve vysoké vrstvě oleje při běžných fritovacích teplotách kolem 150-180 °C, a to samozřejmě bez překročení kouřového bodu oleje, anebo se smaží úpravou stir-fry postupným přidáváním ingrediencí do woku dle jejich povahy.

Fritované tofu je zdrojem bílkovin v asijských zeleninových směsích, lze jej namáčet v dipech či sójové omáčce rozmíchané s octem a cukrem apod.

Nefritované plísňové tofu se též koření suchou směsí chilli vloček (znáte gochu garu na kimčchi) se solí a nakládá se do sklenic podobně jako náš hermelín do rostlinného oleje, kde bez přístupu vzduchu dále zraje jako aromatické sýry.

Názorné využití v kuchyni je vyobrazeno v těchto pěkných videoreportážích:

- <https://www.youtube.com/watch?v=YSU9ZFd0lhc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1xQuK4hXR2U>

DALŠÍ MNOŽENÍ

Plísně se nemnoží jako bakterie jen tak buněčným dělením, po vytvoření mycelia a plodnic se množí sporama. Necháte-li vyrostlou plíseň ještě pár hodin za bohatého přístupu kyslíku, plíseň tyto mikroplodnice se sporami vytvoří. Nutno však počítat s tím, že s každou takto vypěstovanou generací se více a více setba kontaminuje bakteriemi z vaší kuchyně a pokud byste si chtěli spory sbírat a zasévat, budete si do dalších přegeneračních výrobků zanášet další a další mikrobiální nepořádek. Je to proveditelné, není to životu nebezpečné, ale myslím, že to už jen kvůli té pracnosti nestojí za to. Je lepší používat vždy nový očkovací startér.