

# Delícias da Soja



## CURSO 2

Leite de soja

Yogurt de soja

**Autor: Fernando Cascardo**

E-mail: [gastronomia.arte@gmail.com](mailto:gastronomia.arte@gmail.com)

Web: <http://spaces.msn.com/consultoria-gastronomia>

Realização:



[www.GuiaVegano.com.br](http://www.GuiaVegano.com.br)

Apoio:



**PAPELARIA  
CHROMOS**

FONE: (35) 3471-3701

**Índice:**

<b>Informação nutricional .....</b>	<b>3</b>
<b>Leite de soja.....</b>	<b>6</b>
<b>Yogurt de soja.....</b>	<b>9</b>

## Soja

A soja vem, gradativamente, ganhando espaço na culinária brasileira.

Os seus valores nutricionais fazem com que os nutricionistas a prescrevam cada vez mais.

A soja contém, em 100 gramas de grão seco:

416 quilocalorias;

**36,5 g de proteína;**

277 mg de cálcio;

15,7 mg de ferro;

4,9 mg de zinco.

Se compararmos o seu valor nutricional com a carne de boi, podemos ter idéia do quanto esse grão é rico.

Os valores nutricionais de 100 gramas de filé mignon sem gordura grelhado são:

220 quilocalorias;

**33 gramas de proteína;**

04 mg de cálcio;

2,9 mg de ferro;

4,1 mg de zinco.

Na soja, assim como em outros vegetais, como couve, mostarda, repolho e batata-doce existem compostos que podem dificultar a incorporação do iodo na glândula tireóide, o que favoreceria o surgimento de bócio. No entanto os estudos demonstram que isso só é preocupante se a pessoa tem carência de iodo, o que é raro na nossa população, já que a legislação brasileira (ANVISA) impõe a adição de iodo ao sal destinado ao consumo humano (inclusive no marinho integral).

A soja tem sido associada com benefícios relativos ao tratamento de mulheres na menopausa. Esse efeito é atribuído aos hormônios vegetais

(fitoestrógenos) presentes na soja. O papel desses hormônios na reposição do hormônio humano (que se reduz na menopausa) parece surtir efeito quando utiliza-se uma quantidade de soja diária capaz de fornecer no mínimo 25 gramas da proteína de soja, ou seja, quase 70 gramas do grão de soja por dia.

Vale a pena ressaltar que esses fitoestrógenos são mais de 10.000 vezes menos potentes do que os hormônios produzidos pelo organismo feminino.

A presença de substâncias como os isoflavonóides da soja proporcionam mais efeitos benéficos ao organismo humano. Alguns desses efeitos são:

- redução do risco de doenças cardiovasculares;
- redução do nível do colesterol ruim (LDL) com aumento do colesterol bom (HDL);
- efeitos anti-inflamatórios;
- efeitos protetores contra o câncer de mama e de intestino grosso.

**A qualidade da proteína da soja é classificada como sendo de ótima qualidade, comparável à proteína de origem animal.**

Dr. Eric Slywitch

Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.

Mais informações sobre nutrição veja:

[www.guiavegano.com.br/nutricao](http://www.guiavegano.com.br/nutricao)

[www.svb.org.br/folhetos](http://www.svb.org.br/folhetos)

## Favas

As favas são leguminosas cujas sementes são usadas como vegetais. Elas incluem as ervilhas, feijões, lentilhas, soja e amendoim. Uma das características das favas é que elas são extremamente energéticas, mas possuem um baixo teor de água quando comparadas com as verduras frescas. Deste modo, elas podem ser armazenadas por longos períodos. Elas também são uma importante fonte de proteína vegetal, sendo vital nas dietas vegetarianas juntamente com os grãos e vegetais.

Existem muitas variedades de favas, mas as mais conhecidas são os feijões pretos, ervilha, feijão borlotti, feijão manteiga, feijão cannellini, feijão branco, feijão vermelho, feijão pinto e vagem. As favas possuem uma boa quantidade de fibras solúveis (que ajudam a diminuir o colesterol), carboidratos complexos, vitaminas e minerais. Elas são ricas em proteínas, carboidratos e fibras, e possuem poucas gorduras, na sua maioria não-saturadas. As favas também são uma fonte importante de vitaminas do tipo B.

As favas frescas possuem uma grande quantidade de vitamina C, que tende a diminuir depois da colheita, chegando a zero depois do processo de secagem. Quando enlatadas, porém, as favas possuem aproximadamente a metade da sua vitamina C, com exceção das ervilhas processadas, que são secas antes de serem enlatadas. A vantagem do enlatamento das favas é que não só o conteúdo das proteínas é mantido, como também o tempo de cocção é reduzido consideravelmente, se comparado com as favas secas. Além disso, não é necessário deixá-las de molho.

Ervilhas congeladas também perdem cerca de um quarto do seu conteúdo de vitamina C. As favas são apreciadas pelo seu alto conteúdo protéico. O valor nutricional para 100g de feijão seco utilizado para ser assado é: 21.4g de proteína, 1.6g de gordura, 45.5g de carboidrato, 25.4g de fibra, 6.7mg de ferro, e 180mg de cálcio.

**A qualidade nutricional da soja é maior do que das outras favas. Ela possui maior teor de proteína como também é uma boa fonte de ferro e cálcio. O valor nutricional para 100 g da soja seca é: 34.1g de proteína, 17.7g de gordura, 28.6g de carboidratos, 8.4mg de ferro, e 226mg de cálcio. Os grãos da soja secos são um pouco demorados de se preparar. Primeiramente é necessário deixá-los de molho por pelo menos 12 horas. Depois disso eles são fervidos por mais uma hora, e então mais 3 horas de cocção lenta para ficarem prontos. Para facilitar, hoje em dia uma grande gama de produtos a base de soja estão disponíveis no mercado, como o tofu e proteína de soja texturizada (em pedaços ou moída).**

### Cozinhando os feijões secos

Os feijões secos são geralmente deixados de molho antes de serem cozidos para que o tempo de cocção seja reduzido. Este processo também faz com que as peles dos feijões se re-hidratem e eles inchem. Deste modo, os feijões não se separam de suas peles durante a cocção. Existem duas opções para se acelerar o processo de cocção dos feijões: a melhor delas é deixar os feijões de molho durante a noite em bastante água fria, mas também é possível deixá-los descansar em água fervente durante um menor tempo.

Os feijões não devem ser deixados de molho em água morna ou em um ambiente quente, nem tão pouco deixados de molho por mais de 24 horas. Isso poderá acarretar em uma possível fermentação e produção de substâncias tóxicas. Por esta razão, sempre utilize água fresca para a cocção. Ferva primeiramente a água em fogo alto para destruir toxinas naturais existentes, e depois abaixe o fogo para terminar a cocção lentamente. Cozinhe por aproximadamente 45 minutos a 1 hora, até que os feijões estejam macios.

**No caso da soja, cozinhe por mais tempo. Para aumentar o sabor, acrescente na água de cocção um bouquet garni: 1 cebola espetada com 2 cravos, 1 dente de alho, e 1 cenoura picada. Não adicione sal, pois isso impedirá que os feijões fiquem macios, ou endurecerá os feijões que já estiverem parcialmente cozidos. Tempere os feijões somente quando eles estiverem totalmente macios. Antigamente costumava-se usar uma pitada de bicarbonato de sódio na água para acelerar o processo de cocção, mas hoje sabe-se que isso faz com que os feijões percam seu valor nutricional.**

---

Autor  
[Chef Patrick Martin](#)

## Receitas:

### Leite de soja BÁSICO

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 3 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- Canela em pau a gosto
- Baunilha

Modo de preparo:



- Ferver um litro e meio de água.
- Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura.
- Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente.



- Colocar a água (3 litros) para ferver, cozinhar os grãos por cinco minutos.



- Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador ou processador por três minutos.



- Cozinhar a massa obtida em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre.



- Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem, com o auxílio das mãos, através do pano.  
- O líquido filtrado é o extrato de soja (leite)



- Levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos.
- Adicionar o açúcar.
- Canela, baunilha.

Atenção: Se for usar o leite para iogurte ou Tofu, não utilizar sal, açúcares e essência.



**A polpa de soja que sobrar se chama okara e poderá ser usada em diversas receitas, abaixo uma sugestão de receita que usa okara.**

### **Torta de Okara com Caju**

- ½ xícara de okara (polpa de soja moída)
  - 1 xícara de aipo picado
  - ¾ xícara de castanhas de caju picadas
  - ½ xícara de cebola fatiada
  - ½ colher de chá de curry
  - 1 lata de sopa de cogumelos + 1 lata de água
  - 1 pacote de macarrão instantâneo
- Misture todos os ingredientes e coloque em uma forma. Asse em forno comum a 180°C por aprox. 1 hora.

Fonte: [www.sojamac.com.br](http://www.sojamac.com.br)

## logurte de Soja

### Ingredientes:

- 1 litro de leite de soja fresco
- 1 colher de sopa de extrato de malte líquido - arroz ou cevada – (opcional)
- Cultura para iogurte - Rich
- 1 a 2 colheres de sopa de suco de limão (ou outro líquido cítrico)
- 2 pacotes de gelatina AGAR AGAR (20 g)



### Como fazer:

1. Inicie com o leite de soja a uma temperatura ao redor de 45°C
2. Misture 2 colheres de sopa de suco de limão com 1 colher de sopa de extrato de malte e leve essa mistura ao fogo até o ponto de fervura. Retire rapidamente do fogo e esfrie-a mergulhando a caneca em um banho de água fria. Adicione essa mistura já resfriada ao leite de soja.
3. Acrescente a cultura a esse leite de soja já preparado, misture bem, deixe incubar em um ambiente com temperatura na faixa de 40 a 45°C por ±8 horas.



Observe - que o iogurte de leite de soja normalmente toma menos tempo de incubação do que o iogurte feito com leite de origem animal.

Variações:



Um iogurte mais firme (mais "durinho") pode ser obtido com a adição de alguns outros ingredientes. Por exemplo, logo após preparar o leite de soja e com ele ainda bem quente, dissolva um pouco ( $\pm 1$  colher de chá) de agar-agar (gelatina de algas) em pó no leite de soja e misture bem..

### **Adicionando sabor ao Yogurt**

Você poderá adicionar sabor ao yogurt básico batendo o yogurt (depois de pronto) com frutas. Para a demonstração a seguir foram usados morangos frescos.



Retire a tampinha dos morangos com uma faca



Após bater o morango com o yogurt,coe o líquido em uma peneira ou coador para retirar as sementes.

