

SOJA NA DIETA DE PESSOAS ALÉRGICAS ÀS PROTEÍNAS DO TRIGO



Soja na dieta de alérgicos às proteínas do trigo

A soja tem sido reconhecida como a principal fonte alimentar, para a obtenção de alimentos funcionais, que promovem benefícios à saúde, incluindo a prevenção e o tratamento de doenças crônicas.

A doença celíaca caracteriza-se pela intolerância ou alergia às proteínas do trigo (glúten). No Brasil, muitos são os portadores desta doença e, assim sendo, a Embrapa Soja, preocupada em promover os efeitos benéficos da soja para a saúde humana, desenvolveu receitas especiais para estes portadores, onde a farinha de trigo foi substituída pelas farinhas de arroz e de soja.

Receitas Básicas:

Farinha de soja

Ingredientes:

- 1 Kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar);
- 3 litros de água.

Modo de preparo:

- ✧ ferver a água, adicionar os grãos de soja, já escolhidos e sem lavar: cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- ✧ descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para limpá-los;
- ✧ escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;
- ✧ torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando, com auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);
- ✧ deixar esfriar;
- ✧ triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne;
- ✧ peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina;
- ✧ guardar em vasilhame seco e hermeticamente fechado (tipo "Tupperware").

Rendimento: um kg de farinha

Hidratação da PVT (proteína vegetal texturizada)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PVT;
- 2 xícaras (chá) de água fervente.

Modo de preparo:

- ✧ Colocar a PVT em um recipiente fundo (pirex ou bacia) e cobrir com a água fervente;
- ✧ aguardar 15 minutos, para a PVT absorver a água (hidratar);
- ✧ escorrer a PVT hidratada em peneira (tipo escorredor de macarrão);
- ✧ retirar o excesso de água, apertando a PVT contra a malha da peneira com o auxílio de uma colher, ou com o auxílio das mãos;
- ✧ utilizar em refogados, molhos e recheios como complemento ou substituto da carne bovina moída, ou da carne de frango ou de peixe desfiados.

Rendimento: aproximadamente duas xícaras (chá) de PVT hidratada

Receitas Especiais

Bolo de laranja com farinha de soja e farinha de arroz

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado;
- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 1 xícara (chá) de suco de laranja;
- ½ xícara (chá) de óleo de soja;
- 4 ovos inteiros;
- 1 colher (sopa) fermento em pó.

Cobertura:

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeitado (tipo "Glaçúcar");
- 4 colheres (sopa) de água.

Modo de Preparo:

Massa:

- ✧ Retirar a película das gemas com o auxílio de um garfo, ou passá-las por uma peneira fina, para evitar que o bolo apresente aquele cheiro característico de ovo cru depois de pronto;
- ✧ no liquidificador, bater por 3 minutos, o suco de laranja, o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (claras e gemas sem película);
- ✧ despejar em um recipiente fundo (bacia), acrescentar aos poucos as farinhas de arroz e soja previamente misturadas e peneiradas;
- ✧ ao se acrescentar as farinhas, misturar bem com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro");
- ✧ acrescentar o fermento em pó e misturar bem;
- ✧ despejar a massa em uma forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ✧ levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura média, por aproximadamente 35 minutos;
- ✧ deixar o bolo esfriar para se acrescentar a cobertura.

Cobertura:

- ✧ Em um recipiente (tigela), acrescentar o "glaçúcar" à água: misturar bem até que apresente uma consistência de creme ou pasta;
- ✧ despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de uma espátula de borracha ou colher.

Rendimento: aproximadamente 25 porções.

Bolacha casadinha com farinha de soja e farinha de arroz

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado;
- 1 xícara (chá) de margarina.

Modo de preparo:

- ✧ No recipiente da batedeira colocar o açúcar e a margarina: bater bem até obter um creme homogêneo;
- ✧ desligar a batedeira e adicionar as farinhas de arroz e soja, previamente peneiradas e misturadas;
- ✧ misturar as farinhas ao creme com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme;
- ✧ abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica), previamente limpa;
- ✧ para facilitar a abertura da massa, cobri-la com plástico transparente;
- ✧ cortar a massa aberta em rodelinhas, com o auxílio de um molde redondo;
- ✧ dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande, sem untar;
- ✧ levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura baixa por 10 minutos;
- ✧ retirar do forno e deixar esfriar;
- ✧ conforme sua preferência, passar mel ou geléia nas rodelinhas e uni-las uma à outra;
- ✧ polvilhar açúcar refinado;
- ✧ armazenar as bolachas em recipiente hermeticamente fechado (tipo "Tupperware");
- ✧ servir com café, chá ou outra bebida de sua preferência.

Rendimento: aproximadamente 70 bolachinhas.

Bolacha de côco com farinha de arroz e farinha de soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de soja;
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado;
- ½ xícara (chá) de côco ralado;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 2 ovos.

Modo de preparo:

- ✧ no recipiente (tigela) da batedeira, colocar os ovos, o açúcar e a margarina: bater até obter um creme homogêneo;
- ✧ desligar a batedeira, adicionar a farinha de soja, a farinha de arroz, o leite e o côco ralado: misturar ao creme com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme que não fique aderida às mãos;
- ✧ abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica), previamente limpa, para facilitar a abertura da massa, cobri-la com plástico transparente;
- ✧ cortar a massa aberta em rodelinhas, com o auxílio de um molde redondo;
- ✧ dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande, previamente untada com margarina;
- ✧ levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura baixa por, aproximadamente, 10 minutos;
- ✧ retirar do forno e deixar esfriar;
- ✧ armazenar as bolachas em recipiente hermeticamente fechado (tipo "Tupperware");
- ✧ servir com café, chá, ou outra bebida de sua preferência.

Rendimento: aproximadamente 120 bolachinhas.

Torta salgada com farinha de arroz, farinha de soja e recheada com proteína de soja

Ingredientes:**Massa:**

- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de óleo de soja;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 3 ovos;
- Sal (a gosto).

Recheio:

- 1 xícara (chá) de PVT (proteína vegetal texturizada);
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 cebola média ralada;
- 1 colher (chá) de sal;
- Pimenta do reino a gosto;
- 1 xícara (chá) de água.

Modo de preparo:**Recheio:**

- ✧ hidratar a PVT conforme a receita básica;
- ✧ preparar o refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate e a pimenta do reino;
- ✧ adicionar a água e deixar ferver;
- ✧ acrescentar a PVT hidratada, cozinhar por cinco minutos;
- ✧ retirar do fogo e reservar.

Massa:

- ✧ bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó.
- ✧ desligar o liquidificador, após a mistura dos ingredientes, adicionar o fermento em pó e misturar com o auxílio de uma colher grande ou espátula de borracha ("pão duro");
- ✧ untar uma forma retangular (pequena) ou pirex com óleo de soja;
- ✧ colocar uma camada de massa na forma;
- ✧ adicionar o recheio de PVT por sobre a massa;
- ✧ cobrir com o restante da massa;
- ✧ levar para assar em forno com temperatura média por, aproximadamente, 20 minutos; cortar em pedaços e servir quente ou fria, conforme sua preferência.

Rendimento: aproximadamente 20 porções.



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura e do Abastecimento
Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970 - Londrina - Paraná
Telefone: (43) 371 6000 - Fax: (43) 371 6100
<http://www.cnpso.embrapa.br> - E-mail: sac@cnpso.embrapa.br

Texto:

José Marcos Gontijo Mandarino
Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Foto:

Adair Carneiro

Folder:

09/2000

Dezembro/2000

Tiragem:

1000 exemplares

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA
E DO ABASTECIMENTO**

