

Embrapa

S O J A: UMA OPÇÃO SABOROSA E NUTRITIVA



SOJA: UMA OPÇÃO SABOROSA E NUTRITIVA

O Brasil é o principal exportador mundial de farelo de soja, sendo que um percentual considerável de proteína de boa qualidade é exportada. Apesar da disponibilidade no país, a soja não faz parte do hábito alimentar brasileiro, o que deve-se à sua origem oriental, e ao seu sabor característico que é exótico ao padrão ocidental. Considerando o alto valor nutricional da soja, como fonte protéica econômica e de excelente qualidade, a **Embrapa Soja** tem incentivado o seu consumo no Brasil, através das receitas desenvolvidas pela pesquisa que permitiram adequar o uso da soja em receitas da culinária tradicional brasileira. Deve ser salientado, ainda, que a soja tem sido recomendada por médicos e nutricionistas para prevenir e tratar algumas doenças. Resultados de pesquisas têm demonstrado que a utilização da proteína de soja na dieta ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicéridios, bem como, na prevenção e cura de alguns tipos de câncer.

É importante lembrar que a soja só deve ser consumida após tratamento térmico (cozimento ou torra), para adequar o sabor e elevar seu valor nutricional. *Os grãos de soja nunca devem ser colocados de molho em água fria*, o que provoca a formação de sabor indesejável nos produtos obtidos a partir dos mesmos.

A **Embrapa Soja** conduz um programa de incentivo à utilização da soja na alimentação humana, cujas ações se concentram no desenvolvimento de cultivarres específicas ao consumo humano, e promove cursos de culinária de soja, para difundir técnicas apropriadas de preparo ao nível doméstico.

Textos: José Marcos Gontijo Mandarino e Mercedes C. Carrão Panizzi

Fotos: Celso Pacheco

Folder: 01/98 - Abril/98

Tiragem: 10.000 exemplares

EXTRATO DE SOJA "LEITE DE SOJA"

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

- Ferver um litro e meio de água.
 - Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir de nova fervura.
 - Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente.
 - Colocar os 3 litros restantes de água para ferver e cozinhar os grãos por cinco minutos. Deixar esfriar.
 - Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador por três minutos.
 - Cozinhar em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre. Deixar esfriar.
 - Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e exprimir bem através do pano.
 - O líquido filtrado é o extrato de soja (leite) e a massa restante, o resíduo.
 - Levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos.
 - Adicionar o açúcar e o sal ao extrato.
- Para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó,

Observação: A massa restante denominada resíduo, é muito nutritiva e pode ser utilizada no preparo de várias outras receitas. O resíduo deve ser conservado no colgizador ou em freezer.

FARINHA DE SOJA

Ingredientes:

- Soja em grãos escolhidos e sem lavar.

Modo de preparo:

- Adicionar a soja em água fervente, conforme o descrito para o extrato de soja ('leite de soja') e cozinhar por cinco minutos.
- Escorrer bem os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por uma hora.
- Torrar os grãos até ficarem dourados, no forno em fogo baixo por cerca de uma hora, mexendo sempre com o auxílio de uma colher de pau (como para torrar amendoim).
- Triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer carne.
- Peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira fina e, guardá-la em vasilha seca e tampada.

HIDRATAÇÃO DA PVT (PROTEÍNA VEGETAL TEXTURIZADA)

Ingredientes:

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

Modo de preparo:

- Colocar a PVT em um recipiente (pirex) e cobrir com água fervente.
- Aguardar 10 minutos para a PVT absorver a água.
- Escorrer a PVT em peneira (tipo escorredor de macarrão), retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira.
- Usar em refogados, molhos, e recheios como substituto da carne moída.

Obs: A Proteína Vegetal Texturizada é também conhecida pela denominação de PTS (Proteína Texturizada de Soja).

TORTA DE BANANA OU MAÇÃ



Ingredientes:

- 12 bananas nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja*
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 150 gramas de margarina

Modo de preparo:

- Misturar o açúcar, as farinhas, o fermento e peneirar. Juntar a margarina e preparar uma "farofa" esfregando os ingredientes com as mãos.
- Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com farinha de trigo.
- Colocar metade da "farofa" e cobrir com as bananas cortadas em três partes (no sentido do comprimento). Cobrir com o restante da "farofa", sem apertar.
- Bater quatro ovos inteiros, como se fosse uma omelete, e derramar sobre a última camada, com ajuda de um garfo.
- Polvilhar com canela em pó e, levar ao forno em temperatura média, por cerca de vinte e cinco minutos.

GRÃOS DE SOJA COZIDOS

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 1 colher (sopa) de óleo de soja

Modo de preparo:

- Ferver 1 litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e, 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;
- Colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (pirex ou bacia), adicionar 1 litro de água fria e deixar de molho por 4 horas, aproximadamente;
- Descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria e corrente, para retirar totalmente as cascas;
- Cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente 2 litros), por cerca de 1/2 hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionado uma colher (sopa) de óleo de soja;
- Descartar a água de cozimento;
- Transferir os grãos cozidos para um recipiente próprio (pirex) e resfriá-los em refrigerador.

Obs: os grãos cozidos podem ser utilizados no preparo de diferentes receitas de saladas frias.

SALADA DE SOJA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja cozidos
- 3 tomates sem sementes picados
 - 1 pimentão verde picado
 - 1 pimentão vermelho picado
 - 2 cebolas médias picadas
- Cheiro verde, sal, azeite de oliva e suco de limão (a gosto)

Modo de preparo:

- Cozinhar os grãos conforme receita básica.
- Deixa esfriar e misturá-los com todos os ingredientes.
- Levar à geladeira e servir quando estiver bem fria.

ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de extrato de soja ("leite de soja")
- 3 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Canela em pó

Modo de preparo:

- Colocar três xícaras (chá) de água e quatro xícaras (chá) de extrato de soja ("leite de soja") para ferver.
- Quando estiver fervendo adicionar as duas xícaras (chá) de arroz previamente lavado e escorrido.
- Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do extrato de soja, o açúcar, o sal e as raspas de limão.
- Quando o arroz estiver bem cozido, retirar do fogo, transferir para um recipiente (pirex) e salpicar canela em pó.
- Servir morno ou gelado.



PÃO DE SOJA

Ingredientes:

Fermento :

3 colheres (sopa) de fermento de pão ou um pacotinho de fermento
3 colheres (sopa) de açúcar -
1 xícara (chá) de água morna -

Massa :

1/4 de xícara (chá) de óleo de soja -
3 colheres (sopa) de açúcar -
1 colher (sopa) rasa de sal -
2 xícaras (chá) de resíduo de soja -
5 xícaras (chá) de farinha de trigo -

Modo de preparo :

Fermento :

Em um recipiente (bacia), dissolver o fermento com água e adicionar os demais ingredientes. Cobrir com plástico e deixar em repouso para crescer por 15 minutos.

Massa :

Misturar ao fermento, o resíduo de soja, o açúcar e o óleo. Adicionar aos poucos a farinha de trigo, trabalhando a massa até que os ingredientes se unam e a massa se desprenda dos dedos. Moldar untadas e polvilhadas os pães no formato desejado, colocar em formas com farinha de trigo. Deixar crescer por uma hora e assar por trinta minutos em forno pré-aquecido.

BISCOITOS CASADINHOS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de soja *
- 250g de margarina
- 1 xícara (café) de açúcar
- Mel ou geléia de frutas para rechear

Modo de preparo:

- Preparar um creme com a margarina e o açúcar, misturar as farinhas até formar uma massa.
- Abrir a massa com o auxílio de um rolo.
- Cortar a massa em rodela, dispoendo em assadeiras sem untar e levar ao forno em temperatura média para assar.
- Os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos.

* Pode ser usada farinha de soja micronizada.

BOLINHO DE SOJA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 batatas cozidas
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal, cheiro-verde e cebola

- Misturar os ingredientes, amassando bem.
- Fazer os bolinhos e fritar em óleo quente.

Observação:

- Podem ser adicionadas sardinhas, sem espinhos, à massa.

MOLHO PARA MACARRÃO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 3 colheres (sopa) 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:

- Preparar a PVT conforme descrito anteriormente.
- Preparar o refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate, a pimenta do reino e adicionar a água.
- Deixar ferver, acrescentar a PVT hidratada e cozinhar por cinco minutos.

HAMBURGUER

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de carne moída
- 1 1/2 xícara (chá) de PVT seca
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho bem picados
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de pimenta do reino

Modo de preparo

- Preparar a PVT conforme a receita básica.
- Misturar bem todos os ingredientes e passar na máquina de moer carne.
- Fazer os hamburguers e fritar em pouco óleo, virando para dourar os dois lados.



Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Centro Nacional de Pesquisa de Soja

Ministério da Agricultura e do Abastecimento

Rod. Carlos João Strass, Caixa Postal 231 - CEP 86001-970 - Londrina PR

Tel: (043) 371 6000 - Fax: (043) 371 6100



PERDIGÃO AGRO INDUSTRIAL S/A

Rodovia SC 453, Km 50 Distrito Industrial
TEL: (049) 533 9620 FAX: (049) 533 9696
C.Postal:321 CEP 86560 000
Videira SC

Brasil
EM AÇÃO