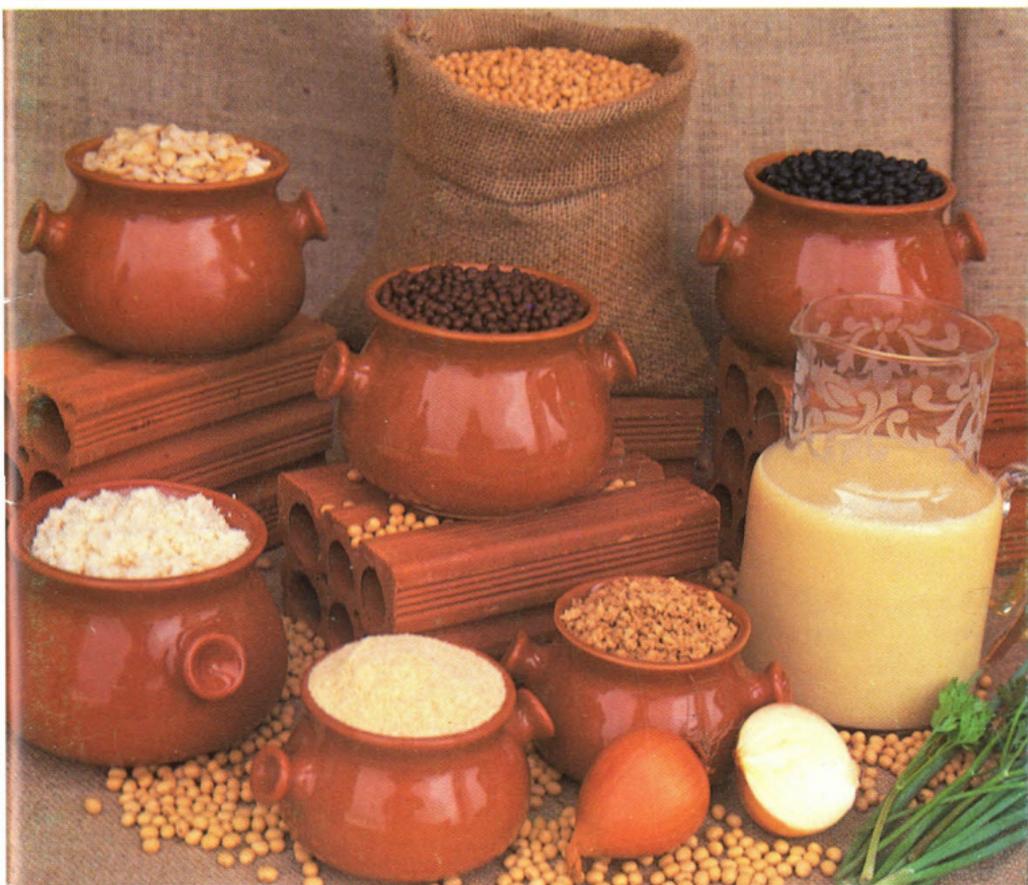


SOJA

uma opção nutritiva

foto: Vera Lúcia Eiffler



EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA - EMBRAPA
CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA - CNPSo
fone (043) 320-4166 • fax (043) 320-4186 • cx. postal 231 • londrina, pr

Durante muito tempo, a soja foi basicamente utilizada como matéria-prima para a produção de óleo e farelo destinado à exportação e ao consumo animal. Devido ao seu alto conteúdo de proteínas (média de 40%) e micronutrientes essenciais ao organismo humano, a soja e seus derivados vêm sendo utilizados pela indústria de alimentos como matéria-prima, ou como ingrediente na elaboração de produtos.

Atualmente, médicos e nutricionistas têm recomendado sua utilização para prevenir e tratar algumas doenças. Recentes pesquisas têm demonstrado que a utilização da proteína de soja na dieta, ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides, bem como na prevenção e cura de alguns tipos de câncer.

É importante lembrar que a soja não deve ser consumida antes de submetida ao tratamento térmico (cozimento ou torragem), para que apresente sabor agradável e elevado valor nutricional. Os grãos de soja nunca devem ser colocados de molho em água fria antes do cozimento, o que provoca a formação de sabores indesejáveis nos produtos.

A EMBRAPA - Centro Nacional de Pesquisa de Soja tem como uma de suas prioridades o Programa de Incentivo à Utilização da Soja na Alimentação Humana. Entre outras ações, desenvolve cultivares específicas para o consumo humano e promove cursos de culinária da soja para difundir técnicas apropriadas de preparo ao nível doméstico. O Brasil é o segundo maior produtor mundial de soja e a EMBRAPA quer colaborar para que esse grão - "mágico", segundo os orientais - seja uma alternativa alimentar cada vez mais nobre na mesa dos brasileiros.

Extrato ou '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
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

- ◆ Ferver um litro e meio de água, adicionar a metade do bicarbonato e misturar.
- ◆ Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da fervura.
- ◆ Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente, esfregando-os entre as mãos para retirar as cascas.
- ◆ Colocar o restante da água (3 l) para ferver. Adicionar a outra metade do bicarbonato

e cozinhar os grãos por cinco minutos. Não descartar a água.

- ◆ 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.
- ◆ 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, canela, baunilha, etc.

Farinha de Soja

Ingredientes:

- 1 kg de soja em grãos escolhidos e sem lavar.

Modo de preparo:

- ◆ Colocar a soja em água fervente, conforme descrito para o extrato 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 cerca de uma hora.

- ◆ Torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo sempre com o auxílio de 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 guardar em vasilha seca e tampada.

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 (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).

Grãos Cozidos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos, sem lavar
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- 8 xícaras (chá) de água.

Modo de preparo:

- ◆ Ferver três xícaras (chá) de água, adicionar a metade do bicarbonato de sódio e cozinhar os grãos por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura.

◆ Escorrer a água e promover o choque térmico, em água fria, lavando os grãos, como descrito para o extrato.

◆ Escorrer a água e colocar a soja de molho com três xícaras (chá) de água fria, por oito horas, aproximadamente.

◆ Escorrer os grãos e separar as cascas.

◆ Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou por 20 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.

Massa Básica

◆ Proceder a receita completa dos grãos cozidos e acrescentar o que segue:

- ◆ Passar a soja cozida em máquina de moer carne, ou bater no liquidificador, adicionando um pouco da

água de cozimento, até a obtenção de uma massa homogênea.

Obs.: Esta massa pode ser guardada no freezer para ser utilizada em diferentes receitas.

Pão de Resíduo

Ingredientes:

Fermento

- 3 colheres (sopa) de fermento de pão ou um pacotinho de fermix
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (sopa) 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, 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 os pães no formato desejado, dispor em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo.
- ◆ Deixar crescer por uma hora e assar, por 30 minutos, em forno pré-aquecido.

Arroz Doce

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 e 1/2 xícaras (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 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.

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 a receita de Grãos Cozidos.
- ♦ Deixar esfriar e misturá-los com todos os ingredientes.
- ♦ Levar à geladeira e servir quando estiver bem fria.

Maionese de Soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja (leite) gelado
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 5 azeitonas picadas
- 1/4 de cebola picada
- óleo de soja gelado

Modo de preparo:

- ♦ Adicionar todos os ingredientes, com excessão do óleo, no copo do liquidificador e bater.
- ♦ Adicionar o óleo, lentamente, no centro da massa, até atingir consistência firme.

Torta de Banana

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 g 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 média 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 fazer uma omelete, e despejar sobre a última camada, com ajuda de um garfo.
- ♦ Polvilhar com canela em pó e levar ao forno, à temperatura média, por cerca de 25 minutos.

Torta de Mandioca

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 4 colheres (sopa) de margarina

Recheio

- 300 g de PVT hidratado
- 5 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 20 azeitonas picadas
- 1 cubo de caldo de carne
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado
- sal (a gosto)

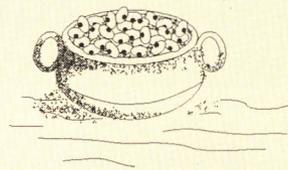
Modo de preparo:

Recheio

- ♦ Refogar em óleo quente a PVT previamente hidratada, juntamente com o sal, o alho, a cebola e o caldo de carne.
- ♦ Acrescentar o cheiro verde picado.
- ♦ Deixar cozinhar e, quando estiver com pouco caldo, retirar do fogo e reservar.

Massa

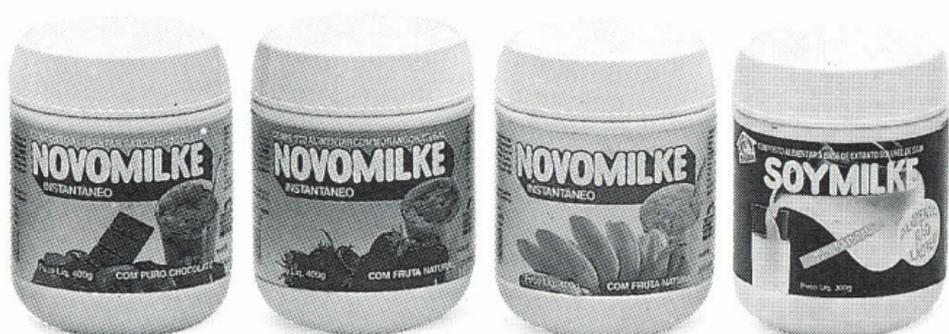
- ♦ Cozinhar a mandioca.
- ♦ Esfriar, retirar os talos fibrosos e amassar com garfo.
- ♦ Adicionar o cheiro verde, a margarina e o resíduo.
- ♦ Amassar bem até a mistura completa dos ingredientes.
- ♦ Num recipiente (pirex médio) previamente untado com margarina, abrir a metade da massa.
- ♦ Rechear com o PVT refogado.
- ♦ Cobrir com o restante da massa, pincelar com gema de ovo e salpicar queijo ralado.
- ♦ Levar ao fogo para dourar.
- ♦ Servir quente ou frio.



A EMBRAPA-CNPSO dispõe de inúmeras outras receitas, testadas e aprovadas por sua cozinha experimental. Para conhecê-las, entrar em contato com a Área de Difusão de Tecnologias do CNPSO.

A forma mais prática e gostosa de consumir soja.

MARTINS & ANDRADE
UNIVERSIDADE
DE ECONOMIA



Com alto valor nutritivo a soja surge na mesa do brasileiro com grande força, complementando uma alimentação saudável.

Soymilke e Novomilke Instantâneo são produtos da Olvebra que têm como base a soja, por isso, além de práticos e deliciosos, contribuem na redução do nível de colesterol. Experimente o sabor de ser saudável.

Coloque soja nas suas refeições.


SERVIÇO DE INFORMAÇÃO
AO CONSUMIDOR OLVEBRA
INTERURBANO GRATUITO:
FONE: (051) 800.4155



BR 116 Km 287 - Vila Itai - Eldorado do Sul - RS - CEP 92990-000