

*O  
sabor da soja*

*O segredo para obter pratos saborosos com soja*



Foto: Normam Neumaier



soja é uma excelente fonte de proteína, energia e minerais como ferro, potássio, fósforo e cálcio. Além dessas características nutricionais, a soja também atua na prevenção de doenças crônicas.

O sabor da soja, exótico ao paladar brasileiro, tem contribuído para sua limitada aceitabilidade. A pesquisa identificou a enzima lipoxigenase, como um dos compostos responsáveis pelo desenvolvimento do sabor característico da soja. Essa enzima é sensível ao calor e facilmente inativada com tratamento térmico (cozimento) dos grãos. Portanto, quando são preparados alimentos com soja é fundamental que sejam observadas algumas técnicas simples, que tornam os produtos mais saborosos e aceitáveis pelos consumidores.



## *Como a enzima age no sabor da soja*

---

A lipoxigenase e os lipídios (óleo) presentes nos grãos de soja precisam entrar em contato para que ocorra a reação que origina o sabor desagradável. A água fria utilizada durante o preparo do alimento proporciona o encontro desses compostos.

Durante a reação, catalizada pela lipoxigenase ocorre a formação de compostos com sabores próprios, que, em conjunto, formam o sabor característico da soja. Portanto, esse sabor é evidenciado quando os grãos de soja *são deixados de molho em água fria*, o que era uma prática comum no preparo da soja.

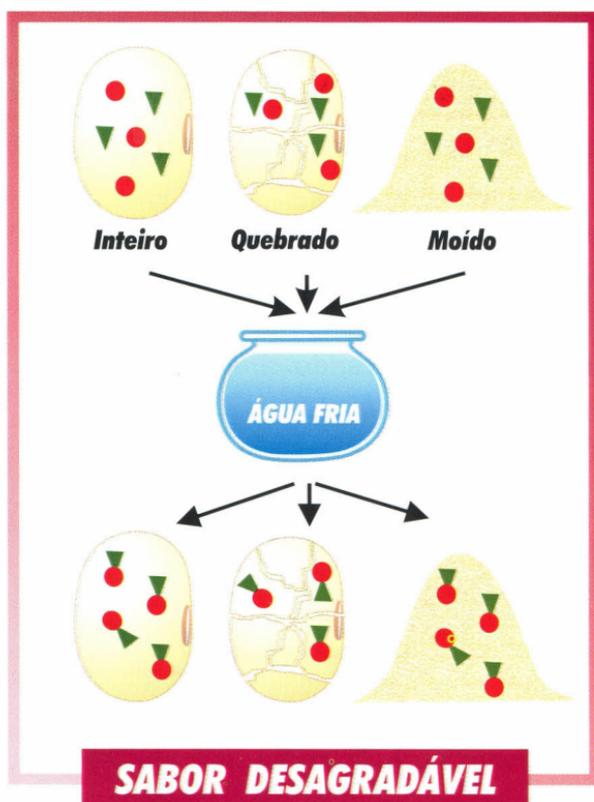
## Como evitar o desenvolvimento de sabor desagradável em produtos de soja

No grão de soja inteiro e seco, a enzima lipoxigenase e os lipídios ficam separados, não ocorrendo a reação nem o sabor desagradável.

Quando os grãos estão quebrados ou moídos, *mas secos*, também não há desenvolvimento da reação responsável pelo sabor.

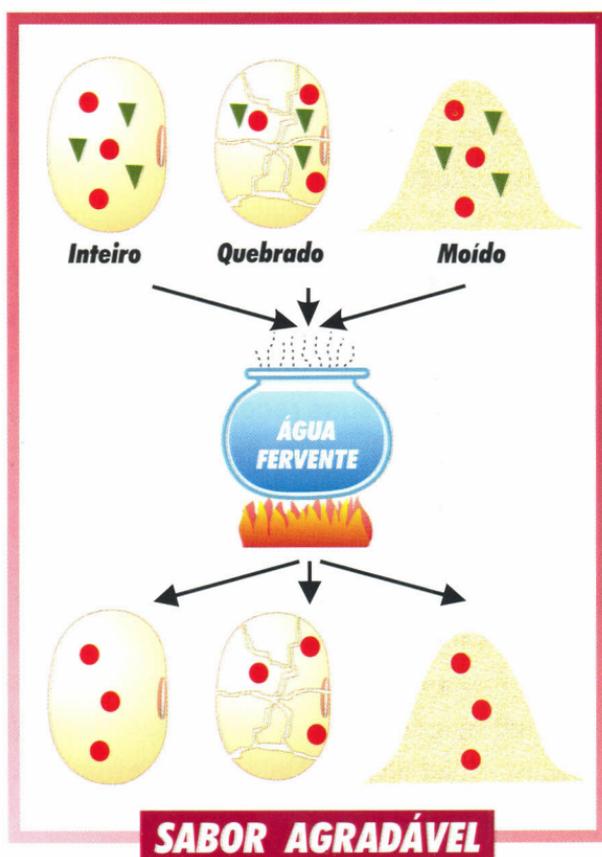


Porém, quando os grãos quebrados ou moídos *são colocados em contato com água fria*, a enzima lipoxigenase se une aos lipídios desenvolvendo a reação que origina o sabor desagradável.



# Tratamento térmico

Como a enzima lipoxigenase é facilmente inativada pelo calor, ao se *adicionar grãos inteiros, quebrados ou moídos em água fervente*, a enzima é inativada perdendo sua capacidade de desenvolver esta reação.





## *Observações importantes ao se cozinhar soja*



Limpar os grãos, retirando os que estiverem manchados, murchos ou quebrados. Retirar também materiais estranhos (folhas, pedaços de galhos, pedras, terra, etc.). Não lavar os grãos em água fria. Adicioná-los diretamente à uma panela contendo água fervente deixando por cinco minutos, contados após levantar a nova fervura. Esse tempo de pré-cozimento é suficiente para inativar a enzima e garantir um sabor agradável à soja.



Depois desse tratamento térmico, a água é eliminada, e os grãos de soja, cozidos novamente ou torrados, são utilizados de acordo com as suas receitas ou com as que se encontram nos livros de receitas publicados pela Embrapa Soja.



É importante lembrar que produtos industrializados como a Proteína Texturizada - PVT (conhecida como "carne de soja"), a farinha e o extrato solúvel (leite) em pó, já foram submetidos a tratamentos térmicos durante seu processamento industrial.

## *R*esumindo

No preparo de alimentos contendo soja, os grãos devem primeiro ser tratados com calor (cozimento rápido) para destruir a enzima e garantir a obtenção de produtos saborosos. Grãos cozidos por cinco minutos em água fervente estão prontos para serem utilizados em qualquer receita tradicional brasileira.

Texto: José Renato Bordignon & Mercedes C. Carrão-Panizzi

Figuras adaptadas de:

JAVAHERI, F. Soyabean combating malnutrition in Zambia.

[S.L.]: International Development Research Center, 1990.

67p. (com permissão).

Folder Nº 06/2000  
Tiragem: 10.000 exemplares  
Agosto/2000



---

***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](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)*



**Trabalhando em todo o Brasil**