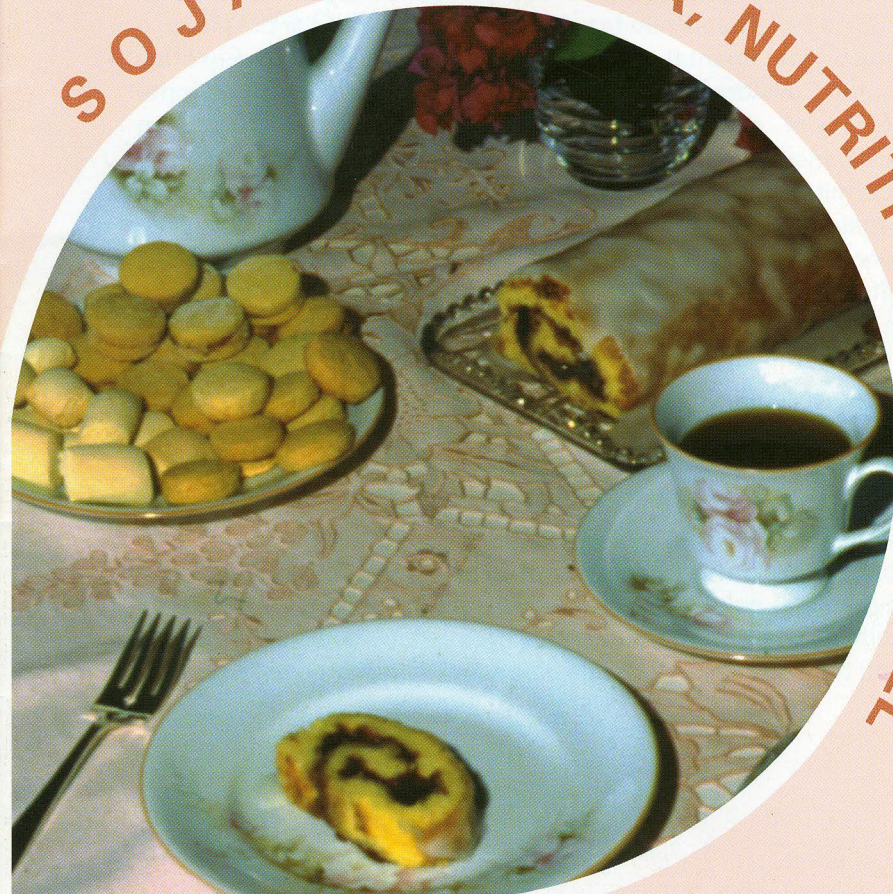




Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

S O J A: SABOROSA, NUTRITIVA E SAUDÁVEL



Embrapa

SOJA: SABOROSA, NUTRITIVA E SAUDÁVEL

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 cultivares específicas ao consumo humano, e promove cursos de culinária de soja, para difundir técnicas apropriadas de preparo ao nível doméstico.

ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de "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 "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.

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 “leite” de soja e cozinhar por cinco minutos.
- Escorrer bem os grãos, lavá-los em água corrente 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).

PÃO DE SOJA

Ingredientes:

Fermento:

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

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, colocar em formas untadas e polvilhadas 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 *
- 1 1/2 xícara (chá) 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, dispondo em assadeiras sem untar e levar ao forno em temperatura média para assar.
- Os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos.
- Esperar esfriar, passar mel ou geléia em uma das rodela e uní-las, uma a outra.

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

Observação:

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

Modo de preparo:

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

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. -

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 básica.
- Deixar esfriar e misturá-los com todos os ingredientes.
- Levar à geladeira e servir quando estiver bem fria.

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
- 5 colheres (sopa) 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.

* Pode ser usada farinha de soja industrializada.

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 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, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja;
- Descartar a água de cozimento;
- Transferir os grãos cozidos para um recipiente próprio (pirex) e resfria-los em refrigerador.

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

"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 "leite" de soja e a massa restante, o resíduo.
- Levar o "leite" novamente ao fogo e ferver por dois minutos.
- Adicionar o açúcar e o sal ao "leite".

Para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.

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 congelador ou no freezer.



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Centro Nacional de Pesquisa de Soja

Ministério da Agricultura, Pecuária e 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

Textos:

José Marcos Gontijo Mandarino e

Mercedes C. Carrão Panizzi

Fotos: Adair Carneiro e Celso Pacheco

Folder: 03/2001 - outubro/2001

Tiragem: 10.000 exemplares



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

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA,
PECUÁRIA E ABASTECIMENTO**



Trabalhando em todo o Brasil