

Instruções para cozinhar a soja

- Selecionar os grãos, retirando os que estiverem manchados, murchos ou quebrados. Retirar também materiais estranhos (folhas, gravetos, pedras, terra, etc.).
- Não lavar os grãos em água fria. Adicioná-los diretamente à uma panela com água fervente, deixando por cinco minutos, contados após levantar a nova fervura. Esse tempo é suficiente para inativar as enzimas e garantir um sabor agradável aos grãos de soja. Em seguida, essa água é eliminada e os grãos de soja podem ser cozidos, torrados, ou utilizados de acordo com as suas receitas, ou com as que se encontram nos livros de receitas publicados pela Embrapa Soja.

Observação: apenas dispensam os cuidados acima os produtos industrializados, que já foram submetidos a tratamento térmico durante seu processamento, como é o caso da proteína texturizada de soja - PTS (conhecida como “carne de soja”), extrato ou “leite” de soja (líquido ou em pó), tofu (“queijo” de soja), kinako (farinha torrada) e outros.

Resumindo

No preparo de alimentos contendo soja, os grãos devem primeiro ser cozidos rapidamente para inativar as enzimas lipoxigenases, garantindo a obtenção de produtos saborosos. Grãos cozidos por cinco minutos em água fervente podem ser utilizados em qualquer receita tradicional brasileira.

Figuras adaptadas de:

JAVAHERI, F. Soybean combating malnutrition in Zambia.

[S.L.] International Development Research Center, 1990. 67 p. (com permissão).

Texto:

Vera de Toledo Benassi
José Marcos Gontijo Mandarino
Mercedes Concordia Carrão-Panizzi

O Sabor da Soja

O segredo para preparar
pratos saborosos com soja



**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Soja**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Rod. Carlos João Strass, s/n, acesso Orlando Amaral,
C. Postal 231, CEP 86001-970, Londrina, PR
Telefone (43) 3371 6000 Fax (43) 3371 6100
www.cnpso.embrapa.br

Folder 07/2012 Tiragem - 2.000 exemplares abril / 2012



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



A soja é uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, de energia, de minerais como: ferro, zinco, potássio, fósforo, magnésio e cálcio e de vitaminas, principalmente, as do complexo B. Além de seu alto valor nutricional, a soja possui compostos que ajudam a reduzir os riscos de ocorrência de várias doenças crônicas não transmissíveis.

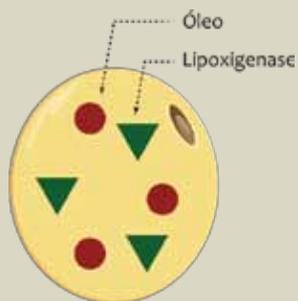
A soja não faz parte do hábito alimentar do brasileiro e seu sabor, bem aceito pelos orientais, pode parecer exótico ao paladar dos consumidores ocidentais.

A pesquisa identificou as enzimas lipoxigenases como um dos fatores responsáveis pelo desenvolvimento de uma característica desagradável, que é o sabor de “feijão cru”. Essas enzimas são sensíveis ao calor e facilmente inativadas durante o cozimento ou torra dos grãos.

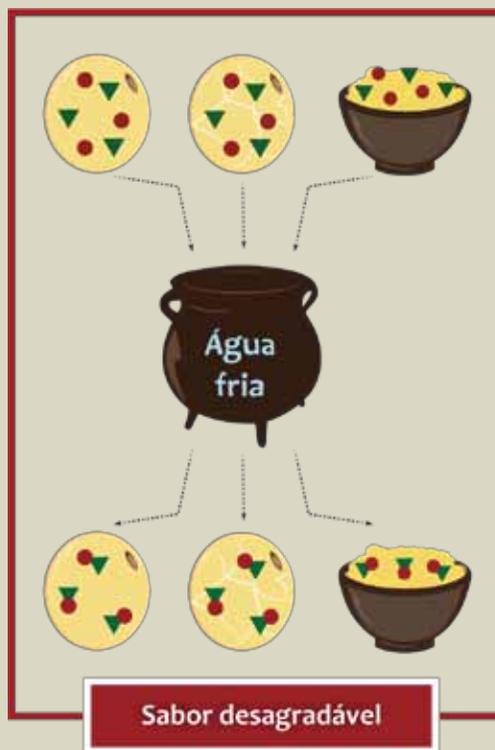
Portanto, quando são preparados alimentos a base de soja é fundamental que sejam observadas algumas técnicas simples, que tornam os produtos mais saborosos e aceitáveis pelos consumidores.

Como aparece o sabor desagradável?

As lipoxigenases e os ácidos graxos que constituem os lipídios (óleo) presentes nos grãos de soja precisam entrar em contato para que ocorra a reação que origina os compostos responsáveis pelo sabor desagradável.

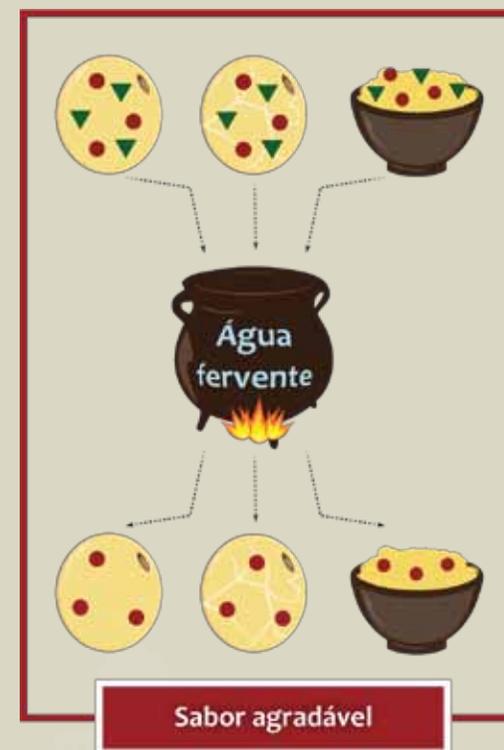


No grão de soja inteiro e seco, as enzimas lipoxigenases e os lipídios ficam separados; se os grãos são quebrados ou moídos, mas permanecem secos, também não há contato entre os compostos. Porém, quando os grãos são deixados de molho em água fria, uma prática incorreta no preparo da soja, a água proporciona o encontro entre enzimas e ácidos graxos, permitindo que a reação entre eles ocorra e se desenvolva o sabor desagradável.



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

As enzimas lipoxigenases são inativadas pelo calor, portanto o uso de água fervente elimina facilmente o problema.



SEGREDO dos produtos de soja saborosos: os grãos inteiros, quebrados ou moídos nunca devem entrar em contato com água fria. A primeira etapa na preparação deve ser sempre o tratamento térmico.