

A SOJA NA COZINHA

José Marcos Gontijo Mandarino, Bioquímico, M.Sc.
Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi, Eng. Agr., D.Sc.

Agradecimentos

Os autores agradecem à CLEUSA ALIGLERI e IVONE CHOUCINO pela execução das receitas, à Sra. BELCHORINA GONTIJO (Chuliquinha) pela seleção das receitas tradicionais, e à nutricionista MARCIA PIRES FERREIRA pela colaboração no desenvolvimento desse trabalho.

Apresentação

A Embrapa Soja tem como uma das suas prioridades divulgar o uso da soja na alimentação humana, popularizando este alimento que é exótico ao paladar dos brasileiros, porque a soja é originária do Oriente. Nos países orientais, é consumida diariamente e dizem alguns historiadores que foi responsável pela sobrevivência da civilização chinesa.

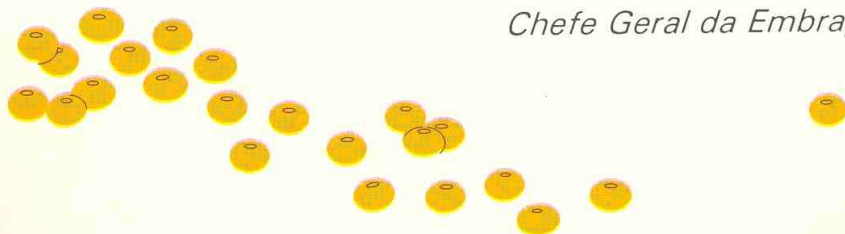
Face a sua importância nutricional e disponibilidade no Brasil, que é o segundo produtor mundial de soja, deve-se incrementar o uso dessa leguminosa, no País.

Este livro de receitas, elaborado no Centro Nacional de Pesquisa de Soja, comprova que a soja pode ser preparada através de técnicas comuns de culinária, eliminando os preconceitos sobre o sabor da soja.

**Introduza e experimente a soja
no dia a dia da sua cozinha!**

Caio Vidor

Chefe Geral da Embrapa Soja



Sumário

Introdução	9
------------------	---

Receitas Básicas

11

♦ Extrato ou "Leite" de Soja	13
♦ Extrato de Soja Condensado	14
♦ Farinha de Soja	15
♦ Grãos de Soja Cozidos	16
♦ Hidratação da PVT (Proteína Vegetal Texturizada)	17
♦ Tofu ou "Queijo" de Soja	18

Salgados

21

♦ Bolinho de Mandioca ou Batata e Resíduo de Soja	23
♦ Bolo Salgado de Soja	24
♦ Croquete de Resíduo de Soja	25
♦ Hambúrguer de PVT	26
♦ Macarrão com Molho de "Leite" de Soja e PVT	27
♦ Pão de Cebola com Farinha e "Leite" de Soja	28
♦ Salada de Soja	29
♦ Sopa de Frango, Arroz e Resíduo de Soja	30
♦ Sopa de Resíduo de Soja	31
♦ Strogonoff de Camarão e Grãos de Soja Cozidos	32
♦ Suflê de Milho Verde e Resíduo de Soja	33
♦ Torta de Mandioca com Resíduo de Soja e PVT	34

Doces

35

♦ Arroz Doce com "Leite" de Soja	37
♦ Biscoito de Coco e Farinha de Soja	38
♦ Creme de Soja	39
♦ Curau de Milho Verde e "Leite" de Soja	40
♦ Pudim de "Leite" de Soja	41

♦ Rosquinhas Fritas de Chocolate com "Leite" e Farinha de Soja	42
♦ Torta de Banana Caramelada	43

***Bolos*** **45**

♦ Bolo de Cenoura com Farinha de Soja	47
♦ Bolo de Coco com Farinha e "Leite" de Soja	48
♦ Bolo de Fubá com Farinha e "Leite" de Soja	49
♦ Bolo de Laranja com Farinha de Soja	50
♦ Bolo Formigueiro com Farinha e "Leite" de Soja	51
♦ Bolo de Maracujá com Farinha de Soja	52

***Receitas Festivas*** **53**

♦ Bolo de Natal com Farinha e "Leite" de Soja	55
♦ Bolo Inglês com Farinha e "Leite" de Soja	56
♦ Colomba Pascal com Farinha e "Leite" de Soja	57
♦ Panetone com Farinha de Soja	59

Introdução

Mais uma vez, a Embrapa, através do Centro Nacional de Pesquisa de Soja, apresenta ao público os resultados de seu trabalho que mostram que a soja está longe de ser um alimento com sabor não aceitável. Através de técnicas adequadas de preparo, como as apresentadas neste livro de receitas, fica claro que a soja é saborosa e pode ser considerada um alimento de utilização direta. A partir dos grãos de soja, são obtidos os mais diferentes alimentos que comprovam a sua versatilidade.

Nutricionalmente, a soja é excelente fonte de proteína, energia e ferro, proporcionando crescimento e proteção contra anemia. Mas é como alimento saudável, considerado terapêutico na cura e na prevenção de doenças, que a soja surge como um dos mais importantes ingredientes alimentares, principalmente quando se fala nos alimentos nutracêuticos, nutritivos e terapêuticos, ao mesmo tempo.

Inúmeros trabalhos científicos têm evidenciado a presença de compostos na soja, os quais são capazes de prevenir e controlar doenças cardiovasculares, câncer de mama e de próstata, além de auxiliar no tratamento da menopausa em mulheres, no tratamento da diabetes, da hipertensão e de doenças renais. Essas vantagens apresentadas pela soja têm sido discutidas em vários Congressos Internacionais. No Japão, que é um grande consumidor de soja, o mercado, atualmente, exige variedades com alto teor dos compostos químicos que auxiliam na prevenção dessas doenças, sendo esse fator considerado na importação da matéria prima. Portanto, já é tempo para que sejam deixadas de lado quaisquer discussões a respeito do sabor da soja, que são tão comuns entre os brasileiros.

Comer soja é indiscutível, faz bem à saúde!

Com este livro de receitas, a soja chega à sua cozinha, mostrando que pode ser facilmente preparada é muito saborosa, além de muito, muito saudável.