

Delícias da Soja



CURSO 1

Bolinho de soja

Almondega de soja

Torta de legumes

Patê de soja

Farofa nutritiva de soja

Autor: Fernando Cascardo

E-mail: gastronomia.arte@gmail.com

Web: <http://spaces.msn.com/consultoria-gastronomia>

Realização:



www.GuiaVegano.com.br



**PAPELARIA
CHROMOS**

FONE: (35) 3471-3701

Índice:

Informação nutricional	3
Bolinho de soja.....	6
Almondega de soja.....	8
Patê de soja.....	11
Farofa nutritiva de soja.....	14
Torta de legumes.....	17

Soja

A soja vem, gradativamente, ganhando espaço na culinária brasileira.

Os seus valores nutricionais fazem com que os nutricionistas a prescrevam cada vez mais.

A soja contém, em 100 gramas de grão seco:

416 quilocalorias;

36,5 g de proteína;

277 mg de cálcio;

15,7 mg de ferro;

4,9 mg de zinco.

Se compararmos o seu valor nutricional com a carne de boi, podemos ter idéia do quanto esse grão é rico.

Os valores nutricionais de 100 gramas de filé mignon sem gordura grelhado são:

220 quilocalorias;

33 gramas de proteína;

04 mg de cálcio;

2,9 mg de ferro;

4,1 mg de zinco.

Na soja, assim como em outros vegetais, como couve, mostarda, repolho e batata-doce existem compostos que podem dificultar a incorporação do iodo na glândula tireóide, o que favoreceria o surgimento de bócio. No entanto os estudos demonstram que isso só é preocupante se a pessoa tem carência de iodo, o que é raro na nossa população, já que a legislação brasileira (ANVISA) impõe a adição de iodo ao sal destinado ao consumo humano (inclusive no marinho integral).

A soja tem sido associada com benefícios relativos ao tratamento de mulheres na menopausa. Esse efeito é atribuído aos hormônios vegetais

(fitoestrógenos) presentes na soja. O papel desses hormônios na reposição do hormônio humano (que se reduz na menopausa) parece surtir efeito quando utiliza-se uma quantidade de soja diária capaz de fornecer no mínimo 25 gramas da proteína de soja, ou seja, quase 70 gramas do grão de soja por dia.

Vale a pena ressaltar que esses fitoestrógenos são mais de 10.000 vezes menos potentes do que os hormônios produzidos pelo organismo feminino.

A presença de substâncias como os isoflavonóides da soja proporcionam mais efeitos benéficos ao organismo humano. Alguns desses efeitos são:

- redução do risco de doenças cardiovasculares;
- redução do nível do colesterol ruim (LDL) com aumento do colesterol bom (HDL);
- efeitos anti-inflamatórios;
- efeitos protetores contra o câncer de mama e de intestino grosso.

A qualidade da proteína da soja é classificada como sendo de ótima qualidade, comparável à proteína de origem animal.

Dr. Eric Slywitch

Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.

Mais informações sobre nutrição veja:

www.guiavegano.com.br/nutricao

www.svb.org.br/folhetos

Favas

As favas são leguminosas cujas sementes são usadas como vegetais. Elas incluem as ervilhas, feijões, lentilhas, soja e amendoim. Uma das características das favas é que elas são extremamente energéticas, mas possuem um baixo teor de água quando comparadas com as verduras frescas. Deste modo, elas podem ser armazenadas por longos períodos. Elas também são uma importante fonte de proteína vegetal, sendo vital nas dietas vegetarianas juntamente com os grãos e vegetais.

Existem muitas variedades de favas, mas as mais conhecidas são os feijões pretos, ervilha, feijão borlotti, feijão manteiga, feijão cannellini, feijão branco, feijão vermelho, feijão pinto e vagem. As favas possuem uma boa quantidade de fibras solúveis (que ajudam a diminuir o colesterol), carboidratos complexos, vitaminas e minerais. Elas são ricas em proteínas, carboidratos e fibras, e possuem poucas gorduras, na sua maioria não-saturadas. As favas também são uma fonte importante de vitaminas do tipo B.

As favas frescas possuem uma grande quantidade de vitamina C, que tende a diminuir depois da colheita, chegando a zero depois do processo de secagem. Quando enlatadas, porém, as favas possuem aproximadamente a metade da sua vitamina C, com exceção das ervilhas processadas, que são secas antes de serem enlatadas. A vantagem do enlatamento das favas é que não só o conteúdo das proteínas é mantido, como também o tempo de cocção é reduzido consideravelmente, se comparado com as favas secas. Além disso, não é necessário deixá-las de molho.

Ervilhas congeladas também perdem cerca de um quarto do seu conteúdo de vitamina C. As favas são apreciadas pelo seu alto conteúdo protéico. O valor nutricional para 100g de feijão seco utilizado para ser assado é: 21.4g de proteína, 1.6g de gordura, 45.5g de carboidrato, 25.4g de fibra, 6.7mg de ferro, e 180mg de cálcio.

A qualidade nutricional da soja é maior do que das outras favas. Ela possui maior teor de proteína como também é uma boa fonte de ferro e cálcio. O valor nutricional para 100 g da soja seca é: 34.1g de proteína, 17.7g de gordura, 28.6g de carboidratos, 8.4mg de ferro, e 226mg de cálcio. Os grãos da soja secos são um pouco demorados de se preparar. Primeiramente é necessário deixá-los de molho por pelo menos 12 horas. Depois disso eles são fervidos por mais uma hora, e então mais 3 horas de cocção lenta para ficarem prontos. Para facilitar, hoje em dia uma grande gama de produtos a base de soja estão disponíveis no mercado, como o tofu e proteína de soja texturizada (em pedaços ou moída).

Cozinhando os feijões secos

Os feijões secos são geralmente deixados de molho antes de serem cozidos para que o tempo de cocção seja reduzido. Este processo também faz com que as peles dos feijões se re-hidratem e eles inchem. Deste modo, os feijões não se separam de suas peles durante a cocção. Existem duas opções para se acelerar o processo de cocção dos feijões: a melhor delas é deixar os feijões de molho durante a noite em bastante água fria, mas também é possível deixá-los descansar em água fervente durante um menor tempo.

Os feijões não devem ser deixados de molho em água morna ou em um ambiente quente, nem tão pouco deixados de molho por mais de 24 horas. Isso poderá acarretar em uma possível fermentação e produção de substâncias tóxicas. Por esta razão, sempre utilize água fresca para a cocção. Ferva primeiramente a água em fogo alto para destruir toxinas naturais existentes, e depois abaixe o fogo para terminar a cocção lentamente. Cozinhe por aproximadamente 45 minutos a 1 hora, até que os feijões estejam macios.

No caso da soja, cozinhe por mais tempo. Para aumentar o sabor, acrescente na água de cocção um bouquet garni: 1 cebola espetada com 2 cravos, 1 dente de alho, e 1 cenoura picada. Não adicione sal, pois isso impedirá que os feijões fiquem macios, ou endurecerá os feijões que já estiverem parcialmente cozidos. Tempere os feijões somente quando eles estiverem totalmente macios. Antigamente costumava-se usar uma pitada de bicarbonato de sódio na água para acelerar o processo de cocção, mas hoje sabe-se que isso faz com que os feijões percam seu valor nutricional.

Autor
[Chef Patrick Martin](#)

Receitas:

Bolinhos de soja

Ingredientes:

02 xícaras de soja cozida
03 xícaras de arroz
01 a 02 colheres de sopa rasa de farinha de trigo
01 colher café de fermento químico
Alho porro, orégano e salsinha a gosto.
Sal a gosto

Modo de preparo:

Observe o passo a passo, prestando atenção nas etapas e ponto certo massa e fritura.

Triturar o arroz levemente com o mix ou liquidificador, tomando cuidado para não centrifugar demais.



Juntar a soja e demais ingredientes, misturando tudo de modo bem homogêneo, experimentando o sal e temperos.

Obs: O ponto da massa deve ser “ao pont”, ou seja, macia e firme. Se ficar muito mole, acrescente mais farinha de trigo.



Fritar em óleo quente até dourar



Almôndega de soja

Ingredientes:

200gr de PVT (proteína de soja texturizada) já hidratado.
Um maço de salsa e cebolinha picada
01 cebola pequena ralada
Creme de cebola a gosto
02 (em média) colheres de sopa de farinha de trigo
Tomate seco (também pode se usar palmito ou azeitonas)

Modo de preparo:

Ponha a proteína de soja em uma tigela e despeje água morna para hidratar



Junte todos os ingredientes e amasse até dar liga (**exceto o tomate seco**)



Formar bolinhas e rechear com tomate seco



Assar em forno médio por cerca de 30 min.



Servir com molho de tomate!

Patê de soja

Ingredientes:

01 copo grande de soja cozida (com cerca de ½ copo do caldo de cozimento)

Azeite

Sal a gosto

01 dente de alho pequeno

Gotas de limão (opcional)

Modo de preparo: Juntar todos os ingredientes (exceto azeite) e bater acrescentando aos poucos o azeite até dar o ponto.



Deixar descansar na geladeira



Sirva com pão integral, você também pode enriquecer o patê batendo um pouco de cheiro verde ou orégano junto. Na verdade a receita é para a pasta básica, você poderá inventar varios sabores usando sua imaginação.

Farofa nutritiva de soja

Ingredientes:

02 xícaras de farinha de milho e de mandioca flocada

01 xícara de soja torrada

Cheiro verde picado a gosto

Alho porró

Sal a gosto

Azeite a gosto

½ xícara de amendoim torrado

02 dentes de alho fatiado e torrado (cebola também pode ser usada)

Modo de preparo:



Do alho porró deve ser aproveitado apenas o caule e as raízes, as folhas devem ser jogadas fora ou usadas como decoração.



Juntar todos os ingredientes (exceto azeite), misturar bem e delicadamente e regar com azeite a gosto.





Acréscete coco ralado



Acréscete o alho que foi dourado no azeite



Acréscete o cheiro verde picado



Doure a cebola no azeite



Acréscete a cebola e misture bem



Farofa pronta

Torta de legumes:

Ingredientes:

05 xícaras de PVT já hidratado e com tempero a gosto
Cerca de 150gr. de Vagem, cenoura, brócolis – todos picados e pré-cozidos.
Cheiro verde, alho porro a gosto, picados.
Azeite a gosto

Modo de preparo:



Cubra com papel celofane para evitar que a massa resseque muito, asse com o papel os primeiros 30 minutos de forno, após este tempo retire o papel e retorne a assadeira ao forno até dourar.



Sirva com arroz integral e uma bela salada. Bon appeti!