



LE SCHEDE DEL CANESTRO

SOIA E DERIVATI

Storia - E' una leguminosa originaria dell'Asia. Coltivata sin dai primordi della civiltà cinese oltre 4500 anni fa, in Europa e in America comparve solo tra il 18° e il 19° secolo. I vegetariani di tutto il mondo la consumano come sostitutivo della carne.

Valore nutritivo- Possiede un alto valore nutritivo dovuto al contenuto di proteine (37% rispetto al 19-22% della carne), di minerali (potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, manganese), vitamine (B1, B2, E, nicotinammide, acido pantotenico, B6, A), fibre. Il basso contenuto di carboidrati (26,4% rispetto al 68-70% del frumento) rende la farina di soia un alimento equilibrato. La soia sarebbe quindi indicata per i bambini, le persone demenzializzate, affaticate fisicamente o intellettualmente.

Modalità d'uso e cottura - **La soia verde** in grani si lascia a bagno 8 ore quindi si cuoce in 50/60 minuti. Può essere unita a minestrone di verdure, servita in zuppe col riso, schiacciata a purea, condita in insalata. **La soia gialla** contiene molta farina e caseina e quindi si presta per la preparazione di farina, latte di soia e Tofu (formaggio di soia). La farina viene utilizzata per la confezione di paste, dolci, polpette, pane (indicato per diabetici data la scarsità di amido e l'abbondanza di sostanze azotate), sostituisce la carne negli estratti e nei brodi concentrati. Con il macinato, lo spezzatino e la bistecca di soia ristrutturata si preparano polpette, polpettoni e bistecchine. Il **latte di soia** viene consumato come il latte di mucca in bevande, frullati, gelati e creme.

Si ottiene così: si sciacqua in acqua fredda 1/2 Kg di soia in grani e si lascia a bagno per 6 ore in estate e 12 ore in inverno. Si getta via l'acqua dell'ammollo, quindi si frullano i grani con due volte il loro volume di acqua per circa un minuto. Si pone il passato in una pentola grande e si porta a bollore a fuoco alto, mescolando ogni tanto. Appena inizia a bollire, si abbassa la fiamma al minimo e si cuoce per 15 minuti, sempre mescolando. Quando il passato è freddo, lo si versa in una grande pezza di cotone torcendolo e spremendolo con una mano, mentre l'altra tiene ben chiuso il fagotto. Il latte così ottenuto si conserva bene in frigo e in bottiglie di vetro per una settimana. Il Tofu (latte di soia cagliato) è il piatto proteico fondamentale nell'alimentazione vegetariana dell'Asia orientale. Esente da colesterolo, contiene grassi polinsaturi e poche calorie. E' un ottimo ingrediente per minestre, pietanze, insalate, dolci, specialità arrosto, ecc. Il **Tofu** cremoso è indicato nella preparazione di salse, tartine e ripieni. **L'olio di soia** contiene acidi grassi polinsaturi in quantità maggiori degli altri olii, per cui si ritiene che collabori alla riduzione del tasso di colesterolo nel sangue. **La lecitina di soia** viene estratta dai semi ed è composta da un importante gruppo di fosfatidi. Viene utilizzata come ricostituente generale dei nervi e anche in cosmetica, a causa delle proprietà ciasticizzanti sull'epidermide. **La salsa di soia** (tamari), usata come condimento nella cucina orientale e macrobiotica, è ottenuta dai semi tostati, mescolati a sale mirino e fermentati. Si chiama Sboyu se non contiene sale.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com - bio@ilcanestro.com