

COMER & BEBER

VERSATILIDADE

As mil e uma utilidades da

LIVRO



Soja - Nutrição e Gastronomia, Maria Montanarini

Grão milenar e versátil, a soja não é uma unanimidade. Enquanto alguns se rendem às suas propriedades nutricionais, outros não querem nem saber de seu sabor peculiar. Como o Comer & Beber não tem preconceitos, a página de hoje é dedicada à soja, sua história, tradição e mil e uma utilidades

FÁBIO FREIRE
Repórter

É la é pequenininha, um simples grão aos olhos mais desatentos, mas a soja tem o seu valor. Muito valor, diga-se de passagem. Suas propriedades nutricionais, com ênfase em seu alto teor proteico, ajudam na redução do colesterol, previnem doenças cardiovasculares ou distúrbios metabólicos, minimizam o risco de osteoporose e de problemas durante a menopausa e, segundo alguns estudos, ainda previnem alguns tipos de câncer, como o de próstata e de mama. Nada mal para um pequeno grão.

Mas, apesar de todas essas vantagens nutricionais, somente aos poucos a soja está sendo inserida na dieta dos brasileiros. O consumo é baixo se comparado aos de países orientais como a China e Japão. Enquanto os orientais ingerem cerca de 140 gramas por dia, no Ocidente, esse número cai para 4 gramas. Motivos para esse baixo consumo não faltam.

Desagradável ao paladar e ao olfato, com gosto amargo e cheiro de feijão cru ou de mato verde, é necessário que se agregue a ela sabor, textura, valor nutricional e digestibilidade. Sendo assim, a soja é sempre consumida pelos humanos como um produto derivado. E ela pode ser encontrada das mais variadas formas: como grãos, farinha, proteína texturizada, missô, tofu, leite, molho shoyu, sucos, chocolates, biscoitos, carne etc.).

Dietadiária

Mesmo com seu sabor que não agrada a todos, a soja é o ingrediente ideal para pratos deliciosos e de fácil preparo. Seja em entradas, sopas e saladas, molhos e condimentos, pratos principais ou doces, ela sempre encontra espaço. Basta usar a criatividade e se permitir a usá-la de um modo novo.

O livro "Soja - Nutrição e Gastronomia", de autoria da chef Maria Montanarini, está sendo lançado justamente com o objetivo de disseminar a utilização da soja na gastronomia



NUTRIÇÃO

A soja é composta basicamente por proteínas, gorduras e fibras

Proteínas - De 35% a 38% das calorias do grão de soja são provenientes de proteínas, enquanto outras leguminosas ficam entre 20% e 30%. Trata-se de proteína de alto valor biológico, que pode ser comparada à da carne e à do leite

Gorduras - Calcula-se que 40% das calorias derivam de gorduras, bem acima da maioria das leguminosas, que apresenta de 2% a 14% de gordura. A gordura é muito utilizada como óleo de soja e ela pode ser removida do grão

Fibras - Uma porção de grãos de soja oferece por volta de 8 gramas de fibra. Alguns derivados, como o tofu e leite de soja, não contêm alto teor de fibra, pois elas são removidas durante o seu processo de feitura

Entre outras, a soja previne contra as seguintes doenças:

Câncer de próstata e mama - Estudos populacionais demonstram a baixa incidência dos dois tipos de câncer no Japão e na China, países onde existe um alto índice de consumo de soja

Doenças cardiovasculares - Pesquisas revelam que o consumo diário de 25 gramas de soja pode diminuir em até 9% o colesterol. O consumo do alimento e seus derivados promovem o aumento do colesterol desejável e a diminuição do colesterol prejudicial

Osteoporose - O grão de soja é uma excelente fonte de cálcio e pode interferir de maneira positiva contra a osteoporose, doença que é associada à deterioração dos ossos em virtude do declínio dos níveis de estrógeno no organismo

brasileira. São mais de 80 receitas tendo a soja como ingrediente, em pratos agradáveis na apresentação, com cor, odor e sabores convidativos. Nem todo mundo aprecia o sabor da soja, mas os benefícios que ela agrega ao organismo são mais do que um convite para experimentá-la. O importante é se deixar levar por esse alimento mais do que funcional.

No livro, Montanarini dá uma série de dicas de como introduzir a soja na dieta. Segundo ela, uma das maneiras é trocar, em dias alternados, o feijão pela soja. Outra dica é usar farinha de soja em massas e tortas. Adicionar farinha de soja em sucos e vitaminas também é uma possibilidade.

A lista de sugestões é extensa: colocar soja cozida em saladas e pratos frios; tomar, por alguns dias, leite de soja, usando-o como substituto para aqueles com intolerância ao leite de vaca; em lanches, preferir alimentos à base de soja, tais como sucos, bolos, chocolates e biscoitos preparados com o ingrediente; usar tofu no lugar de

Desagradável ao paladar e olfato, é preciso agregar sabor e textura à soja e derivados

queijo em patês, sopas ou omeletes; adicionar proteína texturizada de soja em pratos como estrogonofe, quibes e tortas, misturá-la com carne bovina ou mesmo substituí-la por carne de soja.

Origens do grão

Além de ser utilizada como matéria-prima para vários produtos alimentícios, tais como condimentos e molhos tradicionais - o missô e o shoyu são bons exemplos -, a soja é usada também na indústria na produção de uma série de produtos não-alimentícios: de óleos a medicamentos, passando por cosméticos e tintas, até de combustíveis, caso do biodiesel.

Considerada pelos chine-

CONSUMO



25 gramas diárias.

Essa é a recomendação de ingestão do alimento dia a dia. No Ocidente, o consumo médio de soja pela população ainda é insignificante - por volta de 4 gramas por dia. No Oriente, esse consumo chega a 140 gramas diárias.

ses como um dos cinco grãos sagrados (junto com o arroz, o trigo, a cevada e o milheto), a cultura da soja surgiu há mais de 5 mil anos. Um dos fatores de desenvolvimento dessa cultura na China se deu pelos hábitos da dieta vegetariana no país e pela influência do budismo, já que a soja era um alimento essencial da culinária dos monges. A soja começou a expandir-se pelo mundo entre os séculos I até o século XVI.

No Brasil, a soja foi introduzida em nossa dieta alimentar a partir do fim do século XIX e início do século XX, quando passa a ser cultivada, principalmente, no Rio Grande do Sul, que oferecia condições propícias para o seu cultivo, expandindo-se, posteriormente, para o Sudeste, o Centro-Oeste, o Norte e o Nordeste. Atualmente, o Brasil produz cerca de 60 milhões de toneladas do grão por ano. A partir da década de 1970, o cultivo da soja tornou-se a principal cultura de agronegócio do País.

A soja pode ser cultivada de duas formas: a orgânica, sem uso de herbicidas, fungicidas e inseticidas; e a transgênica, fazendo uso de herbicidas, além das sementes serem geneticamente modificadas. Cerca de 80% da soja comercializada mundialmente é transgênica. •

↑ Versatilidade da soja: o grão milenar de origem chinesa é matéria-prima para uma série de produtos, como carnes e leite. Seus derivados são utilizados em mil e uma receitas deliciosas cheias de sabor: sanduíches, patês, doces, molhos, saladas, sopas e entradas

FOTOS: REPRODUÇÃO/ DENISE MUSTAFA

