

EL TIEMPO

diario regional del norte

EL TIEMPO

PIURA, PERÚ DOMINGO 11 ENERO 2004

NUTRICIÓN

Entre ollas y sartenes

El grano de soya.... Un magnífico alimento

Blanca Ugarte-Quiroz

El grano de soya se conoce hace miles de años y es usado extensamente en la alimentación humana en los países del lejano oriente como, China, Japón, Sud Este Asiático, Malasia, Corea, etc. La historia menciona que dos mil años antes de Cristo ya se le reconocía como de gran valor por los campesinos chinos. El emperador Cheng- non declaro a la cosecha del grano de soya como una de las cosechas sagradas, y en sus investigaciones botánicas sobre las propiedades curativas de mil plantas, consideró a la soya como la más importante.

A ctualmente la popularidad que esta alcanzando el grano de soya, en Europa, Estados Unidos como en América Latina va en crecimiento.

¿Por que?

Según estudios e informes de organismos reconocidos como la Universidad de Sao Paulo Brasil, de los escritos de la Enciclopedia mundial o, los estudios del Dr. Howarth concluyen, entre otras cosas que el grano de soya se une en la lucha contra el hambre, no contiene colesterol y tiene un bajo contenido de grasas saturadas.

El grano es una magnífica fuente de proteína vegetal; los estudios indican que supera en proteínas a la carne (casi dos veces), supera las proteínas de la leche hasta en diez veces, supera a las leguminosas comunes y al maní, y a las proteínas del trigo hasta en tres veces. La calidad de las proteínas del grano de soya son tan buenas como las de la carne, contiene mayor lecitina que la de los huevos y es una fuente excelente de calcio...y debido a que en muchas partes de la tierra hay escasez de alimento y de proteína en particular, resultando en un gran daño físico y mental para millones de seres humanos.

A pesar de haber sido utilizado hace miles de años, no fue sino hasta el periodo de la Primera Guerra Mundial (1914-1918) que se reconoció el valor de la soya como fuente de aceite, y en la Segunda Guerra (1939-1945) dada la escasez de proteína animal se comenzó a considerar el gran potencial de la soya como posible alternativa. En la actualidad es USA el mayor productor seguido por Brasil y China.



El grano o frijol de soya es una leguminosa que crece en vainas con abundante follaje, y se desarrolla en lima templados o algo calidos, llegando a la madurez aproximadamente en cuatro meses.

La Soya tiene un sin número de usos; fresco para consumo en ensaladas o germinados y seco como base para la elaboración de productos procesados.

Desde niña recuerdo haber consumido la belicosa y refrescante leche de soya –elaborada directamente de los granos secos-y que mi mama la preparaba como refresco o bebida caliente; además de usarse para hacer mayonesa, y cuajadas o quesos como el Tofu. El frijol seco se tuesta y se usa como sustituto del café, por supuesto libre de cafeína-; con el grano fermentado se elabora la mundial y versátil salsa de soya o Siyau; productos como el tausí y

mensi los cuales dan un sabor y aroma exótico a los platos cantoneses

La harina de soya otro subproducto se obtiene al eliminar la cáscara exterior, se pasan por los rodillos y luego se muele, siendo en muchos casos añadido a la harina de trigo como complemento proteico, además de ser un ingrediente en muchos alimentos para bebidas, en productos adelgazantes y naturales. Se elabora además a partir de la harina de soya la denominada "carne vegetal" que no es otra cosa la harina de soya convertida en pasta, la cual se calienta bajo presión produciéndose una caída de la misma y por lo tanto el inflamiento o expansión del producto con la textura deseada y el nombre correcto sería Proteína Vegetal texturizada, la que se usa generalmente en escuelas, hospitales, restaurantes como aumentador de la carne en guisos, hamburguesas, platos al curry, etc.

SEMANA

MAYONESA DE SOYA

La ligereza y suavidad de esta emulsión la hacen propicias para dietas, sándwiches, ensaladas o como Usted la prefiera. Procure elaborarla con aceite de maíz o soya.

- Leche de soya a temperatura ambiente y bien concentrada (en cantidad para cubrir al ras las aspas de la licuadora)
- 1 taza de aceite
- 1/2 cucharadita de azúcar o miel
- Sal, pimienta blanca
- 1/2 cucharadita de limón o vinagre blanco.

1. Licuar leche de soya, agregar azúcar o miel, sal pimienta, limón o vinagre. Seguir licuando y añadir poco a poco a manera de hilo delgado o chorrito el aceite, de esta forma se obtendrá una emulsión firme y de buena consistencia. Refrigerar Si desea puede batir para aumentar un poco su volumen

Esta es la mayonesa básica para elaborar salsas de mayonesa: tártara, al ajo, alemana, de hierbas, de palta o aguacate, de guasacaca (la preferida en Venezuela) de queso y muchas otras.

LECHE DE SOYA

Sumamente refrescante. Ideal para aquellas personas, niños o adultos que mantienen intolerancia a la lactosa que contiene la leche de vaca.

- 250 gramos de grano de soya secos.
- 5 litros de agua dulce (las sales del agua de algunos sectores de Piura, cortan y dañan el producto).
- Canela, 6 clavitos, vainilla -azúcar al gusto.

1. Lavar y remojar los granos la noche anterior.
2. Eliminar el agua de remojo, y licuar muy finamente los granos en parte del agua. Mezclar con el agua restante y poner a cocinar en olla grande con la canela y clavitos. Cocinar hasta que hierva, teniendo cuidado que no se riegue. Bajar el fuego y cocinar aproximadamente quince minutos hasta que pierda el olor a crudo.

3. Enfriar y colar. Guardar el afrecho

4. Endulzar y agregar vainilla al gusto. Se sirve frío acompañado de trocitos de hielo, o como bebida caliente.