

Use Soja na Alimentação ASCAR.

Folheto / 1970

Cód. Acervo: 27

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/27>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:44

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br



USE SOJA NA ALIMENTAÇÃO

EMATER/RS
100/100
Data: 16/09/86
De n.º 590



CONHEÇA O VALOR DA SOJA

A soja é alimento muito valioso porque contém muitos dos elementos nutritivos necessários ao corpo humano. É alimento barato e fácil de preparar. Com soja é possível fazer grande número de pratos salgados e doces.

A soja contém quase tudo o que o corpo humano precisa para crescer, ficar forte e manter-se em forma.

Você quer ver? A soja tem PROTEINAS, HIDRATOS DE CARBONO, GORDURAS, VITAMINAS E MINERAIS.

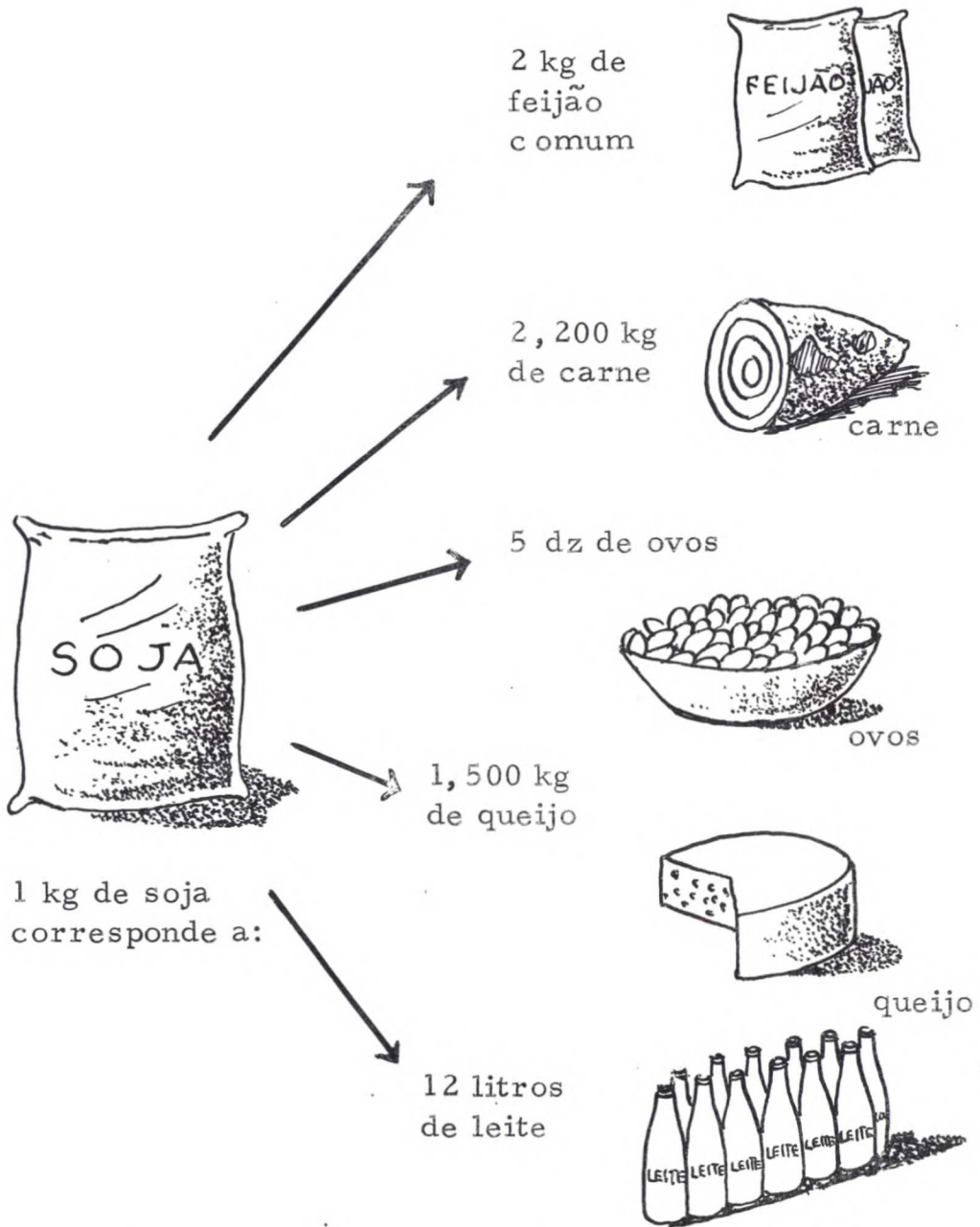
Vamos agora ver o que cada um destes alimentos faz para o corpo.

As PROTEINAS servem para a formação e reparação dos tecidos do corpo. Elas fornecem material para o crescimento e a reconstrução da pele, dos músculos, do sangue e dos nervos. E ainda desempenham outras funções importantes no corpo humano para o seu bom funcionamento geral.

Há diversos tipos de proteínas. As proteínas da soja são do tipo quase completo, isto quer dizer que elas são proteínas quase tão valiosas como as do leite e dos ovos. A soja é riquíssima em PROTEINAS.

A soja, pelo que oferece em quantidade de proteínas, apresenta-se, comparativamente a outros alimentos, nas seguintes proporções:

**ALIMENTE-SE MELHOR E ECONOMIZE DINHEIRO
USANDO A SOJA E SEUS DERIVADOS NA SUA ALI-
MENTAÇÃO**



PREPARE PRATOS COM SOJA. VOCÊ ESTARÁ CONSUMINDO PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS - ELEMENTOS INDISPENSÁVEIS A UM ORGANISMO FORTE E SADIO.

As GORDURAS e os HIDRATOS de CARBONO, também presentes na soja, servem para dar calor e energia ao corpo. Dai vem a força para o trabalho, para a ação, movimento e vida.

A soja tem VITAMINAS dos tipos A, B e C.

As VITAMINAS são necessárias ao bom funcionamento do corpo e para manter a saúde.

A VITAMINA A ajuda ao crescimento do corpo, na formação e conservação dos dentes, protege e fortifica a pele, os cabelos e os olhos e aumenta a resistência do corpo contra doenças.

A VITAMINA B abre o apetite, ajuda a digestão, mantém a força dos músculos e dos nervos.

A VITAMINA C serve para conservar em boas condições as gengivas, os ossos, as veias e os músculos. Dá resistência contra infecções e ajuda na cicatrização de ferimentos.

Vamos ver agora quais os MINERAIS que a soja tem e para que servem. Um deles é o FERRO. Ele entra na formação dos glóbulos vermelhos do sangue e na construção de todas as células do corpo. Quando falta FERRO na nossa alimentação, o sangue fica "fraco"; isto significa que ficamos sempre cansados e por fim com anemia.

O FÓSFORO é outro mineral que está presente na soja. Entra na formação dos músculos e dos nervos. Quando não há fósforo na alimentação os sinais são estes: pernas arqueadas ou outra deformação dos ossos, maus dentes, crescimento retardado e músculos mal desenvolvidos.

E ainda temos o CÁLCIO na soja. Este mineral é indispensável na formação dos ossos e dentes e ao bom funcionamento dos músculos e nervos. Serve para regularizar as batidas do coração e a coagulação do sangue.

O FÓSFORO E O CÁLCIO estão presentes na soja em pequenas quantidades.

A SOJA COMO ALIMENTO

A soja é uma leguminosa e, como tal, se define como "grãos que dão em vagens".

Ela veio para cá trazida da China e do Japão e de outros países do Oriente, onde é muito usada.

No Brasil, o estado produtor de soja é o Rio Grande do Sul, sendo que a maior produção está na região do Alto Uruguai.

Com a soja voce pode preparar o LEITE DE SOJA que serve para ser tomado puro ou misturado com outros alimentos. O leite de soja não substitui integralmente o leite animal por ter menos cálcio e fósforo que este.

A massa de soja que sobra do preparo do leite pode ser usada para fazer croquetes, sopas, bolinhos e pães.

CUIDADOS NO PREPARO DA SOJA

O grão da soja, como o leite da soja e a farinha não podem ser utilizados crus por seu mau gosto e por serem de difícil digestão. Depois de cozidos, estes alimentos sofrem mudanças que os tornam agradáveis ao paladar.

O primeiro cuidado que se deve ter com a soja, para usá-la na alimentação, é lavar bem os grãos deixá-los de molho de um dia para outro, aproveitando para o cozimento essa mesma água.

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E
BARATA USE A SOJA COMO ALIMENTO

PREPARANDO PRATOS COM SOJA

Já que você sabe uma porção de coisas sobre a soja, o melhor é aprender a utilizá-la na alimentação, preparando pratos gostosos e nutritivos.

A soja torna-se mais agradável ao paladar e ainda mais nutritiva, quando preparada com carne, ovos, manteiga, vegetais e outros alimentos.

Vamos, pois, às receitas, começando com o

LEITE DE SOJA

Ingredientes:

- 1 copo de soja em grão
- água
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de fazer:

1. Escolha e lave a soja.
2. Deixe de molho em 1 litro de água durante 10 a 12 horas.
3. Depois desse tempo, retire toda a água.
4. Descasque a soja.
5. Passe pela máquina de moer carne.
6. Para cada copo de massa de soja, junte 3 copos de água.
7. Leve esta mistura ao fogo, mexendo de vez em quando.
8. Quando esta massa levantar fervura, despeje sobre ela um pouco de água fria. Deixe levantar a fervura por 3 vezes, usando o mesmo processo.
9. Passe o leite por um pano fino e limpo.
10. Junte ao leite o açúcar e o sal.
11. Conserve o leite em lugar fresco e limpo.

AMBROSIA DE SOJA

Ingredientes:

- 1 copo de água
- 1/2 litro de leite de soja
- 1/2 dúzia de ovos
- 3 copos de açúcar
- 1 colher de chá de raspa de limão
- 1/2 colher de sopa de suco de limão

Modo de Fazer:

1. Faça uma calda com o açúcar e a água.
2. Junte o leite, o suco de limão, os ovos batidos e a raspa de casca de limão.
3. Deixe no fogo até o ponto, mexendo de vez em quando para não queimar.

CROQUETES DE SOJA

Ingredientes:

- 2 xícaras de resíduos de soja cozido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de cebola, salsa e pimenta picadinhos
- 1 pires de queijo ralado
- farinha de trigo até dar forma aos croquetes.
- farinha de rosca ou farinha de milho.

1. Misture aos resíduos de soja, a salsa, a cebola, a pimenta e o sal.
2. Junte 1 ovo e o queijo ralado.
3. Misture esses ingredientes e vá juntando aos poucos a farinha de trigo p/ligar
4. Forme bolinhas e passe no ovo e na farinha de rosca ou de milho.
5. Aqueça gordura e coloque os bolinhos a fritar, até que tomem uma cor castanha.

MOLHO FRANCÊS

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

Modo de Fazer:

1. Junte todos os ingredientes e bata bem até que a mistura engrosse.

SALADA DE GRÃOS SECOS DE SOJA

Ingredientes:

- 1 xícara de grãos de soja cozidos e descascados
- molho frances
- 1 molho de agrião
- 2 cenouras cruas e raladas

- 3. Arrume o agrião à volta de uma travessa.
- 4. A seguir, arrume a cenoura e os grãos de soja no centro da travessa.

Modo de fazer:

- 1. Deixe a soja de molho de um dia para outro, descasque e cozinhe.
- 2. Misture os grãos cozidos com o molho frances e deixe descansar meia hora.

ENSOPADO DE SOJA

Ingredientes:

- 2 xícaras de soja em grão
- 1/4 de quilo de lombo de porco
- 1 pedaço de toucinho defumado
- 1 pedaço de língua ou charque
- 1 pedaço de linguiça
- 1 litro de água
- cebola
- pimenta
- sal

Modo de fazer:

- 1. Lave bem a soja
- 2. Coloque a soja na água durante a noite
- 3. Cozinhe durante 3 horas na mesma água em que ficou de molho.
- 4. Junte o lombo, o charque e a linguiça cortados em pedaços pequenos.
- 5. Junte a cebola, pimenta e o sal.
- 6. Deixe ferver meia hora.

SOPA CREME DE SOJA

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de soja cozido, passado na máquina de moer carne
- 1 xícara de caldo de carne
- 1 colher de sopa de salsa picada.

Modo de fazer:

- 1. Misture a gordura, a farinha e o sal
- 2. Junte o leite e leve ao fogo até que a farinha fique bem cozida.
- 3. Junte a massa da soja o caldo de carne e a salsa.
- 4. Sirva quente com torradas ou pão frito.

PÃO MISTO DE SOJA

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de fermento seco granulado
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 xícaras de água
- 6 3/4 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de farinha de soja
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de gordura

Modo de Fazer:

1. Coloque o fermento, o açúcar e 10 colheres de sopa de água morna numa vasilha.
2. Deixe a mistura repousar enquanto trabalha com os outros ingredientes.
3. Junte as farinhas peneiradas e o sal.
4. Junte a gordura derretida.
5. Junte o restante de água morna aos poucos, até que a massa fique igual.
6. Por último, junte o fermento dissolvido com a água morna e o açúcar.
7. Amasse bem até que a massa fique lisa
8. Deixe crescer o dobro (mais ou menos 2 horas e meia).
9. Coloque nas formas, deixando em repouso mais meia hora.
10. Leve a assar em forno médio durante 45 minutos mais ou menos
11. Essa massa dá para 2 pães de 1/2 kg.

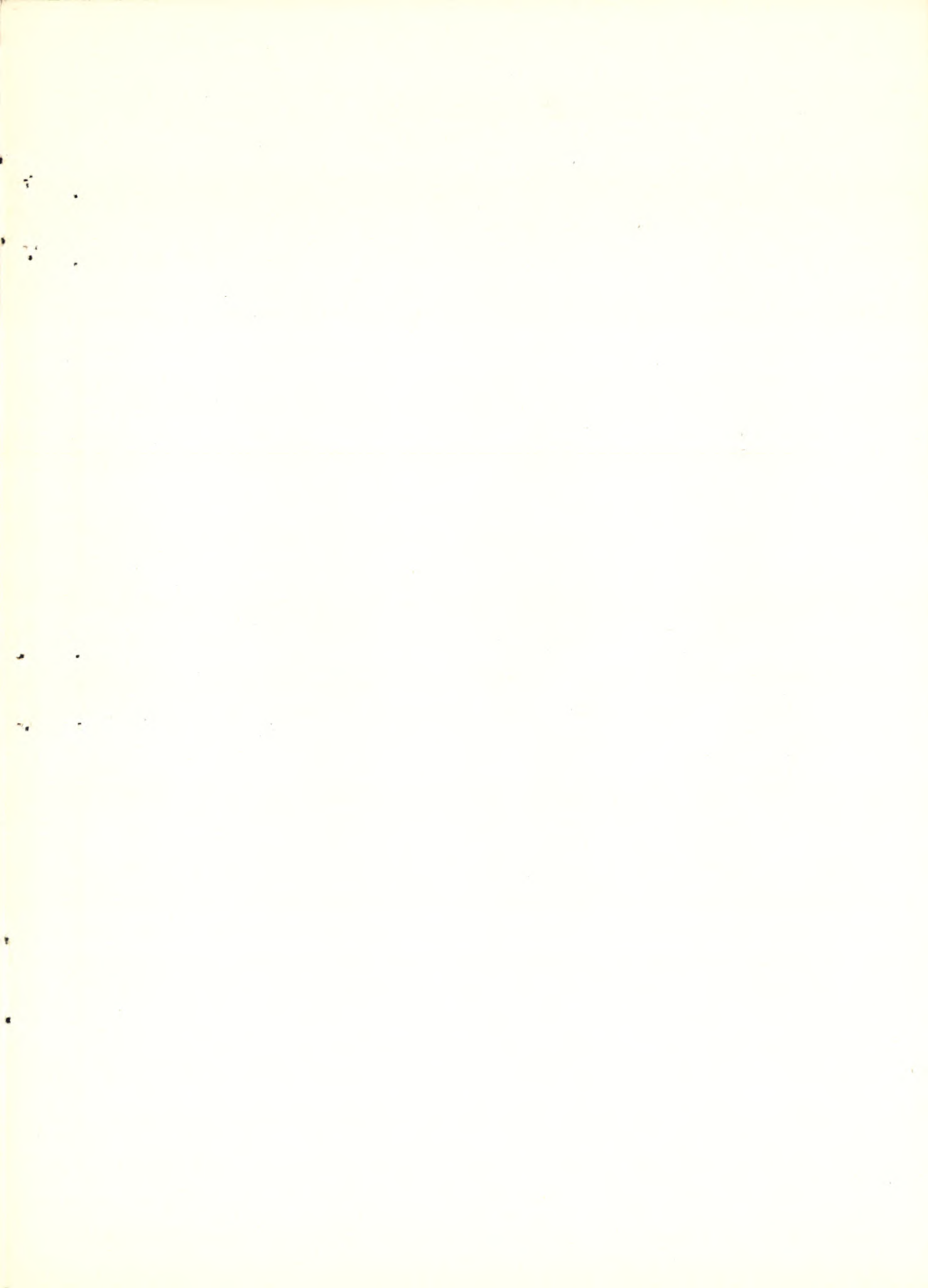
BOLINHOS DE CARNE E SOJA

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 pães pequeno molhados e 2 1/2 xícaras de água
- 1 xícara de farinha de soja
- 250 gramas de carne moída
- 1 ovo batido
- sal
- pimenta do reino

Modo de Fazer:

1. Passe na máquina de moer os pães e a cebola.
2. Junte à massa assim obtida o restante dos ingredientes, misturando bem.
3. Faça os bolinhos e frite em gordura quente.





RUA SIQUEIRA CAMPOS, 1184, 1º ANDAR
CAIXA POSTAL, 2727-PÔRTO ALEGRE