

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*



Orientações e receitas
para uma alimentação
com soja e livre
de glúten

Vera de Toledo Benassi

*Embrapa
Brasília, DF
2013*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass, acesso Orlando Amaral, Distrito de Warta,
Caixa Postal 231, CEP 86001-970, Londrina/PR
Telefone: (43) 3371 6000 - Fax: (43) 3371 6100
www.cnpso.embrapa.br
cnpsosac@embrapa.br

Unidade responsável pelo conteúdo e edição

Embrapa Soja

Comitê de Publicações da Unidade

Presidente: *Ricardo Vilela Abdelnoor*

Secretário-Executivo: *Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite*

Membros: *Adeney de Freitas Bueno, Adônis Moreira, Alvadi Antonio Balbinot Junior, Claudio Guilherme Portela de Carvalho, Décio Luiz Gazzoni, Fernando Augusto Henning, Francismar Correa Marcelino-Guimarães e Norman Neumaier.*

Supervisão editorial: *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol*

Normalização bibliográfica: *Ademir Benedito Alves de Lima*

Editoração eletrônica e capa: *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol*

1ª edição

1ª impressão (2013): 1.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Soja

Benassi, Vera de Toledo.

Orientações e receitas para uma alimentação com soja e livre de glúten /
Vera de Toledo Benassi. – Brasília, DF : Embrapa, 2013.

80p. : il. color. ; 21cm x 14,5 cm.

ISBN 978-85-7035-245-3

1. Soja-Nutrição humana. 2. Culinária. I. Título. II. Embrapa Soja

CDD 641.34 (21.ed.)

© Embrapa 2013

Apresentação

Há mais de 25 anos, a Embrapa Soja vem desenvolvendo atividades para divulgação do valor da soja na alimentação e na saúde humana, visando aumentar o seu consumo direto e sua presença na mesa do brasileiro. Esta publicação apresenta receitas à base de soja com uma característica muito especial: são direcionadas àqueles que têm indicação médica para exclusão do glúten da dieta, notadamente os portadores de doença celíaca.

O número de pessoas com algum grau detectado de sensibilidade ou intolerância ao glúten tende a crescer, impulsionado pela maior facilidade e precisão no diagnóstico, além de maior conscientização da população sobre o problema. O Brasil ainda não possui estatísticas confiáveis sobre a incidência de doença celíaca na população, apesar dos esforços das Associações de Celíacos, presentes em vários Estados, em registrar os casos existentes em seu território de ação. Estima-se que, no estado de São Paulo, pelo menos uma a cada 214 pessoas seja portadora da doença; se extrapolado para os demais estados, seriam aproximadamente 1 milhão de brasileiros portadores, muitos dos quais não apresentam sintomas e desconhecem esta condição, arriscando-se a agravá-la ao longo do tempo.

Também não existem ainda no Brasil dados sistemáticos sobre a disponibilidade e o custo da alimentação sem glúten. Uma pesquisa realizada em set-out/2009, em São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Brasília e Florianópolis, mostrou que, em algumas regiões, estes produtos são de difícil acesso, além da alta variabilidade de preços. Foi estimado que, em comparação com a dieta convencional, a dieta sem glúten acarreta um impacto financeiro significativo para seus adeptos, aumentando a possibilidade de transgressão da dieta, principalmente no caso de famílias de baixa renda.

Desde 1992, quando foi promulgada a primeira lei brasileira no assunto - a qual tornou obrigatória a rotulagem de alimentos industrializados com a advertência "contém glúten" - muitas outras leis foram criadas, em âmbito federal, estadual e municipal, visando: o esclarecimento da população em geral, a segurança dos indivíduos intolerantes ao glúten (incluindo a disponibilização de área em supermercados para exibição de produtos especiais e a obrigatoriedade de fornecimento de merenda escolar adequada), a institucionalização de programas de apoio e assistência aos portadores de doença celíaca e até mesmo o estabelecimento de data comemorativa ao celíaco em alguns municípios.

A Embrapa Soja, por meio desta nova publicação, junta-se aos esforços da comunidade científica, da indústria de alimentos, dos profissionais da área de saúde e dos nossos legisladores, oferecendo ao leitor opções capazes de substituir itens da dieta que tradicionalmente contém glúten. São receitas saborosas e práticas, para a preparação artesanal (em casa ou pequenas empresas) de alimentos saudáveis, nutritivos e a um valor acessível.

A todos os leitores e usuários deste livro, nossos melhores votos de saúde e bem-estar!

Ricardo Vilela Abdelnoor

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento da Embrapa Soja



Sumário

INFORMAÇÕES SOBRE A DOENÇA CELÍACA	11
O QUE É DOENÇA CELÍACA?	13
O QUE É O GLÚTEN?	13
DESDE QUANDO SE CONHECE ESTA DOENÇA?	14
QUANDO SE MANIFESTA E COM QUE FREQUÊNCIA?	14
QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?	15
COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?	16
QUAL O TRATAMENTO RECOMENDADO?	18
DIFICULDADES ENCONTRADAS NA PRÁTICA DA DIETA	19
ALERTAS ADICIONAIS	21
PERSPECTIVAS FUTURAS	22
COZINHANDO SEM GLÚTEN	25
O USO DA SOJA E SEUS DERIVADOS NA DIETA SEM GLÚTEN	27
SOBRE OS INGREDIENTES USADOS	28
RECOMENDAÇÕES ÚTEIS	31
RECEITAS SEM GLÚTEN	33
PÃES	36
Pão básico	36
Pão de grãos	37
Pão preto	38
Pão de polvilho	39
Pão de hamburger	40
Bisnaguinhas	41
Pão de raízes/legumes	42

Pãezinhos de minuto	43
Pão de queijo nutritivo.....	44
BOLOS	46
Bolo de Coco.....	46
Bolo de Chocolate	47
Bolo com sucos.....	48
Bolo com frutas	49
Bolo de Milho com Coco	50
Bolo de Cenoura.....	51
Bolo de farinha de mandioca	52
Bolo de Fubá	53
Bolo mineiro de fubá.....	54
Broinha	55
Torta com pedaços de frutas.....	56
Bolo para rechear	57
Pão-de-ló.....	58
Vienenses.....	59
Brevidade.....	60
Pão de Mel	61
Brownie	62

BISCOITOS	64
Biscoitos casadinhos	64
Biscoitos de Coco	65
Biscoitos de nata	66
Biscoitos de batata-doce.....	67
Cookies com gotas de chocolate.....	68
Cookies com quinoa e amêndoas	69
Biscoitinhos de polvilho nutritivos	70
OUTRAS MASSAS.....	72
Nhoque	72
Massa caseira (macarrão).....	73
Panqueca	74
Massa de liquidificador para torta salgada	75
Massa para pizza	76
Panquecas doces (para café-da-manhã)	77
REFERÊNCIAS	78



INFORMAÇÕES SOBRE A DOENÇA CELÍACA



O QUE É DOENÇA CELÍACA?

A doença celíaca (DC) é uma enteropatia crônica. As enteropatias são um grupo heterogêneo de anormalidades da mucosa do intestino delgado, nas quais a nutrição tem um papel causal ou terapêutico (SALVATORE et al., 2008).

A DC também é conhecida como intolerância ao glúten. Os termos alergia e intolerância são muitas vezes usados indistintamente para designar a hipersensibilidade a um determinado elemento, mas os sintomas da alergia geralmente aparecem rapidamente após a exposição, enquanto os sintomas da intolerância podem levar mais tempo para se manifestarem. Nem sempre a intolerância tem uma base imunológica, mas a DC, que é a mais conhecida das intolerâncias alimentares (MILLS; BREITENEDER, 2005), é um transtorno autoimune desencadeado pela ingestão de glúten por indivíduos suscetíveis (BRIANI; SAMAROO, 2008).

Em termos mais simples: há pessoas cujo organismo apresenta uma predisposição genética a responder mal à ingestão de glúten e o sistema imune se volta contra seus próprios tecidos. Essa reação causa danos ao intestino delgado, levando geralmente à desnutrição e suas consequências (HAGMAN, 1996).

Esse transtorno inflamatório crônico do intestino delgado, além da ingestão de glúten, possivelmente também pode ser desencadeado por outros fatores ambientais, tais como medicamentos (ex: interferon), infecções intestinais, bem como práticas alimentares erradas na infância (DI SABATINO; CORAZZA, 2009).

O QUE É O GLÚTEN?

É o termo genérico usado para designar uma fração protéica, presente em alguns cereais, que se caracteriza por apresentar uma grande quantidade dos aminoácidos prolina e glutamina (WOODWARD, 2010). No trigo, o glúten é composto basicamente pelas proteínas gliadina e glutenina. Centeio e cevada contêm proteínas similares, que recebem os nomes de secalina e hordeína, respectivamente (BRIANI; SAMAROO, 2008); na aveia, está presente a avenina, cuja toxicidade é ainda controversa (WOODWARD, 2010).