



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

ISSN 1516-781X
Dezembro, 2003

Documentos225

RECEITAS COM MASSA BÁSICA DE SOJA E KINAKO

José Marcos Gontijo Mandarino
Vera de Toledo Benassi

Londrina, PR
2003

***Coordenadores e organizadores
do processo de desenvolvimento e
adaptação das receitas***

José Marcos Gontijo Mandarino
Vera de Toledo Benassi

Responsável pela execução das receitas

Ivone Choucino Silva

Apresentação

A Embrapa Soja tem como uma das suas prioridades divulgar o uso da soja na alimentação humana, popularizando esse alimento que é exótico ao paladar dos brasileiros porque a soja é originária do Oriente. Nos países orientais, é consumida diariamente e, segundo alguns historiadores foi responsável pela sobrevivência da civilização chinesa.

Nutricionalmente, é excelente fonte de proteínas, energia e ferro, proporcionando crescimento e proteção contra anemia. Mas é como alimento saudável, considerado terapêutico na redução dos riscos de doenças crônicas e degenerativas, que a soja surge como um dos mais importantes ingredientes alimentares, principalmente quando se fala nos alimentos funcionais, nutritivos e terapêuticos, ao mesmo tempo.

Com estas receitas, a soja chega à sua cozinha, mostrando que pode ser facilmente preparada, é muito saborosa, além de muito, muito saudável.

João Flávio Veloso Silva

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Embrapa Soja

Introdução

Durante muito tempo, a soja foi basicamente utilizada como matéria-prima para a produção de óleo e farelo destinado à exportação e ao consumo animal. Devido ao seu alto conteúdo de proteínas (40%, em média), minerais e vitaminas essenciais ao organismo humano, a soja e seus derivados vêm sendo utilizados, pela indústria de alimentos, como matéria-prima ou ingrediente para a elaboração de uma grande variedade de produtos.

Além de nutrir, a soja pode trazer benefícios à saúde. Pesquisas demonstraram que a utilização da proteína da soja na dieta (pelo menos 25 g por dia) ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares. A soja contém também vários compostos com atividade biológica, sendo um dos principais as isoflavonas, que atuam na diminuição de riscos de alguns tipos de câncer, previnem a osteoporose, amenizam sintomas do climatério e tratam a acne juvenil.

Para que a soja apresente sempre um sabor agradável em suas preparações, é fundamental que ela não seja deixada de molho em água fria, pois isso permite a ação de enzimas que causam sabores indesejáveis nos produtos obtidos. Um simples processo de tratamento térmico (cozimento ou torra) é suficiente para resolver esse problema.

Soja na alimentação é sinônimo de saúde e boa nutrição. Por isso, a Embrapa Soja não mede esforços para fazer com que esse grão, “mágico” para os orientais, esteja cada vez mais presente na mesa dos brasileiros.