

- SOJA -

Adoráveis Receitas



Introdução

Este livro eletrônico está rico de **Adoráveis Receitas com Soja**, e complementa o livro **Soja – Nutrição & Saúde** de minha autoria, editado pela Alaúde em 2005.

A maioria destas receitas adoráveis; foram por mim criadas. Entretanto, algumas foram extraídas de livros, revistas e jornais, referenciados no corpo das receitas e nas referências bibliográficas.

Fora isso, estava eu buscando uma forma original de abrir esta obra, quando caiu em minhas mãos a edição especial da revista Casa Cláudia 30 anos (ano 31 – 549), falando sobre as tendências do morar, as mudanças de comportamento e os reflexos em nosso lar.

Fiquei inspirada, e dela extrai algumas frases mágicas. O fato é que a nossa casa, nosso LAR - por motivos de segurança e porque a tecnologia chega magicamente aos nossos ninhos, trazendo informação, arte, viagens, cores, aromas e sabores - tornou-se o grande útero onde retornamos diariamente para buscar a nutrição em todos os sentidos.

Retornar à cozinha, ao ecológico, ao contato com a natureza através dos alimentos, ao natural pode ser algo bem nostálgico e de nossas avós, mas também um movimento de vanguarda e de qualificação da longevidade e prazer de viver com saúde!

"Preparar uma refeição estimula os sentidos e, dividi-la resgata o prazer da convivência. A experiência sensorial supera a estética na nova visão do mundo". Margit Krause.

"Dentro da caverna, nossos ancestrais se reuniam em torno da fogueira. O fogo, vital para a sobrevivência, também significa alegria, festa. Indispensável no dia-a-dia e especial em tempos festivos, a comida é o fogo do século 21". Margit Krause.

"Hoje vivemos em tamanha rapidez que estamos perdendo o cultivo da paciência. É preciso desacelerar". Áurea Roitman.

Hoje já existe o movimento *slow life* e *slow food*, em que tudo se faz lentamente, como escolher os alimentos, manuseá-los, mastigá-los e celebrá-los. E como diz Áurea Roitman, neste desacelerar, *"resgatar a alma perdida das coisas"*, entre elas o alimentar-se numa postura tântrica de oferecer ao corpo físico as suas reais necessidades de nutrição, cumplicidade e amor.

Desejo a todos uma excelente prática.

Bom Apetite!

Conceição Trucom

Julho/2007

SALADAS – MOLHOS & PASTAS

Criatividade é fundamental para uma salada apetitosa. Talvez por ser conhecida por "comida de regime", o repertório de saladas geralmente não é muito variado ou criativo. Mas antes é preciso saber o que é exatamente uma salada.

A resposta é simples: qualquer ingrediente tipo verduras, legumes, queijos, carnes, cereais ou até macarrão, temperados com um molho à base de azeite, ervas e limão. Ou, mais precisamente, um molho que combine uma gordura com um ácido. Partindo deste princípio, as possibilidades para preparar ótimas saladas são infinitas.

Ficou faltando algo. O toque de sal. E aí teremos os imperdíveis e nutritivos fermentados da soja que são o shoyo (molho de soja) e o missô (pasta salgada de soja fermentada com arroz).

Salada de grãos

Ingredientes: 1 cubo de caldo de legumes – ½ xícara (chá) grão de bico – ½ xícara (chá) de soja – ½ xícara (chá) de milho – ½ xícara (chá) de arroz integral – 1 maçã verde – 1 cenoura média – canela em pó a gosto – suco de 1 limão – 4 colheres (sopa) de azeite – sal marinho e pimenta-do-reino a gosto – salsa e cebolinha a gosto.

Preparo: cozinhe os grãos separadamente no caldo de legumes até ficarem *al dente*. Deixe esfriar e reserve. Pique a maçã em cubos pequenos e deixe de molho em água fria e suco de limão. Rale a cenoura e reserve. Em uma tigela misture todos os ingredientes e tempere com a canela, sal, pimenta e o azeite. Decore com a salsa e cebolinha picados.



Salada de arroz light

Ingredientes: 1 xícara de arroz integral cozido - ½ xícara de cenoura ralada - 4 azeitonas verdes picadas - 1 colher (sopa) de shoyo (molho de soja) - 2 colheres (sopa) de maionese (ver página 3) - 1 colher (sopa) de queijo parmesão light - 1 colher (chá) de azeite – suco de limão e salsa picada a gosto.

Preparo: refogue a cenoura ralada com o molho de soja, as azeitonas e o azeite. Misture o arroz cozido, a maionese e a salsa. Tempere com limão e acrescente o queijo parmesão. Sirva gelado acompanhado de salada verde.

Salada de abacate e Tofu

Ingredientes: 2 avocados cortados ao meio – 100 gramas de tofu picado em cubinhos – 1 xícara (chá) de gomos de laranja – ½ copo de iogurte natural desnatado – 2 colheres (sopa) de creme de leite diet – shoyo (molho de soja) a gosto. Para decorar: semente de papoula e folhas verdes.

Preparo: misture os gomos de laranja, o iogurte, o creme de leite e o shoyo. Acrescente o tofu picado. Recheie os avocados e decore com semente de papoula. Sirva acompanhado com folhas verdes.

Salada de legumes

Ingredientes: 1 cenoura ralada - 2 colheres (sopa) de repolho roxo bem picadinho - ½ xícara (chá) de maionese (ver página 3) - 1 pimentão picado em tiras - 1 cebola em rodelas finas – ½ xícara (chá) de feijão de soja cozida (ver anexo – página 34). **Para decorar:** 1 beterraba cozida em rodelas – sementes de gergelim.

Preparo: misture tudo, menos a beterraba. Arrume no prato a salada ao centro e as rodelas de beterraba ao lado como decoração. Salpique a semente de gergelim.



Salada de peito de peru

Ingredientes: 2 peitos de peru inteiros (300 gramas cada) cozidos ou defumados - 300 gramas de abacaxi picado, cozido e escorrido - 2 talos de aipo cortados - 2 ramos de cebolinha picada - 1 colher (sopa) de azeite - 1 colher (sobremesa) de suco de limão - 2 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) - rúcula e semente de gergelim para decorar.

Preparo: numa tigela grande, misture o abacaxi com o aipo, a cebolinha, o molho de soja e o limão. Pique o peru em cubos e incorpore-os à mistura de abacaxi. Leve à geladeira. Sirva sobre as folhas de rúcula e salpique de gergelim.

Salada japonesa do Jamie Oliver

Sou fã do Jamie Oliver que apresenta seu contagiante programa de culinária no GNT. Esta salada é mágica desde a hora do seu preparo, até o momento de degustá-la.

Ingredientes: 2 filés de atum (ou salmão) – folhas de endívia ou alface americana. **Molho:** suco fresco de 1 limão – 3 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) – 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado – 1 colher

(sopa) de azeite – 1 colher (chá) de óleo de gergelim - 2 colheres (sopa) de coentro picado. **Opcional:** pimenta vermelha fresca picadinha para decorar.

Preparo: lave as folhas de endívia e seque-as. Pique os filés tão picados até quase moídos e reserve. Em separado, prepare o molho misturando todos os ingredientes, menos o coentro. Misture o peixe com o molho e o coentro picado somente na hora de servir. Coloque 1 colher (sopa) do peixe marinado em cada folha de endívia e sirva como aperitivo ou entrada.

Molho Shoyo enriquecido

Ingredientes: ¼ xícara (chá) de shoyo tradicional (molho de soja) - 1 colher (chá) de orégano seco - 1 colheres (chá) de mel – suco de 1 limão – 2 colheres (sopa) de água.

Preparo: junte todos os ingredientes e misture bem para diluir o mel. Sirva com saladas ou legumes no vapor.

Fonte: Hotel Ponto de Luz – Joanópolis/SP

Molho protéico

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado – 5 colheres (sopa) de ricota magra – 2 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) – ½ dente de alho amassado – 1 colher sobremesa de cebola picada.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até mistura homogênea. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável – Lapinha – a clínica da vida - (2002)

Molho de cenoura com Missô

Ingredientes: 3 cenouras grandes cozidas – 1 ovo cru – ½ cebola pequena – ¼ xícara (chá) de azeite – 1 colher (chá) de missô (fermentado de soja) – suco de 2 limões.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

Fonte: Alimentação para uma vida saudável – Lapinha – a clínica da vida (2002)



Molho de tahine

Ingredientes: 10 colheres (sopa) de tahine (manteiga de gergelim) - 3 dentes de alho amassados – suco de 2 limões - 1 colher (chá) de noz-

moscada ralada - 2 colheres (chá) de cominho em pó - 1 colher (chá) de gengibre em pó - 2 copos de água – missô a gosto.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até consistência de um molho cremoso.

Maionese de Soja

Ingredientes: 1 xícara (chá) de leite de soja - 3 colheres (sopa) de suco de limão - 6 colheres (sopa) de azeite - 3 ou 4 cenouras cozidas - missô a gosto - temperos a gosto (salsinha, orégano, manjericão, entre outros).

Preparo: leve ao liquidificador o leite e o suco de limão. Acrescente aos poucos a cenoura cozida, até obter uma consistência cremosa. Adicione então o azeite, os temperos e o missô. Bata até mistura homogênea. Coloque num vidro e leve à geladeira. Dura até 10 dias sob refrigeração. Opções de legumes para dar consistência à maionese: abóbora, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, etc.

Fonte: Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999



Maionese de Tofu

Ingredientes: 170 gramas de tofu - 2 colheres (sopa) de suco de limão - 2 colheres (sopa) de azeite – 1 colher (sopa) de missô (½ colher de chá de sal ou 2 colheres de chá de shoyu) - folhas de manjericão (outra erva desejada) - 1 pitada de pimenta.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador juntos até mistura ficar homogênea. **Opções:** a cor e o sabor podem ser alteradas com diferentes temperos.

Com beterraba: junte 1 colher (sopa) de suco de beterraba crua.

Com mostarda: junte 1 colher (chá) de sementes de mostarda. Delicioso com tomates frescos.

Com amendoim: junte 2 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído e 2 colheres (sopa) de salsa picada.

Com missô adoçado: mantenha o missô e junte 2 colheres (sopa) de mel. Sirva com pepino ou tomate.

Com tahine ou gergelim: junte 2 colheres (sopa) de tahine ou 3 colheres (sopa) de farinha de gergelim e 3 colheres (sopa) de aipo em cubinhos.

Com picles: junte 2 pepinos pequenos picados ou 2 cenouras picadas em conserva.

Com gengibre: junte 1 colher (chá) de sumo de gengibre e um pedacinho de pimenta vermelha picada. Sirva sobre legumes no vapor e salpique salsa picada.

Com uva-passa: junte 2/3 xícara (chá) de uva-passa. Use apenas 1 pitada de sal. Sirva como cobertura de salada de frutas.

Fonte: Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999

Maionese verde de Tofu

Ingredientes: 270 gramas de tofu – 5 ramos de salsa inteiros (com os talos) – 5 talos de cebolinha inteiros (retirar apenas a raiz) – suco de ½ limão – 1 colher (sopa) de azeite – sal a gosto.

Preparo: preste o tofu para retirar o excesso da água. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até textura cremosa de maionese. Se necessário, coloque um pouco de água (máximo 2 colheres de sopa) para facilitar a batida do liquidificador.



Requeijão de Soja

Esta é uma receita super prática e nutritiva, preparada a partir da farinha integral de soja. Prática porque leva 15 minutos para ficar pronta. Nutritiva porque... bem, dá uma conferida nos ingredientes. Ideal para ser usada como alternativa de manteiga e maioneses.

Ingredientes: 1 xícara (chá) de farinha de soja integral torrada – 1 xícara (chá) de água filtrada – 1 dente de alho – 1 cubo de caldo de legumes – 1 colher (chá) de ervas finas – 1 colher chá de pimenta-do-reino – azeite suficiente para emulsionar (~ 4 colheres de sopa).

Opcional: 1 colher (sopa) de semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo – página 34), que irá funcionar como um espessante, portanto a quantidade de azeite deverá ser reduzida pela metade (~2 colheres de sopa).

Preparo: misture a farinha com a água fria cuidando para não deixar formar grumos. Irá formar uma pasta. Deixe hidratar por uns 5 minutos. Coloque no liquidificador, acrescente o alho, o cubo de caldo de legumes, as ervas finas e uma colher de sopa do azeite. Ligue o liquidificador e acerte a textura do requeijão acrescentando o azeite suficiente para emulsionar e dar a cremosidade desejada. A textura final

deverá ser como a de um requeijão. Acerte os temperos e despeje em potes com tampa.

Opcional: rale 1 cenoura ou 1 pepino ou 1 abobrinha e misture com o requeijão. Outra opção é colocar umas 6 azeitonas picadas ou uns 6 tomates seco picados.

Rendimento: 3 xícaras (chá) de requeijão. Mantenha na geladeira. Validade 2 dias.



Guacamole com Tofu

Ingredientes: 340 gramas de tofu – polpa de 1 abacate - 2 colheres (sopa) de missô (ou 4 colheres de sopa de shoyu) - 1 tomate em cubinhos - 3 colheres (sopa) de suco de limão - 1 pedacinho de pimenta picada - 2 colheres (sopa) de salsa picada – 1 pepino em cubinhos.

Preparo: amasse o abacate e o tofu com um garfo. Acrescente todos os demais ingredientes e misture tudo muito bem. Sirva com a salsa picada.

Patê de talos

Ingredientes: 1 xícara (chá) de massa de soja (ver anexo – página 34) – 2 dentes de alho picados – 4 colheres (sopa) de azeite – ½ xícara (chá) de talos de salsa bem picadinhos (opções: talos de brócolis, ervadoce, couve-flor, agrião, etc.) – 1 colher (chá) de cebolinha picada – suco de 1 limão – 3 azeitonas picadas – molho de soja (shoyo) a gosto.

Preparo: refogue o alho no azeite e reserve. Em separado misture a massa de soja, os talos de salsa, a cebolinha picada, o suco de limão e as azeitonas. Acrescente o refogado e acerte o tom de sal com o shoyo. Sirva com torradas ou fatias de pão integral.



Purê de banana

Ingredientes: 4 bananas maduras – ½ xícara (chá) de água – ½ xícara (chá) de massa de soja (ver anexo - página 34) – 1 xícara (chá) de leite de coco – 1 pitada de sal marinho – 2 colheres (sopa) de salsa picada – 1 colher (chá) de pimenta dedo de moça – suco de 1 limão.

Preparo: descasque as bananas e corte-as em rodela. Leve ao fogo baixo com a água. Cozinhe bem até formar um purê. Adicione a massa de soja, o leite de coco, o sal, a salsa, a pimenta e o limão. Mexa bem até apurar. Sirva com legumes, peixe ou ave grelhada.

Patê de Tofu

Ingredientes: ½ quilo de tofu picado – 3 cebolas picadas em cubos - 1 dente de alho amassado - 5 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) - 1 colher (sopa) de azeite - 1 pitada de páprica picante - folhas de manjeriço fresco a gosto.

Preparo: refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tofu picado e o molho shoyo e mexa para impregnar os temperos e secar um pouco a água do tofu. Quando estiver bem sequinho, acerte os temperos, acrescente as folhas de manjeriço e desligue o fogo. Deixe esfriar e bata no liquidificador até obter uma pasta homogênea. Cada fatia de pão integral deve ser acompanhada por 2 colheres (sopa) deste patê.



Pasta de Tofu e oleaginosas

Ingredientes: 340 gramas de tofu - 6 colheres (sopa) de tahine ou pasta de amendoim - 1 colher (sopa) de mel - 2 colheres (chá) de suco de limão - 2 colheres (sopa) de missô ou ½ colher (chá) de sal marinho.

Preparo: amasse os ingredientes com um garfo. Para ficar mais crocante, adicione 2 colheres (sopa) de uva-passa e 2 colheres (sopa) de amendoim quebrado. Sirva com pão, crackers ou torradas. Em saladas, junto com grãos germinados e folhas frescas. **Fonte:** Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999.

Sanduíche de Tofu

Ingredientes: 1 pão sírio integral - 1 tomate em rodela - 1 cenoura ralada - 6 a 8 fatias finas de tofu - 4 colheres (sopa) de patê de tofu (ver página 5) - sal marinho e molho de mostarda a gosto.

Preparo: abra o pão e passe o patê de tofu na parte de dentro, coloque as rodela de tomate, as fatias de tofu, a cenoura ralada e tempere com sal e mostarda a gosto.



PRATOS QUENTES

Vegetais refogados

Existem várias formas de preparar os vegetais: cozinhá-los na água, no vapor, assá-los ou refogá-los com shoyu (molho de soja), gotas de limão e azeite.

Cogumelo shitake no papillote

Ingredientes: 150 gramas de cogumelo shitake fresco (cerca de 15 unidades) – 1 colher (sopa) de shoyo (molho de soja) – 1 colher (sopa) de azeite – salsa e gotas de limão a gosto.

Preparo: Corte um pedaço 42 x 21 cm de papel alumínio e dobre ao meio de forma a ficarem 2 quadrados. Retire os talos dos cogumelos e pique-os bem fininhos. Coloque o papel alumínio sobre um prato fundo. Abra o papel e arrume os cogumelos inteiros, com o fundo para cima, sobre o papel que ficou sobre o prato. Sobre cada cogumelo coloque gotas do shoyo e um fio de azeite. Salpique os talos picados, a salsa e o limão. Feche o papillote dobrando duplamente as laterais. Coloque sobre uma assadeira e leve ao forno médio por cerca de 15 minutos ou até que o papillote fique bem estufado. Pode ser servido como aperitivo, como entrada ou acompanhamento.

Omelete com berinjela

Ingredientes: 1 beringela pequena - 1 ovo - 1 colher (chá) de cebola picada - 1 colher (chá) de azeite - 1 colher (chá) cheia de salsa e cebolinha picados – shoyo (molho de soja) a gosto.

Preparo: descasque e pique a berinjela em cubinhos. Numa panela, faça um refogado com o azeite, a cebola e o shoyo. Depois junte a berinjela e coloque água suficiente para cobri-la. Deixe cozinhar lentamente. Numa vasilha, bata bem a clara e a gema, junte a salsa e a cebolinha. Junte o ovo batido aos poucos à berinjela, mexendo com um garfo, para que fique tudo bem misturado e assado.



Almôndega de ricota

Ingredientes Massa: 2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja – 1 xícara (chá) de ricota magra – 1 pacote de sopa creme de cebola - 2 dentes de alho picado – 1 ovo – 1 colher (sopa) de semente de gergelim – 1 cebola ralada – 2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas – 1 colher (sopa) de orégano.

Ingredientes Molho: 4 tomates grandes sem pele e picados grande – ½ xícara (chá) de cebola picada – 1 dente de alho picado – 1 colher (sopa) de farinha de trigo – ½ copo de água - ½ cubo de caldo de legumes – salsa e cebolinha picados a gosto.

Preparo das almôndegas: hidrate a proteína texturizada de soja na água fervente por 15 minutos e escorra muito bem usando uma peneira. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Modele as almôndegas e arrume-as num refratário pré-untado com azeite.

Preparo molho e montagem: refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate picado e o cubo do caldo de legumes deixe cozinhar por uns 5 minutos. Acrescente a farinha de trigo pré-dissolvida na água. Deixe que engrosse e desligue o fogo. Cubra as almôndegas com o molho de tomate. Cubra com papel alumínio e asse em forno baixo por 15 minutos, decore com queijo parmesão a gosto e sirva a seguir. **Fonte:** Hotel Ponto de Luz – Joanópolis/SP



Macedônia de legumes e Soja

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja fina – 1 ½ litros de água fervente - 200 gramas de cogumelo tipo paris grande em fatias – 4 colheres (sopa) de suco de limão – 12 talos de salsão, sem as folhas, em tiras finas – ½ xícara (chá) de cebola em rodela finas – 4 colheres (sopa) de azeite – 1 cenoura média em tiras finas – 2 tomates médios em cubinhos – 2 colheres (sopa) de salsa picada – 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos.

Preparo: coloque a proteína de soja de molho em 1 litro de água fervente por 15 minutos. Escorra bem numa peneira, elimine o líquido e reserve. Em uma vasilha cubra os cogumelos com água e junte o suco de limão. Deixe de molho por 30 minutos. Em uma panela grande com água fervente temperada com sal cozinhe o salsão por 5 minutos. Escorra e reserve. Em outra panela, frite a cebola no azeite em fogo baixo até murchar. Junte a soja hidratada e a cenoura e cozinhe por uns 10 minutos ou até ficar macia. Acrescente os cogumelos escorridos e deixe no fogo por mais 1 minuto. Adicione o tomate, o salsão reservado e acerte o sal. Aumente o fogo e deixe cozinhar por mais uns 10 minutos, mexendo às vezes, para não grudar no fundo da panela. Cozinhe até os vegetais ficarem macios, porém crocantes. Junte a salsa e a pimenta e sirva.



Almôndega de frango com espinafre

Ingredientes Massa: 750 gramas de filé de frango picado – 3 ½ xícaras (chá) de folhas e talos de espinafre picados – 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja – 2 xícaras (chá) de água fervente – 1 colher (sopa) de sal marinho – 3 dentes de alho picado – 1 colher (sopa) de azeite – ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo.

Ingredientes Molho: 1 colher (sopa) de azeite – ½ xícara (chá) de cebola picada – 1 dente de alho picado – 1 colher (sopa) de farinha de trigo – suco de 1 laranja – 2 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja).

Preparo almôndegas: bata o filé de frango no liquidificador até formar uma massa homogênea e reserve. Coloque a proteína texturizada de soja de molho na água fervente por 15 minutos. Escorra bem numa peneira, elimine o líquido e junte a proteína hidratada ao frango. Acrescente o espinafre, os talos, o sal, o alho, o azeite e a farinha de trigo. Amasse bem, modele as bolinhas.

Preparo molho: refogue a cebola e o alho no azeite. Dissolva a farinha de trigo no suco de laranja e junte ao refogado, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente o molho shoyo e desligue o fogo. Disponha as almôndegas em um refratário e cubra-os com o molho de laranja. Cubra com papel alumínio, asse em forno baixo por uns 20-30 minutos e sirva a seguir.



Croquete de Soja

Ingredientes Massa: 2 xícaras (chá) de soja em grão – 2 colheres (sopa) de manteiga – 1 xícara (chá) de farinha de trigo – 1 xícara (chá) de leite desnatado quente – 2 ovos.

Ingredientes Recheio: 1 ½ xícara (chá) de proteína de soja texturizada – 2 colheres (sopa) de azeite – 2 colheres (sopa) de cebola picada – 2 dentes de alho picado – ½ xícara (chá) de tomate picado – sal marinho a gosto – ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral – azeite para fritar.

Preparo Massa: dê um choque térmico na soja jogando os grãos sobre uma panela com água fervente. Quando voltar a ferver deixe que cozinhe por 5 minutos e escorra. Coloque os grãos em outra panela com água fervente e deixe que cozinhe por 20 minutos. Bata no liquidificador e reserve. Em separado, faça um creme com a manteiga, a farinha de trigo e o leite. Junte os ovos e a soja batida e cozinhe até formar uma massa consistente. Deixe esfriar.

Preparo Recheio: hidrate a proteína texturizada de soja em água fervente por 15 minutos e escorra muito bem usando uma peneira e

reserve. Refogue a cebola, o alho e o tomate no azeite. Acrescente a proteína de soja hidratada e acerte o sal.

Montagem: com a massa faça os croquetes, recheie, passe na farinha de trigo integral e frite numa frigideira antiaderente com apenas um filme de azeite.



Hambúrguer de Soja e ricota

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja fina - 3 xícaras (chá) de ricota amassada - 1 xícara (chá) de salsa e cebolinha picados bem fino - ¼ xícara (chá) de hortelã picada bem fino - 2 colheres (chá) de noz-moscada em pó - 1 colher (sopa) de azeite - 250 gramas de farinha de aveia - 2 ovos.

Preparo: hidrate a proteína de soja em 1 litro de água fervente por 15 minutos. Esprema bem retirando todo o excesso da água em um escurador. Coloque a soja hidratada em um recipiente, junte os demais ingredientes menos a aveia. Misture e vá colocando aos poucos a aveia até dar liga. Se necessitar coloque mais aveia. Formate os hambúrgueres com as mãos. Aqueça uma chapa com azeite e grelhe. Quando dourar um lado vire com a espátula para fritar do outro lado.

Fonte: Hotel Ponto de Luz - Joanópolis/SP

Hambúrguer de Soja com arroz

Ingredientes: 1 ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja fina - 3 xícaras (chá) de água fervente - 3 xícaras (chá) de arroz integral cozido - 1 cebola picada - 1 cenoura pequena ralada - salsa picada a gosto - 1 clara de ovo - farinha de rosca para empanar.

Preparo: hidrate a proteína texturizada de soja na água fervente por 15 minutos. Escorra muito bem usando uma peneira. Acrescente o arroz, a cebola, a cenoura, a salsa, o sal e a pimenta. Amasse bem e molde os hambúrgueres. Passe-os na clara batida e na farinha de rosca. Deixe na geladeira por 1 hora. Frite em chapa anti-aderente com 1 filme de azeite, dourando dos 2 lados. Se preferir, arrume-os em uma assadeira untada e asse em forno médio até dourar.

Fonte: Revista Ana Maria Receitas - junho 2007 - edição 313



Hambúrguer de aveia

Ingredientes: 1 ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja - 2 xícaras (chá) de água fervente - 3 xícaras (chá) de aveia e flocos finos - 1 xícara (chá) de farinha de trigo - 2 colheres (sopa) de shoyo (molho

de soja) – 1 xícara (chá) de cebola picada – 1 dente de alho picado – 2 ovos – sal marinho a gosto – ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo integral para empanar.

Preparo: hidrate a proteína texturizada de soja na água fervente por 15 minutos e escorra muito bem usando uma peneira. Acrescente os demais ingredientes (exceto a farinha de trigo para empanar) e misture bem. Modele os hambúrgueres, passe na farinha de trigo integral e grelhe-os. Sirva em seguida.

Bolinho de Soja com ricota

Ingredientes: 1 xícara (chá) de soja em grão – ½ xícara (chá) de cebola picada – 1 dente de alho – 1 ovo – 1 colher (chá) de sal marinho – ½ xícara (chá) de ricota magra – ½ xícara (chá) de manteiga – 3 colheres (sopa) de salsa picada – 1 colher (sopa) de fermento em pó – 1 xícara (chá) de farinha de trigo especial – 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral.

Preparo: dê um choque térmico na soja jogando os grãos sobre uma panela com água fervente. Quando voltar a fervura deixe que cozinhe por 5 minutos e escorra. Coloque os grãos na panela de pressão com água fervente, tampe e deixe que cozinhe por 30 minutos. Escorra novamente e reserve. Bata no liquidificador a soja cozida, a cebola, o alho, o ovo e o sal. Despeje em um recipiente, acrescente a ricota, a manteiga e a salsa, misturando bem até formar uma massa homogênea. Junte o fermento e as farinhas aos poucos até dar ponto para enrolar. Faça os bolinhos e arrume-os em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré-aquecido até que dourem na base.

Pizza integral

Ingredientes Massa: 1 tablete de fermento biológico fresco – 1 colher (sopa) rasa de açúcar mascavo – 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca – 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral – 3 colheres (sopa) de azeite – 1 colher (sobremesa) de sal marinho – 1 xícara (chá) de água morna.

Ingredientes Recheio: 1 cebola em cubinhos – 2 tomates médios sem sementes em cubinhos – 3 colheres (sopa) de manjericão picado – 2 colheres (sopa) de orégano – 200 gramas de tofu picado – 2 colheres (sopa) de molho de tomate.

Preparo Massa: misture as farinhas, o azeite, o sal e o açúcar. Adicione a água e misture amassando. Acrescente o fermento e siga amassando. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Deverá dobrar de volume. Divida a massa em 6 bolas. Abra a massa para forrar formas

(pré-untadas com azeite) com 18 cm de diâmetro. Pré-asse em forno médio por cerca de 15 minutos. Retire do forno e reserve.

Preparo Recheio: misture todos os ingredientes com exceção do molho de tomate. Espalhe o molho de tomate sobre a massa. Espalhe o recheio e leve de volta ao forno alto por 15 a 20 minutos.

Legumes assados na brasa

Ingredientes: ½ xícara (chá) de shoyo (molho de soja) - 1 pimentão verde - 1 pimentão vermelho - 1 pimentão amarelo - 2 berinjelas médias - 3 abobrinhas médias - 6 cebolas médias com casca - suco de 3 limões - 80 ml de azeite - 1 colher (sopa) de molho de mostarda.

Preparo: lave e seque os legumes. Leve-os para a churrasqueira, na grelha alta, por 20 minutos ou até que estejam assados. Lembre de virar na metade do tempo. Retire-os da grelha. Descasque as cebolas e tire a pele e as sementes dos pimentões. Corte-os em pedaços pequenos. Corte as abobrinhas e as berinjelas em cubos. Em uma molheira misture o limão, o azeite, a mostarda e o shoyo. Sirva os legumes grelhados com o molho à parte.

Fonte: Revista Cláudia Comida & Bebida - fevereiro 2007



Feijão tropeiro de Soja

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de soja em grão - 500 gramas de salsicha de soja - 1 xícara (chá) de ricota defumada picada - 2 colheres (sopa) de cebola picada - 2 dentes de alho picado - 1 colher (sobremesa) de azeite - 3 ovos cozidos e picados - 1 xícara (chá) de farinha de mandioca - sal marinho a gosto - 3 colheres (sopa) de salsa picada.

Preparo: dê um choque térmico na soja jogando os grãos sobre uma panela com água fervente. Quando voltar a fervura deixe que cozinhe por 5 minutos e escorra. Coloque os grãos em outra panela com água fervente e deixe que cozinhe por 20 minutos. Escorra novamente e reserve. Em separado doure a cebola e o alho no azeite. Junte a salsicha picada, a soja cozida, os ovos, a ricota e a farinha de mandioca. Verifique o sal e salpique a salsa.



Polenta de Soja

Ingredientes: 1 xícara (chá) de soja em grão – 5 xícaras (chá) de água – 1 dente de alho – 1 colher (sopa) de cebola picada – 1 colher (sopa) de azeite – 3 colheres (sopa) de farinha de trigo – 1 colher (sopa) de salsa picada – sal marinho a gosto.

Ingredientes Recheio: ver receita croquete de soja (página 13).

Preparo: dê um choque térmico na soja jogando os grãos sobre uma panela com água fervente. Quando voltar a fervura deixe que cozinhe por 5 minutos e escorra. Coloque os grãos em outra panela com água fervente e deixe que cozinhe por 20 minutos. Bata no liquidificador, coe e reserve o resíduo (*). Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o resíduo, a farinha de trigo e por último a salsa. Deixe cozinhar até desprender do fundo da panela. Acrescente o sal e reserve. Coloque a metade da massa em um refratário umedecido, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Sirva quente.

(*) O líquido coado é o leite de soja que poderá ser consumido na forma de vitaminas, batido com frutas (banana, mamão, manga, etc.) e sementes (linhaça, girassol, gergelim, castanha do Pará etc).

Arroz com legumes

Ingredientes: 400 gramas de arroz integral cozido – 1 xícara (chá) de soja pré-cozida (ver anexo – página 34) – 1 berinjela grande – 2 abobrinhas – 1 pimentão vermelho – 1 pimentão verde – 1 cebola pequena – 3 tomates – 1 dente de alho picado – 100 gramas de manteiga – salsa e cebolinha picados para decorar.

Preparo: pique os legumes, os pimentões, a cebola e o tomate (sem pele) em cubos pequenos e reserve. Refogue o alho e a cebola na manteiga. Acrescente os legumes e os pimentões, exceto os tomates. Acrescente o arroz e a soja, misture delicadamente, verifique o tempero e por último acrescente os tomates. Disponha num refratário e decore com a salsa e cebolinha picados. Sirva como uma entrada fria.

Omelete assada de arroz integral

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de arroz integral cozido – 3 ovos – 2 xícaras (chá) de tofu em cubos - ½ xícara (chá) de leite de soja – 1 colher (sopa) de salsa picada – 2 xícaras (chá) de talos de couve picada – 1 xícara (chá) de cenoura picada – 1 xícara (chá) de abobrinha picada – 2 colheres (sopa) de pimentão picado– 1 cebola picada – 1 dente de alho amassado – 1 colher (sopa) de azeite – 1 cubo de caldo de legumes.

Preparo: refogue o alho e cebola. Acrescente o cubo do caldo de legumes. Junte os legumes picados. Acrescente o arroz cozido e por último os cubos de queijo. Despeje tudo sobre um pirex previamente untado. Bata os ovos, acrescente a salsa e o leite e despeje sobre o pirex. Leve ao forno pré-aquecido até que os ovos estejam cozidos.
Opções: o tofu pode ser substituído pelo queijo branco e o leite de soja pelo leite de vaca.



Torta de liquidificador com recheio de Tofu

Ingredientes Massa: 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca – 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral – 3 colheres (sopa) de farinha integral de soja – 2 xícaras (chá) de leite de soja (ou de vaca desnatado) – 3 ovos – 4 colheres (sopa) de queijo ralado – 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado – 1 colher (sopa) de fermento em pó – 2 colheres (chá) de sal marinho – 1 colher (sopa) de semente de gergelim para decorar.

Ingredientes Recheio: 1 quilo de tofu picado em cubos – 6 xícaras (chá) de sobras de legumes variados cozidos – 2 cebolas picadas – 4 dentes de alho picado – 1 colher (sopa) de azeite – 5 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) – 1 colher (chá) de pimenta dedo de moça ou calabresa.

Preparo Recheio: refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente o tofu picado e deixe que impregnar no refogado por uns 3 minutos. Acrescente o molho shoyo, a pimenta e acerte o sal. Acrescente os legumes e acerte o sabor final. Use esta receita para rechear 1 receita de torta de liquidificador. **Importante:** este recheio pode ser usado em pastéis, empadas, empadão, quiche, etc.

Preparo Massa e Montagem: bata no liquidificador o iogurte, o leite e os ovos. Adicione os demais ingredientes e bata até massa homogênea. Despeje metade da massa numa assadeira 30 x 44 cm, untada com óleo. Espalhe o recheio escolhido por cima. Distribua a outra metade da massa sobre o recheio, sem se preocupar em cobri-lo completamente. Cubra com o queijo ralado e o gergelim. Leve ao forno quente até dourar. **Fonte:** Hotel Ponto de Luz – Joanópolis/SP.



Torta de liquidificador com arroz

Ingredientes Massa: 1 ½ xícara (chá) de arroz integral cozido – 4 colheres (sopa) de farinha integral de soja – 3 colheres (sopa) de

semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo – página 34) – 3 colheres (sopa) de azeite – água suficiente - ½ cubo de caldo de legumes.

Preparo Massa e Montagem: bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, usando a água para conseguir bater e dar uma consistência cremosa como a de um requeijão. Despeje metade da massa numa assadeira 30 x 44 cm, untada com óleo. Espalhe o recheio escolhido por cima (ver receita anterior ou um refogado de legumes). Distribua a outra metade da massa sobre o recheio; sem se preocupar em cobri-lo completamente. Asse em forno quente até dourar.

Torta de Tofu com legumes

Ingredientes Massa: 500 gramas de tofu - 3 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja) - 3 colheres (sopa) de azeite - 1/3 de copo de suco de limão coado - 1 colher (sopa) de orégano.

Ingredientes Recheio: para cada 1 parte de massa de tofu usar 1 parte de legumes crus ralados ou picados (pode ser brócolis, couve-flor, repolho, cenoura, abóbora ou algum outro disponível) – raspa e suco de 1 limão - ervas finas a gosto.

Preparo: pique o tofu e bata no liquidificador com pouca água. Acrescente os demais ingredientes e bata até uma textura cremosa. Misture esse creme com os legumes. Tempere com ervas como cúrcuma, sementes de coentro e mostarda. Pimenta é opcional. Derrame sobre um refratário untado. Pré-aqueça o forno e asse por 15 minutos em fogo alto e por mais 40 minutos em fogo médio. A torta estará pronta quando sua superfície estiver dourada e seca ao toque.

Torta de alho-poró com Tofu

Ingredientes: 200 gramas de tofu picado - 3 ovos inteiros - 2 colheres (sopa) de queijo cottage - 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos - 4 xícaras (chá) de alho-poró em rodela cozidas no vapor - 1 ¼ xícara (chá) de tomate picado – 1 colher (sobremesa) de azeite - ½ cebola picada - 2 dentes de alho amassados – 1 colher (sopa) de salsa picada - sal marinho (ou shoyo) a gosto.

Preparo: refogue no azeite o alho, o tomate e a cebola. Acrescente o tofu picado e os temperos e deixe que frite por uns 5 minutos. Junte o alho-poró e os demais ingredientes mexa por alguns minutos e desligue o fogo. Coloque em um refratário previamente untado (e polvilhado) e leve ao forno médio por 20 minutos.



Abobrinha recheada com Soja

Ingredientes: 2 abobrinhas médias (ou berinjelas) - 1 ½ xícara (chá) de proteína de soja refogada - 4 colheres (sobremesa) de queijo provolone ralado.

Ingredientes molho branco: 1 colher (sobremesa) de orégano - 2 dentes de alho amassado - 2 colheres (sopa) de azeite - 500 ml de leite desnatado - 3 colheres (sopa) de maisena + 2 colheres (sopa) de leite desnatado - 1 colher (sopa) de sal marinho.

Preparo da abobrinha: corte as abobrinhas pela metade no sentido longitudinal. Retire as sementes com auxílio de uma colher. Coloque as 4 metades em uma panela com água quente e cozinhe por aproximadamente 10 a 15 minutos. Retire da panela, escorra e deixe esfriar. Recheie as abobrinhas com o refogado de soja. Coloque em cima queijo provolone ralado ou fatias de mussarela.

Preparo do molho: em uma panela refogue o alho no azeite. Acrescente o orégano, o sal e o leite e deixe ferver. Em separado hidrate a maisena com 2 colheres de leite e derrame sobre o molho para engrossar.

Montagem: forre um refratário com esse molho e coloque as abobrinhas recheadas. Leve ao forno para gratinar por uns 25 minutos.

Farofa nutritiva de Soja

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de farinha de milho ou de mandioca flocada - 1 xícara (chá) de soja torrada e moída grossa no liquidificador (ver anexo - página 34) - 2 colheres (sopa) de salsa picada - sal marinho a gosto - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 xícara (chá) de cenoura ralada - ½ xícara (chá) de semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo - página 34) - 2 dentes de alho fatiado - 1 cebola em cubos.

Preparo: frite o alho e a cebola no azeite até dourados e reserve. Em uma tigela junte todos os ingredientes. Misture bem e delicadamente, de tal forma que a linhaça dê a liga da farofa. Acrescente o refogado de alho e cebola e acerte o tom de sal.

Fritada de Soja com brócolis

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de proteína de soja miúda - ½ xícara (chá) de azeite - 2 xícaras (chá) de talos verdes (brócolis, couve-flor, couve e salsa) picados bem miudinho - 1 dente de alho amassado - 1 colher (chá) de sal marinho.

Preparo: em uma frigideira aqueça o azeite e frite o alho. Acrescente os talos e a soja e frite, mexendo sempre, até que fique bem crocante.

Quibe de forno com Soja

Ingredientes: 2 xícara (chá) de trigo para quibe - 1 ½ colher (sopa) de sal marinho - 1 xícara (chá) de salsa picada - 1 xícara (chá) de cebolinha picada - 2 xícaras (chá) de hortelã picado - 2 xícaras (chá) de proteína de soja miúda - 2 ovos - 2 cebolas picadas em cubos - suco de 1 limão - 2 dentes de alho amassados.

Preparo: hidrate o trigo em 1 litro de água quente por 20 minutos. Escorra numa peneira e reserve. Hidrate a soja em 1 litro de água fervente por 15 minutos. Escorra, esprema numa peneira e reserve. Pique as cebolas, tempere com sal a gosto e o suco de limão. Reserve. Pique os condimentos separadamente. Numa tigela junte o trigo e a soja. Acrescente os demais ingredientes, com exceção do ovo e a cebola reservada. Misture bem. Acrescente os ovos, um de cada vez e amasse novamente, até uma consistência homogênea e ligada. Derrame metade da massa numa assadeira untada com azeite, compactando bem. Distribua a cebola picada como se fosse um recheio. Cubra com o restante da massa. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por cerca 30 minutos. Retire o papel e deixe mais alguns minutos até dourar. Sirva com suco de limão e folhas de ramos de hortelã.

Opção: moldar quibes individuais, recheá-los com a cebola marinada, e assá-los em forno médio por 30 minutos.



Quibe de ricota

Ingredientes: 500 gramas de ricota - 3 xícaras (chá) de trigo para quibe - 2 xícaras de hortelã picado - 2 colheres (sopa) de sal marinho - 2 colheres (sopa) de salsa picada - 4 colheres (sopa) de cebolinha picada - 1 cebola ralada - 2 dentes de alho picado - 2 ovos - suco de 2 limões.

Preparo: amasse a ricota com um garfo e reserve. Hidrate o trigo em 1 litro de água morna por 30 minutos. Escorra em uma peneira até retirar todo o excesso da água. Junte com a ricota amassada. Pique o hortelã, a salsa e a cebolinha. Junte à massa de ricota e trigo. Acrescente a cebola e o alho. Misture bem os ingredientes. Junte os ovos 1 a 1 e volte a amassar. Unte uma forma refratária despeje a massa. Compactar bem firme. Cubra com papel alumínio e leve para passar em forno médio (pré-aquecido) por cerca de 30 minutos. Retire o papel alumínio, molhe com o suco de limão e deixe dourar por uns 15 minutos.



Soja xadrez

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de proteína de soja graúda - 2 xícaras (chá) de cenoura picada em cubos grandes - 2 xícaras (chá) de vagem picada - ½ maço de brócolis (talos, flores e folhas) - 1 cebola picada em cubos grandes - ½ xícara (chá) de vinho tinto seco - 5 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) - 1 colher (sopa) de azeite - 1 pimentão vermelho + 1 pimentão amarelo + 1 pimentão verde, todos picados em quadrados 3 x 3 cm - 1-2 colheres sopa de maisena.

Preparo: hidrate a soja em 1 litro de água fervente por 15 minutos. Escorra, esprema bem em uma peneira e reserve. Refogue no azeite todos os legumes picados. Tampe e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a soja, tampe novamente e cozinhe por mais 10 minutos. Junte o vinho e o shoyo, tampe e cozinhe por mais 10 minutos. Hidrate a maisena em água fria e deixe que o molho engrosse até uma textura cremosa e macia. Acerte o sal e sirva acompanhado com arroz integral.

Fonte: Hotel Ponto de Luz - Joanópolis/SP

Estrogonofe de Soja

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja graúda - 3 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro - 1 xícara (chá) de leite de soja - 2 colheres (sopa) rasa de maisena - 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite - 3 cebolas em cubos - 2 dentes de alho amassados - 1 xícara (chá) de cogumelos frescos picados - 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas - salsa e shoyo (molho de soja) a gosto.

Preparo: hidrate a soja em 1 litro de água fervente por 15 minutos. Escorra, esprema bem em uma peneira e reserve. Refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente a proteína de soja hidratada e frite por uns 5 minutos. Acrescente os cogumelos e o molho de tomates e deixe cozinhar por 10 minutos. Coloque as azeitonas e a maisena dissolvida no leite, abaixe o fogo e vá mexendo até obter uma consistência cremosa. Adicione o sal, coloque a salsa e desligue o fogo. Sirva com arroz integral. **Fonte:** Hotel Ponto de Luz - Joanópolis/SP



Soja refogada

Esta receita é ideal para usar como recheio de torta, pastel ou panqueca. Mais molhadinha; poderá ser usada como molho de macarrão ou nhoque. E mais molhadinha ainda, pode virar uma sopa creme.

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada - 4 xícaras (chá) de água fervente - 3 tomates maduros em cubos - 3 pimentões picados (1 verde, 1 amarelo e 1 vermelho) - 2 cebolas

picadas – 2 dentes de alho – suco de 1 limão - 1 colher (sopa) de azeite - molho shoyo, salsa e cebolinha picados a gosto.

Preparo: coloque a proteína de soja de molho na água fervente por 15 minutos. Esprema bem e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Junte os tomates e os pimentões. Cozinhe por 5 minutos e junte a soja hidratada. Deixe que cozinhe por mais uns 10 minutos. Se desejar um refogado mais molhadinho, acrescente um pouco de água morna. Coloque o molho shoyo, acrescente a salsa e cebolinha picados.

Fonte: Hotel Ponto de Luz – Joanópolis/SP

Panqueca de Soja

Ingredientes: ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral – ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca - 1 ovo – 1 colher (chá) de azeite - 1 pitada de sal.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto. Frite às colheradas em uma frigideira anti-aderente, untada com um filme de manteiga ou azeite. Recheie com a soja refogada (receita anterior) ou com o recheio de tofu (ver página 17).

Tofu temperado

Ingredientes: 2 cm de gengibre tem picado - 4 dentes de alho em fatias finas - ½ pimenta vermelha picada sem sementes - 6 colheres (sopa) de água - 500 g de queijo tofu em cubinhos - 4 colheres (sopa) de azeite - 1 colher (sopa) de coentro em pó – 1 colher (sopa) de cominho em pó – 50 gramas de amendoim cru – 2 bulbos de erva-doce em fatias - 2 colheres (sopa) de polpa de tamarindo (opcional) - casca ralada e suco de 1 limão - 2 colheres (sopa) de passas sem sementes - 2 abobrinhas cortadas em fatias - 1 xícara (chá) de tomates sem pele picados – sal marinho a gosto - 2 colheres (sopa) de farinha de trigo - folhas de agrião para enfeitar.

Preparo: bata o gengibre, a metade do alho, a pimenta e a água no liquidificador. Ponha o tofu numa tigela, cubra com essa mistura e deixe em repouso. Aqueça 2 colheres (sopa) do azeite numa panela grande de fundo espesso e acrescente o coentro, o cominho, os amendoins e o alho restante. Refogue por 2 ou 3 minutos. Junte a erva-doce, o tamarindo, a casca e suco do limão e as passas e refogue por 4 minutos. Escorra o tofu e reserve. Junte a marinada, a abobrinha e o tomate e cozinhe, em fogo baixo, por 6 minutos. Tempere. Enquanto isso aqueça o azeite restante numa frigideira. Passe o tofu pela farinha e, em seguida, refogue por 4 minutos, até dourar. Tire com uma escumadeira, coloque no molho de tomate e mexa para o queijo ficar bem coberto. Sirva decorado com as folhas de agrião. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Tofu assado com legumes

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de tofu em cubos de 2 cm – ½ xícara (chá) de abóbora em pequenos cubos – ½ xícara (chá) de cenoura em cunha – ½ xícara de milho verde – 1 cebola em cubos.

Ingredientes Molho: 3 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja) – suco de 2 limões – 1 colher (sopa) de melado de cana – 2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas – coentro e cominho a gosto.

Preparo: coloque o tofu e os legumes picados sobre um refratário. Misture os ingredientes do molho e acrescente um pouco de água para que não fique muito salgado. Despeje o molho por cima de todos os legumes. Asse até o líquido ser quase todo absorvido.



Agedashi Tofu

São pedaços de tofu fritos em muito azeite, escorridos em papel absorvente e mergulhados em shoyo (molho de soja).

SOPAS

Missoshiro

Ingredientes: 1 litro de caldo de peixe - 2 colheres (sopa) de missô (fermentado de soja) – 1 xícara (chá) de tofu em cubos - cebolinha picadinha a gosto.

Preparo: pique a cebolinha bem fininha, com uma faca afiada. Coloque o caldo de peixe numa panela e leve ao fogo alto para esquentar. Quando estiver quase fervendo, desligue o fogo. Acrescente a pasta de missô pré-dissolvida em um pouco deste caldo. Mexa até ficar completamente dissolvida. Coloque cerca de 6-8 cubos de tofu em cada recipiente de sopa. Acrescente a cebolinha e sirva em seguida.

Sopa de proteína de Soja

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de azeite - 1 cebola picadinha - 1 dente de alho amassadinho - 1 tomate maduro sem pele picado - 6 colheres de proteína texturizada de soja (média) - ½ litro de água – ½ cubo de caldo de legumes - salsinha picada a gosto.

Preparo: hidrate a proteína de soja deixando de molho por 15 minutos em 2 xícaras (chá) de água fervente. Esprema bem e reserve. refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente o tomate e frite até murchar bem. Coloque a água, o caldo de legumes e a soja hidratada. Deixe ferver até dar uma engrossada no caldo. Sirva quente decorada com salsa picada. **Opções:** incrementar com 1 xícara (chá) de legumes ralados e refogados junto com o tomate.

Sopa de gengibre

Ingredientes: 3 ½ xícaras (chá) de inhame picado – 2 xícaras (chá) de cenoura picada – 2 xícaras (chá) de tomate picado – 2 colheres (sopa) de gengibre picado – 1 cebola grande picada – 7 xícaras (chá) de água – 2 dentes de alho amassados – 3 colheres (sopa) de azeite – 1 colher (sopa) de gengibre ralado – 3 colheres (sopa) de salsa picada – 1 xícara (chá) de feijão de soja cozido (ver anexo - página 34).

Preparo: cozinhe os legumes, o gengibre e a cebola nas 7 xícaras de água. Quando cozidos *al dente* (não precisa cozinhar demais), bata tudo no liquidificador. Volte à panela, acrescente a soja e deixe apurar. Em separado leve o gengibre ralado ao forno baixo para desidratar. Retire-o do forno, misture com a salsa e adicione à sopa quente.



PÃES E BOLOS

Pão de milho

Ingredientes: 200 ml de leite desnatado morno - 3 colheres (chá) de fermento em pó - 2 ovos inteiros – ½ xícara (chá) de azeite - 1 colher (chá) de sal marinho – 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo – ½ xícara (chá) de farinha integral de soja - 1 ½ xícara (chá) de fubá.

Preparo: em uma tigela dissolva o fermento no leite morno. Junte os ovos, o azeite e o sal. Misture bem. Reserve. Em uma bacia peneire as farinhas e o fubá. Jogue sobre os pós, lentamente, a mistura líquida. A consistência da massa é bem mole. Não necessita de tempo para a massa crescer. Despeje sobre assadeiras untadas com um filme de azeite e leve para assar em forno médio. Opcional: colocar 1 colher (sobremesa) de sementes de erva-doce ou raspas da casca de limão.

Pão de fibra

Ingredientes: 1 xícara (chá) de farelo de trigo - 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca - 1 xícara (chá) de frutas secas e/ou nozes - ¾

xícara (chá) de açúcar demerara - 1 xícara (chá) de leite desnatado - 1 colher (sopa) de lecitina de soja.

Preparo: pré-aqueça o forno à temperatura de 180°C e unte uma forma de pão. Coloque os ingredientes secos em uma tigela e misture bem. Adicione o leite e a lecitina e mexa levemente. Despeje a massa na forma. Asse por uns 30 minutos ou até o teste com um palito sair seco. Deixe descansar na forma por 5 min. Desenforme e deixe esfriar no forno. **Fonte:** Folheto com receitas da Grings – Alimentos saudáveis

Bolo crocante

Ingredientes Massa: ¼ xícara (chá) de germe de trigo cru – ¼ xícara (chá) de farelo de trigo – ¼ xícara (chá) de farelo de aveia – ¼ xícara (chá) farinha integral de soja - 2 colheres (sopa) de semente de linhaça – 1 xícara (chá) de açúcar demerara – 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca - 1 colher (sopa) de fermento em pó - 1 copo de iogurte natural – ½ xícara (chá) de água – ½ xícara (chá) de azeite - 1 ovo.

Ingredientes Cobertura: ½ xícara (chá) de castanha-do-pará picada - 1 xícara (chá) de açúcar demerara – ½ xícara (chá) de coco ralado – ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja fina - 1 vidro (200ml) de leite de coco light para hidratar.

Preparo: misture os ingredientes da cobertura, menos o leite de coco e reserve. Bata no liquidificador o ovo, a água, o azeite, o iogurte, o açúcar e a semente de linhaça. Adicione sobre os secos até obter uma massa fofo. Despeje sobre uma assadeira média, untada e polvilhada com germe de trigo. Distribua sobre a massa os ingredientes da cobertura. Asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos. Tire do forno e ainda quente adicione o leite de coco. Sirva gelado.

Fonte: Diná Bastos – Folheto receitas Mãe Terra

Torta de Tofu com frutas

Ingredientes Massa: 500 gramas de tofu - 3 colheres (sopa) de mel - 1 colher (sopa) de azeite - 1/3 de copo de suco de limão coado – raspas de 1 limão.

Ingredientes Recheio: para cada 1 parte de massa de tofu usar 1 parte de frutas cruas picadas (banana, goiaba, morango, abacaxi, etc.).

Preparo: pique o tofu e bata no liquidificador com pouca água. Acrescente os demais ingredientes e bata até uma textura cremosa. Misture esse creme com as frutas. Tempere com essência de baunilha a gosto. Derrame sobre um refratário untado. Pré-aqueça o forno e asse por 15 minutos em fogo alto e por mais 40 minutos em fogo médio. A torta estará pronta quando sua superfície estiver dourada e seca ao toque.

LANCHES E SOBREMESAS

Bebidas energéticas de sementes tostadas

Chás

Cereais, como o arroz, o trigo, o milho e o centeio, e grãos, como a soja, o feijão azuki, o feijão guandu, o girassol e o gergelim, são tostados até atingir o tom dourado. Cada um deve ser tostado em separado e depois de frios, moídos, já na mistura desejada, em moinho ou liquidificador. O resultado é uma farinha grossa; que deve ser armazenada em frasco de vidro bem tampado. Chás de grãos tostados são excelentes para revitalizar o cérebro. Boas misturas com a soja:

- 1) Arroz: 1200 gramas + gergelim: 350 gramas + soja: 80 gramas.
- 2) Trigo: 800 gramas + castanha de caju: 300 gramas + soja: 100 gramas.

Preparo: coloque 1 colher (sobremesa) do pó em 1 xícara (chá) de água fervente. Deixe ferver por 5 a 10 minutos em fogo baixo. Desligue, tampe e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e sirva.

Leites

Também podem ser preparados leites energéticos com o pó de sementes tostadas obtido acima.

Preparo: coloque 100 gramas do pó obtido para cada 1 litro de água fria. Leve ao fogo alto até levantar fervura. Abaixar o fogo para o mínimo, onde deve permanecer por 30 minutos. Desligue, tampe e deixe o leite em infusão por mais 10 minutos. Opção: para um mingau mais grosso use 200 gramas de pó para cada 1 litro de água. **Fonte:** Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999

Iogurte prático de Soja

Se você é um fã de iogurte, sugiro adquirir uma iogurteira, que é só deixar fermentando à noite. Com estes iogurtes podem ser preparados shakes, sorvetes e frozens, maioneses, molhos e dips e cremes.

Ingredientes: 1 litro de leite de soja caseiro e fresco – ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado - 3 colheres (sopa) de mel - 1 colher (chá) de essência de baunilha ou outro sabor desejado (raspas de limão, canela, cravo, cardamomo, anis, etc.). Potes com tampa – uma iogurteira, estufa ou forno aquecido por uma lâmpada.

Preparo: aqueça o leite de soja a 45°C. Adicione o mel e o sabor desejado. Adicione o iogurte e misture gentilmente, evitando a formação de espuma. Coloque em potes e tampe-os. Coloque em uma incubadora ou num forno (40-45°C) por aproximadamente 5 horas. Uma vez pronto, transfira para a geladeira. Após 12 horas de refrigeração o iogurte pode ser servido.

Iogurte de Soja – receita básica

Ingredientes: 1 litro de leite de soja caseiro e fresco - 1 colher (sopa) de mel - ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado ou cultura para iogurte - 2 colheres (sopa) de suco fresco de limão. Potes com tampa - uma iogurteira, estufa ou forno aquecido por uma lâmpada.

Preparo: aqueça o leite de soja a 45°C. Em recipiente separado, misture o suco de limão com o mel. Leve ao fogo até o ponto de fervura. Retire do fogo e resfrie rapidamente mergulhando o recipiente em água fria. Adicione a mistura resfriada ao leite de soja aquecido e misture bem. Acrescente o iogurte. Misture bem, encha os potes e deixe-os incubando na temperatura de 40-45°C, por cerca de 8 horas (durante a noite). Conserve na geladeira até o momento de servir.

Iogurte de Soja textura firme

Com gelatina: logo após preparar o leite de soja para a fermentação, dissolva nele um pouco (1 colher de chá) de agar-agar ou gelatina em pó sem sabor.

Com amido: logo após preparar o leite de soja para a fermentação, dissolva nele um pouco (1 colher de sopa) de amido de milho.

Iogurte de Soja com frutas

Frutas frescas ou secas podem ser incluídas no iogurte de soja. As frutas devem ser previamente esterilizadas, através de um rápido cozimento por 3 a 5 minutos. Este cozimento pode ser feito juntamente com o preparo do mel e o suco de limão descrito na receita básica.

Iogurte de manga

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de iogurte de soja - ½ xícara (chá) de manga picada - 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo - 6 colheres (sopa) de suco de limão.

Preparo: bata o iogurte no liquidificador como o açúcar e o limão e, aos poucos, coloque os pedaços de manga. Passe-o por uma peneira e leve à geladeira até a hora de servir. Se achar necessário, dilua com um pouco de água gelada.

Vitamina de Soja

Você sempre poderá substituir o leite de soja por 2 colheres (sopa) de farinha integral de soja batida com 1 copo de água. E para virar uma saborosa vitamina é só adicionar a fruta da época de sua preferência e raspas de limão ou gotas de baunilha para aromatizar.

Ingredientes: 2 colheres(sopa) de farinha integral de soja – ½ copo de água – 2 bananas picadas – 1 colher (sobremesa) de mel – raspas de limão a gosto.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

Opções: a banana pode ser substituída por maçã, mamão ou manga. Esta vitamina vira um mingau se levada ao fogo baixo por 3 minutos.



Vitamina de morango

Ingredientes: 1 copo de iogurte de soja – 1 xícara de morango picado – 1 colher (sopa) de farelo de aveia – 1 colher (sopa) de mel.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

Vitamina tchau TPM

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de farinha integral de soja – suco de 2 laranjas – suco de 1 limão – 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo – página 34).

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva com gelo se desejar.

Vitamina expectorante e digestiva

Ingredientes: 1 copo de iogurte de soja – ½ xícara (chá) de mamão formosa picado – 1 fatia de abacaxi picada – 1 colher (chá) de mel.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.



Sorvete de abacaxi

Se você ama sorvetes, recomendo comprar uma máquina de fazer sorvetes. Nada mais prático, saudável e econômico.

Ingredientes: 1 xícara (chá) de abacaxi fresco picado – suco de 2 laranjas médias - 1 clara em neve – 2 colheres (sopa) de mel - ½ xícara

(chá) de grãos de soja cozidos (ver anexo – página 34). Opcional: 1 colher (sopa) de coco ralado.

Preparo: bata as frutas com a soja no liquidificador, sem adicionar água. Bata a clara em neve. Misture levemente a clara à “vitamina” de frutas, até incorporar bem. Coloque na máquina de sorvete e sirva depois de pronto. Se não tiver tal máquina, leve ao congelador por 2. Bata na batedeira por 3 minutos e volte ao congelador. Repita esta operação após 1-2 horas. O importante é não deixar o sorvete congelar demais, passando do ponto ideal de cremosidade. Bata rapidamente no liquidificador antes de servir.

Sorvete de manga com extrato de Soja

Ingredientes: 1 xícara (chá) de manga picada – suco de 2 cenouras médias – suco de 1 limão - 1 clara em neve – 2 colheres (sopa) de mel - ½ xícara (chá) de extrato de soja (leite em pó de soja) – ¼ xícara (chá) de água.

Preparo: passe as cenouras pela centrífuga. Hidrate a farinha de soja na água + sucos da cenoura e do limão. Bata a manga com a soja hidratada no liquidificador. Coe para eliminar as fibras da manga. Bata a clara em neve. Misture levemente a clara ao creme de manga, até incorporar bem. Coloque na máquina de sorvete e sirva depois de pronto. Se não tiver tal máquina, leve ao congelador por 2. Bata na batedeira por 3 minutos e volte ao congelador. Repita esta operação após 1-2 horas. O importante é não deixar o sorvete congelar demais, passando do ponto ideal de cremosidade. Bata rapidamente no liquidificador antes de servir. Opcional: raspas da casca de 1 limão.

Sorvete de banana com iogurte

Ingredientes: 2 bananas nanica picadas – suco e raspas de 1 limão - 1 clara em neve – 1 colher (sopa) de mel – 1 xícara (chá) de iogurte de soja – 1 banana-passa picada.

Preparo: bata a banana fresca, a banana-passa, as raspas e suco de limão e o mel com o iogurte no liquidificador. Bata a clara em neve. Misture levemente à “vitamina” de banana, até incorporar bem. Coloque na máquina de sorvete e sirva depois de pronto. Se não tiver tal máquina, leve ao congelador por 2. Bata na batedeira por 3 minutos e volte ao congelador. Repita esta operação após 1-2 horas. O importante é não deixar o sorvete congelar demais, passando do ponto ideal de cremosidade. Bata rapidamente no liquidificador antes de servir.



Sorvete de chocolate e Tofu

Ingredientes: ½ quilo de tofu macio - 1 xícara (chá) de leite de soja - ½ xícara (chá) de azeite - 1 xícara (chá) de açúcar mascavo - ¼ xícara (chá) de chocolate em pó - 1 colher (sopa) de essência de baunilha - 1 pitada de sal marinho.

Preparo: misture todos os ingredientes até obter uma massa cremosa. Coloque na máquina para sorvete e sirva depois de pronto. Caso não tenha a máquina, siga as orientações da receita anterior. Rende 8 porções.

Shake de chocolate

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de farinha integral de soja - 7 ameixas seca sem caroço pré-hidratadas com ½ copo de água - 1 colher (chá) de chocolate diet em pó - 1 bola de sorvete diet de creme.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

Shake ultranutritivo

Ingredientes: 1 copo de leite de soja bem gelado - 1 castanha-do-pará - 1 banana nanica - 1 colher sobremesa de semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo - página 34).

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Vitamina de banana-passa

Ingredientes: 1 copo de leite de soja - 1 banana passa picada (ou 2 bananas nanica maduras) - 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo - página 34).

Preparo: bata no liquidificador todos os ingredientes até a vitamina estar cremosa. Sirva gelada.

Abacate na tigela

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de abacate - 1 copo de leite de soja (ou iogurte de soja) gelado - 1 colher (sopa) de farinha integral de soja - suco de ½ limão - gotas de baunilha - 1 colher (sopa) de uva passa.

Preparo: bata no liquidificador o abacate, o leite e o suco de limão até cremoso. Despeje numa tigela, misture com as passas e coma de colher.



Gelatina cremosa de pêssego

Ingredientes: 1 xícara (chá) de pêssego em conserva (com a calda) – 1 embalagem de gelatina diet de pêssego – 2 colheres (sopa) de farinha integral de soja – 1 xícara (chá) de água fervente.

Preparo: bata o pêssego com a calda e a farinha de soja no liquidificador até bem espumante. Dissolva a gelatina na água fervente e junte com o creme de fruta batida. Deixe esfriar e leve para gelar até quase firme. Volte para a batedeira e bata até que fique espumosa e dobre de volume. Derrame em taças e leve para gelar até a hora de servir. **Opções:** morango e uva.

Granola com amendoim

Ingredientes: ½ xícara (chá) de amendoim descascado (sem a pele) - 1 xícara (chá) de aveia em flocos – ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja fina - 2 colheres (sopa) de uva passa sem sementes – 1 xícara de mel (ou melado de cana) – ½ xícara (chá) de farelo de aveia - 2 colheres (sopa) de azeite.

Preparo: coloque todos os secos em uma bacia e misture. Quebre o amendoim dentro de um pano de prato limpo e bata com um martelinho e misture-o aos secos. Coloque o mel e o azeite em uma panela e leve ao fogo alto até se misturarem. Junte aos secos e misture com uma colher de pau. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno bem baixo, pré-aquecido, por uns 40 minutos, mexendo sempre, ou até começara ficar douradinho e crocante. Assim que retirar do forno, deixe esfriar e embale num pote com tampa.

Barrinha crocante

Ingredientes: 150 gramas de proteína de soja fina – 250 gramas de chocolate meio amargo picado – ¼ xícara (chá) de manteiga – ½ xícara (chá) de mel - 100 gramas de coco ralado – 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão.

Preparo: em uma panela coloque a manteiga, o mel e o chocolate picado. Misture e leve ao fogo em banho-maria para derreter. Desligue o fogo, acrescente o coco, as raspas e a soja. Despeje num refratário levemente untado com manteiga. Leve à geladeira até endurecer. Desenforme e corte as barrinhas no formato de 2 x 4 cm.

Docinho de granola

Ingredientes: 1 xícara (chá) de aveia em flocos – ½ xícara (chá) de farelo de aveia – ½ xícara (chá) de farinha de trigo – 2 bananas nanica bem amassadas – 50 gramas de coco ralado – 2 colheres (sopa) de uva

passa sem sementes – ½ xícara de proteína texturizada de soja fina – 2 colheres (sopa) de mel (ou melado de cana) – 2 colheres (sopa) de raspas da casca de limão – 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha – 4 colheres (sopa) de semente de linhaça pré-hidratada (ver anexo – página 34).

Para decorar: achocolatado em pó ou farelo de aveia.

Preparo: misture numa tigela todos os ingredientes até obter uma massa sequinha, porém ligada. Jogue colheradas (de chá) sobre um prato com a cobertura escolhida. Forme bolinhas passando pela cobertura e arrume-as em forminhas de papel.

Beijinho crocante de Soja

Ingredientes: 1 lata de leite condensado – ½ xícara (chá) de leite desnatado – 1 medida (lata leite condensado) de coco ralado – 2 gemas – 1 colher (sopa) de açúcar – 1 colher (sopa) de farinha de trigo branca – xícara (chá) de proteína texturizada de soja fina – 20 castanhas-do-pará cortadas ao meio. Para a cobertura: 200 gramas de castanha de caju moída.

Preparo: misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até começar a desgrudar do fundo da panela. Leve para gelar por 12 horas. Enrole os beijinhos recheando com meia castanha-do-pará e enrole sobre a castanha de caju moída para decorar. Arrume em forminhas de papel se desejar. Rendimento: 35 beijinhos

Fonte: Revista dos Vegetarianos – ano 1 – número 2

Pêra assada com creme

Ingredientes: 4 pêras maduras porém firmes – 1 xícara (chá) de suco puro de maçã – 1 pitada de sal marinho – 2 pedaços de canela em pau – 1 estrela de cravo.

Ingredientes Creme: 120 gramas de tofu – 3 colheres (sopa) de mel – ¼ xícara (chá) de água – 4 nozes trituradas.

Preparo: descasque as pêras e corte-as em 4 no sentido longitudinal. Arrume os pedaços num pirex e reserve. Aqueça o suco de maçã com o sal, a canela e o cravo. Regue as pêras com o suco quente. Cubra o pirex com papel alumínio e leve ao forno médio (pré-aquecido) por uns 35 minutos.

Preparo Creme: bata o tofu com o mel no liquidificador. Acrescente a água conforme necessário. Deverá ficar uma consistência de creme de leite. Arrume as pêras em 4 taças, coloque o creme e por cima a calda.

Banana celestial

Ingredientes: 6 bananas nanicas maduras - 1 lata de creme de leite - 2 colheres (chá) de canela em pó - ½ xícara (chá) de açúcar demerara ou mascavo - azeite para fritar as bananas.

Preparo: frite levemente as bananas cortadas ao meio em uma frigideira anti-aderente com um filme de azeite. Forre uma assadeira pequena com as bananas e cubra com o creme de leite. Polvilhe com o açúcar e leve ao forno quente por 5 minutos. Sirva gelado.

Fonte: Revista dos Vegetarianos - ano 1 - número 2



ANEXO - Intermediários

CHOQUE TÉRMICO – fundamental para inativação das lipoxigenases, compostos causadores de sabor indesejável, semelhante ao de feijão cru.

Ingredientes: para cada 1 xícara (chá) de grãos de soja pré-escolhidos e sem lavar use 2 xícaras (chá) de água fervente.

Preparo: ferva a água. Adicione os grãos e deixe que cozinhe por 5 minutos após reiniciada a fervura. Escorra a água de cozimento e lave os grãos em água fria. **Fonte:** Embrapa-Soja

Cozimento do feijão da Soja

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar - 8 xícaras (chá) de água - 1 colher (sopa) de azeite - sal marinho a gosto.

Preparo: dê o choque térmico usando 4 xícaras (chá) de água fervente. Escorra a água e lave os grãos (num escorredor de macarrão) em água corrente. Coloque a soja de molho com quatro xícaras (chá) de água fria por 4 horas. Escorra os grãos e lave-os novamente, esfregando-os entre as mãos para retirar totalmente as cascas. Adicione mais 6-8 xícaras (chá) de água, o azeite e o sal. Cozinhe por cerca de 30 minutos em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão. Elimine a água de cozimento e transfira os grãos para um refratário com tampa e guarde no refrigerador.

Essa soja cozida pode ser usada no preparo de saladas, sopas, integrada a legumes cozidos, arroz e carnes. Se batida no liquidificador, obtém-se a **massa de soja** que pode ser usada no preparo de purês, patês, maioneses, suflês, croquetes, pães, bolos e vitaminas. **Rendimento:** 500 g de grãos cozidos. **Fonte:** Embrapa-Soja

Semente de Linhaça hidratada pré-hidratada

Ingredientes: para cada 1 medida de semente crua de linhaça adicionar 3 a 4 medidas de água filtrada.

Preparo: coloque as sementes num copo ou pote, acrescente a água e deixe de molho por toda a noite ou um mínimo de 4 horas. Pode-se preparar uma quantidade suficiente para 5 dias e conservar na geladeira. Qualquer semente que passe por este processo de hidratação/germinação irá ficar muito mais saudável e nutritiva por conter mais vitaminas e enzimas que a semente original.

Farinha integral de Soja / Kinako

A farinha integral de soja ou Kinako é usada na cozinha tradicional japonesa, porque domesticamente falando, é a de mais fácil preparo. Integral, tem preservado na sua composição as proteínas, a gordura nutricional, a lecitina (os fosfolipídios), as fibras, as isoflavonas, os fitosteróis e todos os outros micronutrientes que resistiram ao calor da torra. Desta forma, permitem um suprimento mais efetivo da força nutricional da soja. A desvantagem é o curto tempo de estocagem (6 meses fora da geladeira a 12 meses na geladeira), pois sua fração oleosa, rica em ácidos graxos poliinsaturados, tende a tornar-se rançosa (oxidar) com o tempo. Existem 2 formas de preparar:

1) Cozimento + torra

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar - 3 litros água.

Preparo: dê o choque térmico (ver página 34). Escorra bem os grãos e coloque-os para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora. Torre os grãos em forno baixo por cerca de uma hora, mexendo sempre com o auxílio de colher de pau, como para torrar amendoim. Triture os grãos torrados

no liquidificador ou em máquina de moer. Peneire numa peneira fina a farinha obtida. Armazene em recipiente seco e fechado. Mantenha na geladeira. Validade é 180 dias.

2) Torra direta

Ingrediente: 1 quilo de grãos de soja escolhidos.

Preparo: coloque os grãos em uma assadeira rasa média. Torre em forno médio pré-aquecido por 20 minutos ou até que as cascas soltem com facilidade. Mexa de vez em quando, com o auxílio de uma colher de pau, para que não queimem. Retire do forno e deixe esfriar. Triture os grãos no liquidificador ou em máquina de moer. Peneire numa peneira fina a farinha obtida. Armazene em recipiente seco e fechado. Mantenha na geladeira. Validade é de 180 dias.

TOFU

Tofu ou queijo de soja, nada mais é que uma coalhada que se faz com o leite fresco de soja e um coagulante que pode ser: sulfato de cálcio, cloreto de cálcio ou suco de limão. É durante a extração do soro que se lhe dá a forma.

Tem sabor delicado, é bastante digestivo por não conter gordura e fibras. Funciona como uma esponja, absorvendo qualquer sabor que lhe agregue. Assim, pode ser usado em receitas salgadas, doces e neutras.

De consumo diário na Ásia, existem relatos de seu preparo desde 200 a.C. Existem 3 tipos de tofu que variam segundo o teor de água (soro) que lhe foi extraído durante a produção.

1. **Silken tofu** – 54 kcal/100 gramas – 4,8% de proteína – preparado como um iogurte é ideal para elaborar molhos e dips, patês, purês, frapês, milk shakes e sorvetes, massas (panquecas, pães e bolos) e sobremesas.
2. **Tofu macio** - 60 a 70 kcal/100 gramas – 5 a 6% de proteína – se esfarela e integra facilmente em preparos como maioneses, molhos e dips, omeletes e sobremesas. Pode substituir o creme de leite e o ovo.
3. **Tofu firme / extra firme** – 80 a 90 kcal/100 gramas – 8 a 10% de proteína – fatiado ou em cubos é ideal para grelhas, fritar, em saladas, em sopas ou sanduíches.

Depois de aberto, o tofu deve ser mantido na geladeira, num pote com tampa e submerso em água. Esta água deverá ser trocada diariamente, mas ser consumido em três dias máximo, a partir do que terá sabor amargo.

Conserva de Tofu com Missô

Esta preparação, salgada e aromática, tem uma consistência macia e geralmente é servida em cubinhos com arroz. Armazenada em lugar fresco, este tofu vai ficando mais salgado e dura indefinidamente.

Ingredientes: 340 gramas de tofu - ½ xícara (chá) de missô - ½ colher (chá) de gengibre ralado - ½ colher (chá) de azeite ou óleo de gergelim - 1 pedacinho de pimenta picado.

Preparo: corte o tofu em fatias de 1 a 1 ½ cm. Ferva por 3 minutos, escorra e deixe esfriar. Em separado, misture bem todos os demais ingredientes. Espalhe sobre um recipiente de vidro metade da mistura. Arrume sobre ela as fatias de tofu. Cubra com a outra metade. Cubra com um plástico (para evitar contato com o ar) e deixe por 12 a 15 horas. Remova o tofu cuidadosamente e limpe-o com um paninho úmido. Corte o tofu em cubinhos e sirva com arroz integral. Para um melhor sabor, asse os cubinhos até cor marrom, antes de servi-los. **Fonte:** Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999

Tofu congelado

Coloque no congelador os blocos de tofu recém-prensados, sobre um prato e sem cobri-los. Deixe nesse processo por 48 horas. Após esse período, retire do congelador e coloque numa vasilha grande. Descongelar o tofu cobrindo-o com água morna e esperando cerca de 2 horas. Retire o tofu, esprema delicadamente, eliminando a maior quantidade possível de água. Nesse ponto, o tofu estará com aspecto de uma esponja com pequenos poros que surgiram onde havia água no tofu fresco. **Fonte:** Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999

Tofu desidratado

Para desidratar, corte o tofu recém-descongelado em fatias de 1 cm. Esprema bem e corte em cubinhos de 1 cm. Coloque-os numa peneira ao sol, coberta com um pano fino, ou no secador solar até secagem completa. Guarde num vidro bem fechado, em lugar fresco. Desta forma o tofu se conserva por até 6 meses. Reduzido a pó, pode ser usado como complemento de caldos e sopas. Reidrate o tofu somente quando for usá-lo. **Fonte:** Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999

Comparando o Tofu com o queijo-Minas

Propriedade	TOFU	Queijo-Minas
Origem	vegetal	animal
Proteína (%)	5 a 10	9
Kcal/100 gramas	De 50 a 90	120
Gordura (%)	~ 2,0	~10,0
Colesterol (mg) /100 gramas	isento	25
Cálcio (mg) / 100 gramas	55 a 100	342
Fósforo (mg) / 100 gramas	46	215

Óleo da Soja

Sendo o Brasil o segundo maior produtor de soja do mundo, é previsível que seja o óleo vegetal mais barato e popular. Se prensado a frio, ou seja, obtido a partir de um processo que preserva suas boas qualidades nutricionais, trata-se de um óleo rico em ácidos graxos mono e poliinsaturados, lecitina, fitosteróis e fosfolipídios, motivo pelo qual faz parte do contingente de óleos recomendados pelos médicos para proteger o coração.

Mas, não custa lembrar, que o óleo industrializado e refinado de soja é um alimento vazio, e para piorar, muitas vezes oriundo de sementes transgênicas. Veja no http://www.greenpeace.org.br/consumidores/guiaconsumidor_planet.php a lista dos fornecedores e fabricantes confiáveis.

Assim, este é o motivo pelo qual priorizo neste livro, o consumo do azeite de oliva, com a opção de outros óleos vegetais, desde que obtidos por prensagem a frio.



Referências

Alimente-se Bem – SESI/SP

Ana Beatriz V. Pinheiro - Comer com sabedoria – Editora Nova Era

Conceição Trucom – Soja Nutrição & Saúde – Editora Alaúde

Conceição Trucom – O poder de cura do Limão – Editora Alaúde

Conceição Trucom – A importância da Linhaça na saúde – Editora Alaúde

Diná Bastos – Folheto receitas Mãe Terra

Folheto com receitas da Grings – Alimentos saudáveis

Lapinha, a clínica da vida - Alimentação para uma vida saudável – (2002)

Malcolm Hillier - 100 mil cardápios rápidos – Editora Nova Cultural

Receitas e generalidades – encontros sobre alimentação – Figueira/1999

Revista Ana Maria - Receitas – junho 2007 – edição 313

Revista Casa Cláudia – especial 30 anos - Ano 31 – número 549

Revista dos Vegetarianos – Ano 1 – número 2

Sanofi Aventis - Comida que alimenta – livro sem fins comerciais com versão on line no site www.sanofi-aventis.com.br

webgrafia:

www.docelimao.com.br

www.greenpeace.org.br

Conceição Trucom

www.docelimao.com.br

contato@docelimao.com.br

São Paulo - Julho - 2007