

---

# Soja

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2287 razy.

Pięć tysięcy lat temu była uprawiana w Chinach, skąd zawędrowała do Japonii. Do dziś jest podstawowym składnikiem pożywienia Chińczyków, którzy nazywają ją "żółtym klejnotem", "wielkim skarbem" i "ptakiem niebiańskim". Do Ameryki dotarła w połowie XVIII w. póź niej do Europy. Do II wojny światowej głównie Chiny dostarczały soję reszcie świata. Dziś połowa rocznej produkcji tego warzywa przypada na USA. Soja wymaga klimatu ciepłego. Uprawiana jest poza USA - w Brazylii, Chinach, południowych i dalekowschodnich republikach b. ZSRR, a także w Gruzji, Mołdawii, Ukrainie, Indonezji, Meksyku, Rumunii, Paragwaju, Japonii. Soja osiąga wysokość 1 m. Ze względu na sposób wykorzystania rośliny wyróżnia się soję jarzynową, pastewną, tłuszczową. W kuchni najbardziej popularna jest soja jarzynowa o ziarnach żółtych. Z zielonych strąków oraz młodych pędów przyrządza się jarzynę. Można dodawać je do zup. Dojrzałe nasiona są często jednym ze składników sałatek, zup, pasztetów i deserów. Robi się z nich mąkę - którą można dodawać do zup i pieczywa - mleko, jogurt, tofu. Z soi robi się proteinę. Soja i jej produkty są szeroko wykorzystywane w kuchniach orientalnych. Nazywa się ją roślinnym mięsem, zastępuje w diecie wegetariańskiej mięso i jego przetwory. Soja spośród roślin strączkowych jest najbogatsza w białko, ale i w tłuszcz. Ma bardzo dużo kalorii.

Nasiona soi zawierają bardzo dużo białka /ok. 50 proc./, 25 proc. tłuszczu oraz witaminy B1, B2, B3, A, E. Soja zawiera również bardzo dużo minerałów, takich jak: potas, żelazo, wapń, magnez i fosfor, i to w zestawieniach najbardziej przyswajalnych. Ta właściwość powoduje, że jest ona znakomita w profilaktyce chorób wynikających z niedoborów minerałów i witamin, takich jak: osteoporoza, obniżona odporność na infekcje, zaburzenia hormonalne i przyspieszone procesy starzenia się. W soi znajdziemy fitohormony mające niebagatelne znaczenie w profilaktyce m.in. raka piersi, macicy, prostaty. Ziarenka soi są małe i owalne. Mogą być żółte, zielone, czerwone i czarne. Gotuje się je /tak jak groch/ uprzednio namoczone lub suszy. Z soi wyrabia się twaróg - tofu. Zawiera on dużo białek /także żelaza, wapnia, witamin B/, a niewiele tłuszczów i kalorii. Soja nie ma także cholesterolu, co sprawia, że jest doskonałym substytutem nie tylko mięsa i ryb, a także nabiału. Tofu jest dostępny w różnych postaciach. Najdelikatniejszy to jedwabisty o konsystencji budyniu. Nadaje się do sosów. Tofu twarde ma konsystencję sera. jest sprzedawany w plastrach lub kawałkach "świeży" lub marynowany. Z soi wytwarza się także delikatny makaron zwany harusame i słodkie plastry cukiernicze. Służy on także do wyrobu znanego w całym świecie sosu sojowego. Olej, zawarty w nasionach soi, ma różnorakie zastosowanie. Rafinowany używany jest do sałatek, gotowania, a także do wyrobu margaryny. Z soi można zrobić mleko. Zalecane jest ono uczulonym na mleko krowie. W jednym kilogramie soi jest tyle samo białka co w 2,5 kg mięsa wołowego lub 7,5 litra mleka krowiego. Łyżka stołowa mączki sojowej odpowiada wartości odżywczej jednego jajka kurzego.