Soia, l'ingrediente nascosto

soia2-083bf6ed

La soia è presente in centinaia di prodotti o alimenti che utilizziamo abitualmente in cucina. Se ne parla tanto, ma in Italia i piatti a base di soia sono pressoché sconosciuti

Latte, miso, tofu, tamari, tempeh, sempre di soia si parla.
Ma cos'è la soia?
È un legume originario dall'Estremo Oriente, dove era conosciuta già nel 3000 a.C.
Non può essere consumato crudo in quanto contiene vari fattori antinutrizionali che vengono inibiti o distrutti con la cottura.
Dalla soia si ricavano diversi prodotti:



Latte di soia. Si ottiene mettendo a bagno i semi, macinandoli e cuocendoli. Il prodotto così ottenuto viene centrifugato e integrato con zuccheri, grassi vegetali e sali minerali perché sia equilibrato.

Tofu. È un "formaggio" ottenuto dalla coagulazione del latte di soia.

Olio di soia. Viene estratto per spremitura o con solventi, e, come altri oli di semi, risulta particolarmente ricco di acidi grassi insaturi. L'estrazione per spremitura viene spesso eseguita a caldo, poi l'olio viene neutralizzato con soda caustica, quindi sbiancato, trattato contro il congelamento e infine deodorizzato. L'olio va consumato solo crudo in quanto non è assolutamente adatto per friggere.

Farina di soia. È ricavata dal residuo dell'estrazione dell'olio e viene impiegata nella panificazione, nella preparazione di paste alimentari, dolciumi e alimenti dietetici, ma anche per la costruzione di proteine strutturate come spezzatino, bistecca e lecitina.

Carne Viene ottenuta dalla farina sgrassata sottoposta a calore e trattamenti chimici che la "ristrutturano" rendendola vagamente simile alla carne. Le manipolazioni industriali non garantiscono gli elementi vitali che caratterizzano il cibo «naturale».

Salsa di soia. È ottenuta dalla fermentazione prolungata in botti di quercia (anche 2 - 3 anni) di soia e frumento, ma a volte anche orzo e riso, cotta con acqua e sale.

Miso. È una pasta di soia fermentata, popolarissima nella gastrononia giapponese. Il miso si ottiene attraverso una lunga fermentazione (dai 18 ai 24 mesi) dei fagioli di soia e sale, e viene utilizzato sopratutto nelle zuppe, come condimento sui cereali oppure spalmato sul pane.

La soia è indicata in etichetta come «proteina vegetale» e troviamo lei e i suoi derivati nel cioccolato (sotto forma di lecitina). I maggiori produttori sono gli Stati Uniti, che forniscono da soli circa il 75 per cento della produzione mondiale, ma essa ormai è abbastanza diffusa in tutti i continenti.