ANALIZADO

AGROPECUARIA DE COLOMBIA

INTRODUCCION

La Soya es una especie vegetal de muy amplios usos. Las variedades especializadas en producción de follaje se utilizan como abono verde, forraje (ensilaje - heno) y pastoreo. Las semillas contienen grasa (16 - 20%) y proteína (35 - 45%) de la mejor calidad por lo cual las variedades de alta producción, se destinan a la extracción de aceite para consumo humano y torta para la industria de alimentos concentrados para animales. En países más industrializados se obtienen subproductos utilizados en la elaboración de margarinas, mayoneses, salsas, adhesivos para levadura, emulsiones y otros. En Asia Oriental ha representado base indispensable del régimen alimenticio y recientemente una gran variedad de alimentos a base de soya han alcanzado rápida popularidad en Estados Unidos de América.

Estudios nutricionales señalan la soya con un valor alimenticio mayor que las lentejas, arvejas, fríjoles, habas y garbanzos. Se dice que un kilo de harina de soya contiene tanta proteína como 68 huevos, 12 litros de leche o 2 kilos de carne. Además la soya es rica en fósforo, hierro y vitaminas.

Teniendo en cuenta el excelente valor nutritivo de la soya y su bajo costo, a continuación presentamos los ingredientes y formas de preparar algunos alimentos caseros a base de soya.

Este recetario presenta algunas formas de preparar alimentos con soya, demostradas y enseñadas por las Educadoras del Distrito Sur Tolima, para fomentar su consumo en las familias y de esta manera mejorar la dieta alimenticia.

ADVERTENCIA

Es importante anotar que la soya tiene un componente (una enzima) que le da sabor como a pintura; para evitar esto es necesario, antes de preparar cualquier alimento, poner los granos de soya en agua caliente recién hervida, durante media hora, luego sí se puede utilizar como se indica en las fórmulas.

CONTENIDO Página

Como preparar leche y afrecho de soya....4
Queso de leche de soya....4
Harina integral de soya....5
Maizena con leche de soya....5
Arepas de maíz y soya....5
Pan de maíz y soya....6
Pan de trigo y soya....6
Ponqué de soya....7
Galletas de soya....8
Arequipe de soya....8
Bollos de soya....9
Sopa de harina de soya....9
Sopa de leche de soya....10
Soya verde....10
Natilla de soya....11
Soufle de soya y maní....11
Fresco de soya....12
Mani - soya....12
Albóndigas....12
Panelas de leche....13
Miel Me Sabe....14
Arroz de Leche....14
Chocolate de harina de soya....15
Caramelos de leche de soya....15
Soya a la criolla....16
Torta de soya....16
Soya a la francesa....17
Puré de soya....18
Soya con verduras....19
Sorbete con leche de soya....20
Kumis....20

COMO PREPARAR LECHE Y AFRECHO DE SOYA

Se lava en agua fría los granos de soya, durante dos minutos sin frotarlos mucho y se bota el agua del lavado. Luego se dejan los granos en suficiente agua fría por toda la noche (12 horas).

Al día siguiente se bota el agua, y los granos ya escurridos se muelen muy bien. Con la masa que resulta se hace una colada espesa (o se pone a hervir durante media hora a fuego lento, agitándola bien para que no se abume); mientras hierve se le puede echar un carbón de leña envuelto en tela porosa, para quitarle a la leche el sabor vegetal. A la media hora se deja enfriar un poco y se cuela en un talego de tela. El líquido que resulte es la leche de soya y lo sólido que quede en el talego es el afrecho: que debe secarse al sol o al horno para que no se fermente. Con el afrecho se preparan varios alimentos. La leche se debe guardar en un lugar fresco, para usarla en las fórmulas que se dan más adelante.

QUESO DE LECHE DE SOYA

Se prepara agregando a la leche de soya, sal al gusto y jugo de limón hasta que cuaje bien, prensando después la masa cuajada.

HARINA INTEGRAL DE SOYA

Se pone a tostar los granos secos de soya y luego se prepara la harina en la misma forma que para cualquier otro cereal. La leche, el afrecho, el queso y la harina de soya mezclados con otros ingredientes alimenticios sirven para preparar platos muy variados.

MAIZENA CON LECHE DE SOYA

Esta se prepara en la misma forma como se hace la maizena con leche de vaca, quedando con el mismo sabor agradable de ésta.

AREPAS DE MAIZ Y SOYA

INGREDIENTES:

1/2 libra de harina de maíz
1/4 libra de queso de soya
1/2 libra de afrecho de soya
1/4 libra de queso de leche de vaca
1/4 libra de manteca vegetal

PREPARACION:

Se mezcla el afrecho con la harina de maíz, a esto se le agrega el queso, la manteca y sal al gusto. Se amasa bien hasta que quede una pasta suave. Las arepas se rellenan con queso de leche de vaca y se cocinan en horno caliente.

PAN DE MAIZ Y SOYA

INGREDIENTES:

1/4 libra de mantequilla
3/4 libra de harina de soya
1/4 libra de harina de maíz
1/4 libra de queso o cuajada de leche de vaca.
Sal al gusto y una pizca de azúcar.

PREPARACION:

Se revuelve la cuajada con la mantequilla y se agregan las harinas. Se amasa bien hasta formar una pasta blanda y se asa en el horno caliente.

PAN DE TRIGO Y SOYA

INGREDIENTES:

1 pocillo de manteca de cerdo
2 pocillos de levadura iguales
Sal al gusto y un poquito de azúcar

PREPARACION:

Se va mojando las harinas con levadura, la manteca y los huevos, hasta formar una pasta manejable. Se hace un montón cubriéndolo con un lienzo durante 4 horas para que se fermente. Después de este tiempo se moldea y se asa como el pan de trigo ordinario.

PONQUE DE SOYA

INGREDIENTES:

1 libra de soya
1 libra de harina de trigo
1/4 libra de mantequilla
10 huevos
1 libra de azúcar
1 copa de aguardiente o ron
1 cucharada de nuez moscada
2 cucharadas de polvo Royal
2 cucharadas de rallado de limón o naranja
(Quemado de panela según el gusto)

PREPARACION:

Se cocina la soya y luego se muele; en una vasija se echa la mantequilla con el azúcar, se bate bien hasta que el azúcar quede bien disuelto para incorporarle los huevos uno a uno; después de batir bien todo esto, se le echa la harina, el polvo Royal, la nuez moscada, el ron o aguardiente, el rallado de limón y el quemado de la panela.

Luego se engrasa un molde y se unta de harina todo el molde para que no se pegue, se vierte el preparado y se mete al horno aproximadamente durante una hora.

GALLETAS DE SOYA

INGREDIENTES:

1/4 libra de mantequilla
1 libra de harina de soya engrasada
1 libra de azúcar
Corteza de limón rallado.

PREPARACION:

Se amasa bien la mantequilla con el azúcar hasta formar una pasta blanda y suave; a esto se le agrega la harina y corteza de limón. Se amasa bien todo y se hacen las galletas en la forma deseada. Se asan en horno suave.

AREQUIPE DE SOYA

INGREDIENTES:

3 botellas de leche de soya
3 libras de azúcar
3 cucharadas de harina de arroz
Canela, esencia de vainilla, uvas pasas, etc.

PREPARACION:

Se deshe el azúcar en la leche. En un poco de agua se hace una colada con la harina de arroz, que luego se mezcla con la leche; se cuela todo bien y se pone a cocinar sin dejar de rebullir.

Al principio se agrega la canela y las pasas y al bajarlo se le agrega la esencia de vainilla. Se prueba la dureza del arequipe en agua fría.

BOLLOS (envueltos) DE SOYA

INGREDIENTES:

2 libras de afrecho de soya
1/2 libra de mantequilla
4 huevos
1/2 libra de queso
1 cucharadita de polvo Royal
Azúcar o sal al gusto.

PREPARACION:

Se mezcla todo bien, se envuelven en las hojas de mazorca y se cocinan como los bollos ordinarios de maíz.

SOPA DE HARINA DE SOYA (8 porciones)

INGREDIENTES:

2 litros de agua
1/4 libra de queso poroso
Cebolla, perejil, apio, arveja, papa
Harina tostada de soya y sal al gusto.

PREPARACION:

Se hace un buen caldo con todos los ingredientes; se le pone la papa cortada en trocitos y se le agrega la harina de soya mezclada con

un poco de leche de vaca. Se deja cocinar durante una hora. Se sirve con cuadritos de pan frito.

SOPA DE LECHE DE SOYA *(8 porciones)*

INGREDIENTES:

2 litros de leche de soya
6 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla picada
1 taza de apio picado
6 cucharadas de harina
1-1/2 cucharadas de sal
Pimienta, perejil picado.

PREPARACION:

Derrítase la mantequilla en una sartén, agréguese la cebolla y el apio, cocínese 5 minutos. Agregue la harina a la leche de soya y mezcle hasta que espese; continúese la cocción por media hora más. Agregue la sal y pimienta. Antes de servirla agregue el perejil.

SOYA VERDE

INGREDIENTES:

4 tazas de soya verde
1 cucharada de levadura
4 cebollas medianas
2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo

Sal al gusto

PREPARACION:

Remoje la soya 24 horas antes, cambie el agua de remojo por agua fresca, agregue la levadura, la cebolla y el ajo. Cocine en la olla a presión y después agregue la sal y el aceite.

NATILLA DE SOYA

INGREDIENTES:

2 libras de maíz pergamino

1 litro de leche de soya

1 libra de soya

1 panela y canela al gusto.

PREPARACION:

Cocinar y moler el maíz, colar en una tela de paño esta mezcla, preparar la soya para sacar la leche. Agregar la leche en dos partes, la panela y la canela. Dejar espesar la mezcla revolviendo constantemente.

SOUFLE DE SOYA Y MANI

INGREDIENTES:

1 taza de harina de soya

1 taza de tomates

1 taza de jugo o agua de tomate

1/4 de taza de aceite

1/4 taza de maní molido

1/2 cucharada de sal

Condimentos al gusto

PREPARACION:

Triture bien los tomates, agregando la harina de soya hasta hacer una mezcla espesa, el aceite, la cebolla y los condimentos. Colocar en una lata. Repita el proceso anterior hasta que la mezcla tenga un fondo de 6 cms. Poner a fuego lento durante 10 minutos.

FRESCO DE SOYA

Utilizando la leche de soya como ingrediente se preparan deliciosos y nutritivos refrescos o sencillamente con avena, canela y esencia de vainilla con azúcar al gusto

MANI - SOYA

Los granos son remojados por una hora. Se retira la cáscara. Se fritan los granos en aceite bien caliente. Después de fritar se escurren y se agrega sal, quedando un producto listo para comer.

ALBONDIGAS

INGREDIENTES:

1 libra de carne de res pulpa (magra)

1 libra de carne de cerdo pulpa

2 huevos

1 pocillo de soya

4 cucharadas de aceite

1/2 libra de tocino

Sal al gusto

3 tallos de cebolla, pimienta y ajo.

PREPARACION:

Se lava bien la carne, se muele por dos o tres veces -moler la mitad del tocino- agregar sal y condimentos, agregar los huevos y la harina, amasar las albondigas ubicando en el centro el tocino, dorarlas en aceite bien caliente.

PANELAS DE LECHE

INGREDIENTES:

6 botellas de leche de soya

3 panelas

1 cucharadita de maizena

PREPARACION:

Se pone en una paila la leche con las panelas partidas y la maizena disuelta en leche. Cuando se espese y dé punto alto se baja el fuego y se bate con un cucharón o pala de madera para que las panelitas queden blancas.

Se extiende la masa sobre una tabla húmeda y cuando esté fría se cortan las panelitas.

MIEL ME SABE

INGREDIENTES:

5 botellas de leche de soya
3 panelas
El jugo de 4 limones
Canela en astillas

PREPARACION:

Se pone al fuego la leche, se le agrega cuando esté tibia el jugo de los limones para cortarla. En seguida se le añade la panela raspada o molida y se bate todo dejando hervir hasta que dé punto espeso.

ARROZ DE LECHE

INGREDIENTES:

1 libra de arroz
3 botellas de leche de soya
Unas rajitas de canela
1/2 libra de azúcar
Uvas pasas.

PREPARACION:

Se pone a hervir el arroz con agua suficiente para que cocine, cuando seque y abra, se le añade la leche, el azúcar y la canela y se deja hervir a fuego lento hasta que espese. Se adorna con las uvas.

CHOCOLATE DE HARINA DE SOYA

INGREDIENTES:

1 libra de soya
1/2 libra de harina de maíz
2 onzas de cacao molido
1-1/2 libra de panela raspada
Canela y clavo al gusto.

PREPARACION:

Se tuesta la soya, el maíz y los granos de cacao, cada cosa por separado. Después se muelen lo mismo, cada cosa por aparte. Cuando esté todo molido se mezcla con la panela, el clavo y la canela todo junto y se hacen las bolitas. Se usa como chocolate corriente.

CARAMELOS DE LECHE DE SOYA

INGREDIENTES:

2 botellas de leche de soya
1 panela
El jugo de dos limones
Corteza de limón o de naranja

PREPARACION:

Bien lavada la panela se le agrega la leche y se pone a hervir, hasta que espese rebullendo, luego se le añade la corteza de la fruta en pedacitos y el jugo de limón; cuando dé punto

de caramelo (que se toma en un pocillo con agua fría) se baja y se extiende sobre una tabla mojada. Se pueden hacer bolitas o cortarlos en cuadritos.

SOYA A LA CRIOLLA

INGREDIENTES:

1 libra de soya
Morcilla negra
Chorizo o longaniza
Tocino y pata de cerdo

PREPARACION:

Después de lavar y dejar remojada la soya se pone a cocinar con la pata de cerdo y al cabo de una hora de hervir se le añade los otros ingredientes picados, agregando sal si fuese necesario.

Cuando la soya esté blandita se sirve con el caldo en que se ha cocinado junto con el chorizo, morcilla y todo lo demás.

TORTA DE SOYA

INGREDIENTES:

1 libra de soya blanda
1/2 libra de cuajada
2 onzas de mantequilla

Sal o azúcar al gusto
4 huevos
1/2 cucharadita de polvo de levadura Royal

PREPARACION:

La soya se pone en agua la víspera cuando haya crecido se pela, se muele bien y a esta masa se le añade la cuajada molida, la mantequilla, los huevos batidos, el azúcar o la sal y la levadura. Todo se bate bastante; se engrasa un molde y se mete al horno con temperatura regular, por media hora más o menos.

SOYA A LA FRANCESA

INGREDIENTES:

1 libra de soya
1/4 libra de tocino
Aceite
Cebolla
1 hoja de laurel
Ajo
Sal
Harina de trigo
Mantequilla

PREPARACION:

Después de lavar los productos se cocinan en agua, se escurren cuando estén blandos. Se

echa e una vasija aceite, cebolla bien picada, tocino en trocitos, laurel, perejil, ajo, sal, agua y soya.

Se deja cocinar todo a fuego lento hasta que desaparezca la cebolla y estén bien blandos y el caldo espeso. Se le agrega mantequilla y harina disuelta.

Se dejan hervir dos veces más y se puede servir.

PURE DE SOYA

INGREDIENTES:

1 libra de soya
Mantequilla
Sal
Pimienta
Nata de leche fresca
Pan
Aceite o manteca

PREPARACION:

Se pone a remojar la soya en agua tibia unas 12 horas después de escogerla. Luego se pone a cocinar hasta que quede bien blandita, entonces se pasa por un colador o un cedazo; luego se echa en una cazuela con un pedazo de mantequilla, sal y pimienta.

Cuando la mantequilla esté derretida y la soya muy caliente se retira la cazuela del fuego y se le agregan unas cucharadas de nata fresca.

Se sirve con pedacitos de pan frito.

SOYA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

1/2 libra de soya
2 papás
1 repollo pequeño
2 zanahorias
2 rábanos
1/2 libra de tocino flaco
Ajo
Perejil
Laurel
Tomillo
Sal
Aceite
Tomate
Pan

PREPARACION:

Se dejan en remojo los frijolitos desde la víspera y se cocinan en una olla con bastante agua hasta que estén blanditos aparte se cocina el repollo picado, los nabos, las zanahorias, las papas, todo pelado y cortado en rebanaditas, lo mismo que el tocino.

Se les agregan dos dientes de ajo, laurel, tomillo, pimienta, sal y una cucharada de manteca

o aceite. Cuando esté todo blando se revuelve con la sopa y se deja cocinar a fuego lento otro rato.

Se sirve sobre rebanadas delgadas de pan.

SORBETE CON LECHE DE SOYA

INGREDIENTES:

1 botella de leche de soya
2 vasos de jugo de naranja
3 plátanos bananos
Azúcar al gusto.

PREPARACION:

Estando la leche fría se le añade el azúcar y se bate. Se trituran bien los bananos y se le agrega el jugo de naranja, luego se mezcla todo con la leche batiéndola con un molinillo hasta que se desaten los bananos.

KUMIS

El kumis se obtiene dejando en reposo la leche de soya durante un día o más hasta que se haya cortado. Luego se saca el suero y se bate muy bien, agregándole azúcar al gusto.

Con leche de soya se pueden preparar salsas, queso, arequipe, etc. como si fuera leche de vaca.