

- Os cozinhe durante 2-4 minutos assim o gosto forte de feijão desaparece
- Brotos são um produto fresco e devem ser comidos logo ou eles deteriorarão

Além de ser rico em proteína, soja tem propriedades únicos que ajudam seu corpo manter o nível de insulina fixa até melhor que outra comidas ricas em proteína como carne de boi ou galinha.

Em cima disto soja tem outra vantagem - contém isoflavones que são substâncias só achado em plantas que ajuda o corpo lutar contra doenças.

Significa que soja é uma fonte boa de impulsionar o sistema imune.



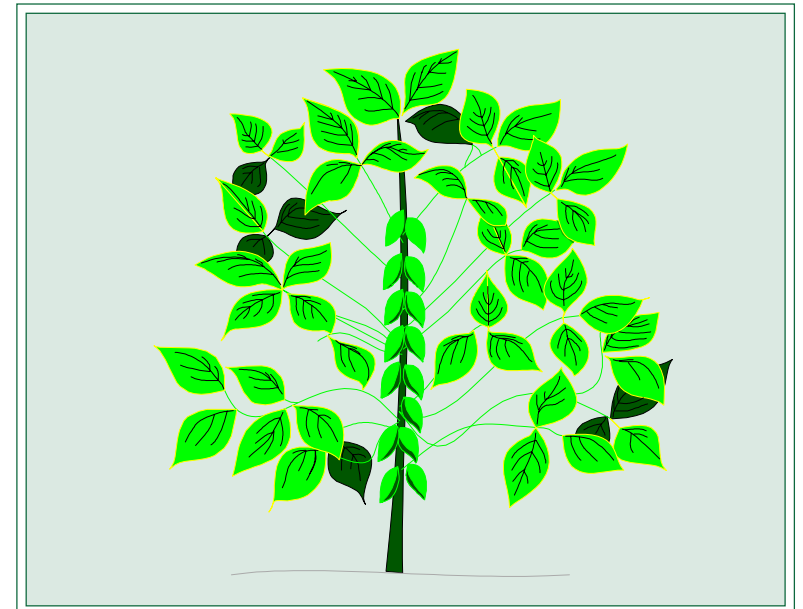
www.gaia-movement.org

O GAIA-MOVIMENTO

BROCHURA NUMERO 3

COMO:

**FAZER LEITE de SOJA,
SOJA BROTADOS
E SOJA IOGURTE**



www.gaia-movement.org



Como fazer leite de soja, iogurte e brotos de soja

Idéia

A idéia é dispersar o sistema produzir leite e iogurte de soja. Soja contém muita proteína e o leite feito deles é um substituto bom quando leite de vaca não está disponível.

O objectivo também é dispersar o uso geral de soja na comida.

Introdução

Soja esta cultivado no mundo inteiro em climas temperados e tropicais. Sementes são fáceis de adquirir a maioria dos lugares e eles são fáceis crescer. Uma vantagem cultivar soja é que iguais outros legumes fertiliza a terra com nitrogênio por causa das bactérias que vivem em nódulos nas raízes. Estas bactérias usam nitrogênio do ar e fazem nutrientes que a planta precisa fazer proteínas. As bactérias não estão sempre na terra e então é precisa inocular as sementes. Tem que achar um lugar onde a soja tem os nódulos. Se você aperta ou abre os nódulos eles deveriam ser vermelhos dentro - então esta terra é melhor usar. Misture a terra com água e mergulha as sementes antes dos semear.



Como fazer brotos de soja

Podem se comer brotos de soja como um legume cozinhado. Eles são usados em sopas ou saladas. Quando brotar um pouco de açúcares especiais são usados pela planta de soja - isto reduz problemas de ar no intestino e produz Vitamina C.

- Mergulha a soja durante um noite em água
- Os coloque num recipiente coberto na escuridão
- Molha diariamente com água para os manter fresco e húmido, mas eles não deveriam ser cobertos com água
- Depois cinco a dez dias os brotos será duas polegadas (5 cm)



Shima ou sadza está a comida principal na maior parte de África de Sul. Usando produtos de soja junto com milho melhorará muito o nível de nutrição



Como fazer iogurte de soja

O leite de soja também pode ser feito em iogurte usando a cultura de iogurte normal. Iogurte é feito quando algumas bactérias especiais crescem no leite. Eles produzem mais proteínas e também previnem bactérias malignas crescer em seus intestinos. Pesquisa na Tanzânia achou que crianças que comem mingau fermentada com as mesmas bactérias (togwa) tenha muito menos incidências de diarreia que os comendo mingau normal. Incidências de diarreia eram quase a metade no grupo que comeu togwa.

Outra vantagem é que este processo faz nutrientes como ferro e fósforo mais fácil assimilado pelo corpo. Estes minerais são muito importantes para crianças crescentes para produzir sangue e ossos.

Iogurte de soja é produzido e distribuído a muitas crianças em Cuba.

- Deixe o leite esfriar para 30° (quando pôs uma gota na pele e não pode sentir isto como quente ou frio)
- Some um colherada de cultura de iogurte (primeiro tempo você tem que comprar ou obter de alguém - dali em diante usa o iogurte já feito)
- Detenha num recipiente limpa e fechado num lugar morno (ao sol) durante meio dia
- Coma com frutas, em saladas, mel ou açúcar.



Os nódulos fixando Nitrogênio

Soja é principalmente usado para produção de óleo e os resíduos usados para alimentar animais.

Não é normal simplesmente cozinhar soja. Algumas razões são o tempo longo necessário para suavizar soja para os fazer em comida agradável, e problemas com ar intestinal devido aos açúcares solúveis.

Mas facilmente é possível mudar isto e fazer soja em comida bom e saudável.

Soja merece ser dispersado mais como uma parte importante da comida porque:

- cultivar soja fertiliza a terra
- soja contém mais proteína que outros feijões - até 40%



- leite feito de soja é tão bom para crianças como leite de vaca

Leite de soja é simples fazer e não precisa de qualquer equipamento especial. Neste modo é possível dar leite a crianças crescentes que precisam de muita proteína.

Instrução

Como fazer leite de soja

- Deixe 1-2 xícaras de soja encharcar uma noite com 3-5 xícaras de água
- Dia que vem enxagua os feijões com água limpa
- Os ferva aprox. 10 minutos então drene fora a água
- Moa a soja misturado com mesma quantia de água fervente
- Verta a mistura por um peneira ou pano limpo para adquirir o leite
- Aperte a bolsa para adquirir tanto leite quanto possível. Some mais água fervente para adquirir o resto
- Aquece o leite com muito cuidado
- Ferva durante 10 minutos enquanto mexendo
- Beba quente ou deixe esfriar. Se você tem mel, gengibre ou açúcar pode mistura para adocicar



A razão por ferver o leite é diminuir o gosto forte de feijão. Também remove um pouco de açúcares especiais que dão ar nos intestinos.

O material que permanece depois de extração de leite de soja (polpa de soja ou okara) é nutritivo como o leite de soja. É um produto fresco e não pode ser guardado muito tempo. Cozinha junto com legumes e especiarias como nas receitas dos Restaurantes TCE.



Moendo a soja com água fervendo