

La soia, un legume speciale

Alimento importantissimo per molte popolazioni asiatiche (nella foto, un piatto tipico del Giappone a base di tofu, ovvero formaggio di soia, e salsa di soia come condimento), la soia inizia a diffondersi anche nel nostro Paese. Il motivo sta soprattutto nel suo altissimo contenuto proteico (circa il 37%), di gran lunga superiore a quello degli altri legumi. Questi dati si riferiscono però alla vera soia, quella dai semi gialli. Altri legumi, che vengono spesso chiamati soia, appartengono invece a diverse famiglie botaniche e hanno una composizione differente. Sia i fagioli mung, chiamati anche soia verde, sia gli azuki, definiti



soia rossa, hanno in realtà un contenuto di proteine confrontabile con quello dei legumi tradizionali, anche se per altre caratteristiche si avvicinano di più alla vera soia. Un altro aspetto che differenzia la soia dagli altri legumi è la sua ricchezza di materia grassa (circa il 20%), che giustifica addirittura l'estrazione dell'olio dai semi.

Prima del consumo, i semi secchi di soia vanno lasciati a lungo in ammollo (anche 36 ore) e devono essere cotti per 3 ore e più. Una volta cotti, i semi risultano comunque un po' duri, ragion per cui vengono spesso passati al passaverdura per fare da base a successive preparazioni.