

La soia

di [Luca Veronesi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Ormai divenuta di uso comune, la soia di certo non era tanto utilizzata fino a vent'anni fa, e fino al 1913 veniva persino snobbata dall'industria alimentare che la considerava non come cibo ma come prodotto secondario per nutrire per esempio polli, tacchini, maiali, mucche e salmoni, oppure la troviamo in alcune margarine come olio spremuto reso poi solido da processi di idrogenazione (in cui vengono aggiunti idrogeni alla molecola così da renderla da liquida a solida). Il fenomeno soia, come testé accennato è poi esploso quindici, vent'anni fa, l'alimentazione che diveniva sempre più ricca di [grassi](#), la nascita del cibo a portar via, di una vita sempre più frenetica e dell'aumento di [stress](#), malattie cardiovascolari (oggi una delle maggiori cause di morte), tumori sempre più frequenti, tutte cose dovute ad una troppo ricca e sregolata modalità di alimentarsi, tutto questo ha portato ad un utilizzo di questo alimento, poiché così lo chiamiamo ora, sotto forme molto diverse l'una dall'altra. Le [proteine](#) della soia, un tempo poco appetibile perché ricche di sottoprodotti non eliminabili dalla catena produttiva, ora sono purificate da questi scomodi ed il più delle volte maleodoranti eccipienti, divenendo proteine raffinate prive di [grassi](#) (cosa che non si può dire delle carni rosse per esempio). Le virtù della soia prendono man mano piede, anche a livello qualitativo i sapori migliorano e divengono ben presto d'uso comune: il latte di soia, gelato di soia, il formaggio di soia (chiamato comunemente tofu), persino bistecche di soia. Senza dimenticare ovviamente la salsa di soia cinese, giapponese, e indonesiana, popoli che ne fanno largo uso in queste ed altre forme già citate, molto prima dell'esplosione del fenomeno in europa e nel mondo.

Prodotti della soia

Il latte di soia, originario nella Cina antica, e conosciuto fin da allora per le sue proprietà [nutrienti](#) e salutari, si estese dopo anche al Giappone. Tradizionalmente il latte di soia è una emulsione di grasso, [acqua](#), proteine e [sali minerali](#), può essere salato o dolce se addizionato con [zucchero](#), od aromatizzato. Chiamato anche latte vegetale, è usatissimo nelle [diete](#) o regimi alimentari in sostituzione al latte, da coloro che hanno intolleranza al lattosio e cercano un sostituto a questo alimento. E' dal latte di soia che poi viene prodotto il tofu ed il gelato di soia. Per produrre il latte di soia industrialmente si procede ponendo la soia essiccata in [acqua](#) per una notte, poi una macinatura ad umido con aggiunta di acqua porterà il prodotto ad un'ultima fase di ultimazione, nella quale tramite ebollizione si viene a migliorare i valori nutrizionali e separare il residuo insolubile (polpa di soia) per filtrazione. E' bene fare un breve accenno a prodotti meno conosciuti, la carne di soia (hamburger vegetali), prodotta dalla sua parte proteica, alla farina di soia, non usatissima ma pregevole per caratteristiche particolari quali l'assenza di glutine (caratteristica importante per i celiaci), inoltre pane e pasta ottenuti miscelando farina di frumento e farina di soia, l'olio di soia, le noccioline di soia che sono in pratica semi di soia tostati. Direttamente dall'alimentazione orientale sono molto apprezzati nelle insalate i germogli di soia, dal sapore neutro-dolciastro e dalla consistenza e freschezza caratteristica.

Caratteristiche nutrizionali e biodinamiche

Confrontate con i nostri legumi le caratteristiche nutrizionali sono molto superiori, se si pensa che la percentuale proteica dei prodotti della soia arriva fino al 35% in peso, mentre nei legumi nostrani si arriva a circa il 20%, la presenza di grassi di origine vegetale è anch'essa notevolmente differente, circa il 18% per la soia e molto molto più bassa (circa il 2%) per fagioli ceci e lenticchie con conseguente aumento nel valore energetico associato. La naturale presenza di fitoestrogeni (estrogeni vegetali) nei prodotti a base di soia, conferisce a questi ultimi una protezione specifica verso alcune forme tumorali, come quella al seno, inoltre si è notato che il consumo di questi tipi di alimenti abbassano la probabilità di contrarre il [cancro](#) al colon ed alla prostata, probabilmente a causa della presenza di proteine di origine vegetale. Altre considerazioni di origine medica sono la presenza di lecitina (famosa nemica dei grassi, usata spesso assieme a farmaci specifici per abbassare il colesterolo), vitamina E, e presenza (già accennata) di grassi poliinsaturi ottimi per l'apparato cardiovascolare.

Ma fa solo bene?

E' bene parlare anche di effetti non propriamente positivo dovuti al consumo di questo alimento. Pare che via siano alcune caratteristiche della soia, naturali od acquisite durante il processo industriale che vanno attentamente valutate ed accennate. Una è la presenza di acido fitico che per chelazione impedisce l'assorbimento di minerali, un'altra caratteristica dovuta al processo di produzione non ben controllato è la possibile presenza di composti tossici o cancerogeni (nitrosamine). Altra particolarità, la presenza di fitoestrogeni possono portare a chi ne fa largo consumo, ad un calo del desiderio e della fertilità. E' poi nota da tempo l'elevata azione allergogena dei prodotti a base di soia.

Luca Veronesi