

Soia o soja

(*Glycine max* (L.) Merr., lleguminoses o fabàcies)

Descripció

La soia és una planta herbàcia de la família de les fabàcies originària de l'est d'Àsia, molt consumida a la Xina, al Japó, a Corea i a Taiwan. Actualment es cultiva en gran quantitat a tota Àsia, als Estats Units i a l'Amèrica del Sud (Brasil, Argentina i Paraguai). La soia, als Països Catalans, és cultivada principalment a les Illes Balears. Aquesta planta sol créixer en horts i camps de cultiu, tot i que algunes de silvestres creixen en prats i estepes. Actualment és la lleguminosa de més consum juntament amb la llentia (*Lens culinaris*).

Abans de poder ser consumida pels humans, la soia ha de ser cuinada en aigua per tal de destruir l'inhibidor de la tripsina que conté. La soia crua, inclosos els llegums verds, és tòxica per als éssers humans, els porcs, els pollastres i tots els animals monogàstrics. Avui dia la soia, utilitzada a la Xina des de fa més de 5.000 anys, es fa servir com a ingredient o additiu de molts tipus de preparats alimentaris diferents: els embotits, les pizzes, les hamburgueses, la pastisseria i, fins i tot, la xocolata.

Parts consumides: la llavor (grana) i el fruit tendre (tavella)

Entre bogons



Els fruits tendres (coneguts com a *edamame* en japonès) i les llavors de la soia es poden menjar de forma similar a les mongetes (*Phaseolus vulgaris*) i els pèsols (*Pisum sativum*), així com també en forma de germinat (brots de soia). Entre els preparats tradicionals no fermentats d'aquesta herba trobem la llet de soia i el tofu, i, entre els fermentats, la salsa de soia, el miso, el natto o el tempeh. D'altra banda, l'oli de soia produït a partir de les granes representa gairebé la meitat dels olis vegetals produïts al món.

Aliments similars:

mongeta tendra i seca (*Phaseolus vulgaris*), pèsol (*Pisum sativum*), cigrò (*Cicer arietinum*), llentia (*Lens culinaris*) i altres llegums.

Rica en:

les tavelles i granes de la soia són riques en proteïnes, àcids grassos, fibra alimentària i altres carbohidrats, vitamines B2, B6, C i K, àcid fòlic, calci, ferro, magnesi, potassi, coure i manganès.

Origen geogràfic

XINA



Sabies que...

la soia conté fitoestrògens que poden pertorbar el mecanisme de lactància de les dones (i, així, disminuir la quantitat de llet) en el cas d'un consum excessiu de soia?

Per això es desaconsella a les dones que alleten que en consumeixin grans quantitats.

Organitza:

FONDO
COMERC

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT
BARCELONA



BBVA CX



INSTITUT
BOTÀNIC
de Barcelona