



# La soja

## Infinidad de productos derivados para la cocina

La especie humana viene consumiendo soja desde hace más de 5000 años. Su elevado contenido proteico y un porcentaje considerable de fibras y lípidos hacen que sea un alimento muy nutritivo. Pero la humanidad no solo ha utilizado la soja en su forma nativa, tal y como la ofrece la naturaleza, sino que ha explorado una amplia variedad de productos derivados.

Empecemos por los que se obtienen a partir del fruto fresco. Tenemos los germinados (brotes de soja), con los cuales se elaboran ensaladas, tempuras, salteados y woks. Y la vaina de soja fresca cocida (*edamame*), muy empleada en Japón, que suele consumirse como aperitivo en frío.

A estos les sigue la harina de soja, que se obtiene mediante la trituración de las habas. Con ella se elaboran pastas, masas, panes e incluso soja texturizada, un ingrediente con aspecto parecido a los cereales del desayuno y que ya es una referencia en la cocina vegetariana y vegana; se puede hidratar, cocer, dorar e incluso transformar en hamburguesa.

También los productos de extracción tienen interés gastronómico. Con el derivado graso de la soja se elabora un aceite que se utiliza para freír y también como aderezo. De las semillas se obtiene la lecitina, que se emplea como condimento y texturizante, sobre todo en espumas de tipo aire.

Otro gran grupo de productos corresponde a las elaboraciones a base del haba. Destaca la bebida de soja —mal llamada «leche» de soja—, que ha entrado con fuerza en el panorama gastronómico occidental y se emplea para preparar batidos, cremas, flanes e incluso helados. También puede encontrarse deshidratada para utilizar en polvo. A partir de esta bebida se elabora la *yuba* (conocida como piel o nata de soja). Muy apreciada en Japón y China, corresponde a la lámina formada por una mezcla de proteínas y grasas que se obtiene al cocer el líquido. Una vez seca, se utiliza para enrollar piezas de *sushi*,

estofados vegetales o como envoltorio para rollitos.

La elaboración más importante a base de bebida de soja es el tofu, que ha proliferado como sustituto del queso láctico. Se prepara mediante la coagulación de las proteínas de la soja, presenta una textura similar a la del queso y porcentajes de grasa muy inferiores. Se utiliza en infinidad de recetas con pasta y para elaborar sopas, hamburguesas, croquetas y albóndigas. También es muy consumido el tofu frito (*agedashi dofu*), previamente enharinado con algún tipo de almidón; se añade a sopas, guisos y ensaladas. Y no podemos olvidar el popular tofu deshidratado (*koya dofu*) o, en su máxima calidad, liofilizado. Su larga conservación y rápida aplicación en sopas y guisos lo hace adecuado para las despensas.

Pero quizá los productos que más asociamos a la soja son los fermentados. A este grupo pertenecen las salsas. La primera que se introdujo en occidente fue el *sohyu*, que se obtie-



ne al fermentar soja con trigo tostado, agua y sal. El *tamari* es la salsa de soja pura, fermentada solo con agua y sal; tiene un sabor más intenso y una textura más espesa que el *sohyu*, y es apta para celíacos.

Otro de los fermentados más consumidos es el *natto*. Se obtiene de la fermentación de la soja con la bacteria *Bacillus subtilis natto*. (Se puede preparar en casa con semillas de soja, agua, sal y semillas fermentadas que contengan la bacteria

mencionada.) La manera más habitual de consumirlo en Japón es directamente encima de elaboraciones como el arroz.

También pertenece a los fermentados el *tempeh*. Por su elevado contenido proteico, se le considera un sustituto cárnico para vegetarianos. En su obtención participa el hongo *Rhizopus oligosporus*.

Contamos también con la pasta *miso*, que se obtiene mediante la fermentación de la soja con hongos de la familia *Aspergillus*. Es un ingrediente básico en sopas, vinagretas, cremas y salsas. La *sopa miso* es un complemento muy extendido en la cocina asiática; se toma como entrante e incluso en el desayuno.

En cuanto a los efectos de la soja en la salud, se ha observado que las mujeres asiáticas que consumen soja tienen la menopausia a una edad más avanzada y sufren menos efectos secundarios de la misma que las europeas; además, sus problemas de osteoporosis son menores. Sin embargo, estas conclusiones no pueden extrapolarse a la población europea.

En MedlinePlus, un portal sobre salud de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, podemos leer que, según numerosos estudios científicos, la soja reduce los niveles de colesterol. La Agencia Federal de Fármacos y Alimentos (FDA) de EE.UU. indica que 25 gramos de proteína de soja al día pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, las isoflavonas que contienen los derivados de la soja pueden prevenir ciertos cánceres. Los elaborados (como el tofu o la bebida de soja) son preferibles a los productos aislados como las proteínas de soja. Con todo, la comunidad científica pide más investigaciones que arrojen luz sobre los efectos de esta legumbre.

Mientras la ciencia trata de ahondar en esa cuestión nutricional, la industria de los derivados de la soja aumenta sin parar en todo el mundo. La demanda de productos para vegetarianos y veganos está creciendo exponencialmente y las previsiones auguran que este progreso seguirá en el futuro. ■