

LIBRO: TOFU

AUTOR: MARTHA YAMASAKI

Soja y Alimentos a base de soja

La soja es uno de los alimentos en que la última década han llamado cada vez más la atención, tanto del público en general como de la ciencia, por su alto valor nutritivo y sus propiedades en la prevención de enfermedades.

La soja es una leguminosa, cuyo nombre científico es *Glycine max*, que ha sido consumida por la humanidad desde más de 5.000 años. Se utilizó originalmente en China y Corea, desde donde se extendió a gran parte de Asia, después a Europa y América, convirtiéndose en parte de la comida cotidiana de nuestros días.

En el siglo VIII los misioneros budistas chinos llevaron la soja a Japón, donde se convirtió en un alimento básico. Actualmente, los alimentos derivados de la soja son muy aceptados por movimientos vegetarianos y naturistas, sea en productos tradicionales como tofu o <<*queso de soja*>>, miso (pasta fermentada de soja y arroz u otro cereal), shoyu (salsa fermentada de soja), tempeh (frijol de soja fermentado en forma de <<*pastel*>>, alimentos occidentales de soja como harina, texturizado, proteína concentrada y aceite, o bien como los de la llama <<*tercera generación*>>: barras energéticas, galletas, yogur, helados y productos de charcutería.