

Jela od soje

150 RECEPTA



Nakladnik
ADVENTUS
Zagreb

Urednik
mr. Drago Obradović

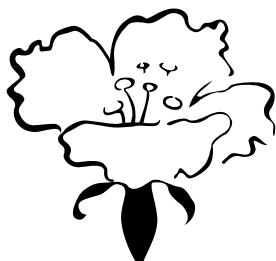
Lektura i korektura
Ljerka Koren

Recepte pripremila
Milkica Vale

Uvodni dio
Irena Colić

Prijelom
GENESIS, Zagreb

Tisak
GRAFOLUX



Milkica Vale

Jela od soje

150 RECEPATA

Šesto izdanje

ADVENTUS
Zagreb, 2003.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 641.56(083.12)

VALE, Milkica

Jela od soje : 150 recepata /
Milkica Vale ; (uvodni dio Irena Colić) - 6.
izd. - Maruševac : Adventus, 2003.

Str. 5–19 : Soja kao namirnica / Irena
Colić.

ISBN 953-99112-2-2

430128124

Soja kao namirnica

Kratka pripovijest o soji

Soja (*glycina hispida*, *glycina maxima*, *soja maxima*) potječe iz istočne Azije, točnije iz Kine, gdje se smatra najstarijom poljoprivrednom kulturom. Uz rižu, pšenicu, ječam i proso soja je zaslužna za opstanak i razvoj kineske civilizacije. Prema legendi staroj više tisuća godina, sojino zrno se prvi put koristilo u ljudskoj prehrani kad su neki razbojnici bježeći i skrivajući se nakon pljačke karavane ostali bez hrane i bili prinuđeni jesti plodove grmolike biljke koja im je spasila život. Otad se u Kini soja koristi kao hrana, a prvi nađeni zapisi što govore o soji potječu iz 2838. godine prije Krista. Tadašnji vladar Shang-Nung objavio je knjigu u kojoj je opisao sve biljke Kine, a među njima i soju. Soja se potom sve češće spominje u kineskim spisima i nakraju postaje jedna od svetih biljaka – *mu ku*.

Već u prvim godinama uporabe soje kao hrane (2207. godine prije Krista) govori se o njezinu uzgoju, sortama i načinu skladištenja. Već tada su uočeni različiti oblici, veličine i boje zrna. Ovisno o zemlji u kojoj se uzgaja, soja se različito naziva, ali se općenito može reći da je naziv za soju izveden iz kineskog *chiang-yu*, što znači *sojin sos*, a to bi na japanskom zvučalo kao *sho-yu*.

Soja se još naziva: *soja grašak*, *sojino zrno*, *mandžurijski grah* – što je samo nekoliko od pedesetak mogućih naziva s Istoka.

Proizvodnja soje i problemi prehrane u svijetu

Šestote godine prije Krista na našem planetu bilo je svega pet milijuna stanovnika. Od 1650. do 1850. godine, dakle za 200 godina, broj stanovnika se udvostručio. Sljedeće udvostručenje bilo je već za 80 godina, a onda za svega 37 godina. Godine 1975. broj ljudi na Zemlji bio je veći od četiri milijarde, a 2000. godine oko šest milijardi. Ovako brzi rast broja stanovnika na Zemlji upozorava i na sve bolniji problem prehrane u svijetu.

Čovjek se kroz povijest tehnički usavršavao kako bi postigao što veću proizvodnju hrane i tako spasio samog sebe. Ali to nije dokraja uspio. I danas ljudi gladuju.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) i Odjelu Ujedinjenih naroda za prehranu i poljoprivredu (FAO), danas u svijetu gladuje dvije trećine stanovnika, a najugroženija skupina su djeca. Zasiurno možemo reći kako imamo svijet u kom se s jedne strane umire od gladi, a s druge strane bori s posljedicama uzimanja prekomjerne količine hrane. Najugroženije područje su Južna i Srednja Amerika, Azija i Afrika, gdje se stanovništvo hrani gotovo isključivo žitaricama i kukuruzom, a ustvrđeni niskobjelančevinski sastav žitarica i nesrazmjer najvažnijih aminokiselina ima trajne posljedice na zdravlje korisnika. Zbog toga soja, poznata po svom dobrom bjelančevinskom sastavu, postaje bitna u prehrambenom sustavu tih zemalja. Bjelančevine iz mesa, mlijeka i jaja su vrlo skupe i samim tim nedostupne za najugroženije skupine stanovništva.

Soja kao dobar izvor bjelančevina ili proteina – uz kikiriki, sezam, suncokret, gljive i alge – postaje dobar nadomjestak za bjelančevine životinjskog podrijetla. Za ilustraciju, dovoljno je reći da jedan hektar zasijan sojom može osigurati dovoljnu količinu bjelančevina za osobu koja se bavi umjerenim fizičkim radom za 2224 dana,

dok jedan hektar zasijan pšenicom za tu istu osobu osigurava potrebnu količinu bjelančevina za svega 877 dana, a kukuruz za svega 354 dana.

Soja se nekad uzgajala samo na području Istoka, a danas – kad se zna njena prehrambena vrijednost – u Sjedinjenim Državama uzgaja se u količini koja pokriva 75% svjetske proizvodnje.

U američkoj literaturi soja se prvi put spominje 1804. godine u Willics Domestic Encyclopediji, gdje se spominje prva proizvodnja soje u Pennsylvaniji. Godine 1854. Perryeva ekspedicija donosi dvije različite vrste soje, ali još dugo nakon toga nema zanimanja za njezin komercijalni uzgoj.

Neke europske zemlje, primjerice Engleska (1908. godine), počinju uvoziti soju iz Mandžurije kako bi nadomjestile sjeme pamuka. Od zrna soje dobivali su ulje koje je služilo u proizvodnji sapuna, a ostatak su koristili kao stočnu hranu.

Uspjeh u uporabi soje (ulje i stočna hrana) naveo je Sjedinjene Države na daljnja istraživanja, što je uskoro izazvalo golemo zanimanje, pa je prvi neslužbeni uzgoj započeo 1911. godine u Seatleu. Kasnije se soja, s manje ili više uspjeha, počela uzgajati diljem Amerike, a 1922. godina može se smatrati početkom komercijalne proizvodnje soje (4 milijuna grmova).

U razdoblju od 1979. do 1985. godine, u svijetu je soja zasijana na oko 53 milijuna hektara, a od toga je 50% proizvedeno u Sjedinjenim Američkim Državama. Danas se soja uzgaja i u Brazilu i Argentini, a u Europi je najveći proizvođač soje Rumunjska.

Biološke značajke soje

Soja, *glycina maxima* (L.), spada u obitelj *leguminoza* (mahunarki) i podobitelj *papilopnoideae* (Hermann, 1962). Prema nekim drugim nomenklaturama soja se još

naziva *phaseolus maxima* (L.), *soja maxima* (L.), *piper* i *soja hispida*.

Soja je jednogodišnja biljka slična grašku ili grahu. Stabljika joj je grmolika i visoka 40–50 centimetara. Njezin list prekriven je sitnim dlačicama radi zaštite od suše, a čvrst i jak korijen zalazi duboko u zemlju i grana se u prostrane žile.

Kad se soja na nekom tlu uzgaja prvi puta, na njezinim se korjenčićima ne oblikuju kvržice kao posljedica simbioze između soje i posebnih bakterija koje biljci omogućavaju korištenje atmosferskog dušika. Te kvržice pojavljuju se kod prve sjetve samo ako se sjemenu dodaju takve bakterije. Nakon žetve soje tlo je obogaćeno dušikom, pa se ova biljka često uzgaja u svrhu gnojenja. Soja nosi mahunasti plod i u njemu 3–5 zrna. Zrna su uglavnom sfernog oblika i teška oko 120–180 mg, osim kod varijeteta veće sorte kao *kanrich*, *disoy*, *magua* i *prize*, gdje je zrno teško oko 260 mg.

Nezrelo zrno je zelene boje, a zrelo žute. Ima vrsta kod kojih zelena boja ostaje i u zrelog zrna, ali se takve sorte manje koriste u komercijalne svrhe. Postoje još zrna crne boje i nekoliko nijansi smeđe – ove sorte spadaju u uobičajene.

Prinosi soje ovise o sastavu tla, klimatskim uvjetima te sortama koje se sade na određenom tlu. Soja najbolje uspijeva u tropskim područjima.

Poznato je oko stotinu sorti soje, a one se međusobno razlikuju po udjelu bjelančevina, ulja, celuloze i ugljikohidrata. U Hrvatskoj se najviše sadi sorta *aura*.

Kemijski sastav sojinog zrna

Prema svom kemijskom sastavu zrno soje je izuzetno dobar izvor bjelančevina i ulja, zbog čega se koristi i kao uljarica i kao nadomjestak bjelančevinama životinjskog podrijetla (Tablica 1).

Tablica 1.

KEMIJSKI SASTAV ZRNA SOJE
PREMA NEKIM AUTORIMA

Kemijski sastav (%)	Rac (1964)	Erickson i sur. (1980)	Oštrić-Matijašević i sur. (1980)
voda	7,83–11,67	–	–
ulje	18,51–21,33	20	14,9–22,1
bjelančevine	29,46–36,59	40	36,6–53,2
celuloza	3,46–6,71	17	4,3–7,6
ugljikohidrati	–	7	2,7–12,0
pepeo	4,70–5,90	6	3,7–5,9

a) Bjelančevine i aminokiseline

Da bi se uopće moglo govoriti o važnosti soje kao namirnice bogate bjelančevinama, potrebno je definirati čovjekove dnevne potrebe za bjelančevinama i energijom, što ovisi o dobi i spolu (Tablica 2).

Uz pravilan i dovoljan unos bjelančevina u organizam, potrebno je unijeti i pravilan omjer aminokiselina, i to naročito onih koje organizam ne može sam sintetizirati (esencijalne aminokiseline). Za odraslu osobu to znači svakodnevni unos osam najvažnijih aminokiselina (*leucin, izoleucin, lizin, metionin, fenin, alanin, treonin, triptofan* i *valin*), a za djecu još dodatne dvije (*histidin* i *arginin*).

Soja po svom aminokiselinskom sastavu i odnosu aminokiselina međusobno zauzima vrlo visoko mjesto među namirnicama, i to odmah iza bjelančevina jaja, mlijeka, mesa i ribe. Uz pomoć različitih istraživanja provedenih na ljudima i životinjama vrlo je visoko procijenjena biološka vrijednost bjelančevina soje i njezinih proizvoda.

Količina bjelančevina promjenjiva je u odnosu na sorte soje, a jednako tako i različiti industrijski proizvodi od soje sadrže različite količine bjelančevina. Tako sojino

Tablica 2.

PREPORUČENI DNEVNI UNOS BJELANČEVINA
I ENERGIJE U ODNOSU NA DOB I SPOL (RDA, 1989)

	Dob (god.)	Težina (kg)	Visina (cm)	Bjelan- čevine (g)	Energetska potrošnja (kcal/dan)
dojenčad	0,0–0,5	6	60	13	650
	0,5–1,0	9	71	14	850
djeca	1–3	13	90	16	1300
	4–6	20	112	24	1800
	7–10	28	132	28	2000
muškarci	11–14	45	157	45	2500
	15–18	66	176	59	3000
	19–24	72	177	58	2900
	25–50	79	176	63	2900
	51+	77	173	63	2300
žene	11–14	46	157	46	2200
	15–18	55	163	44	2200
	19–24	58	164	44	2200
	25–50	63	163	50	2200
	51+	65	160	50	1900
trudnice				60	+300
dojilje				65	+500

zrno ima oko 40% bjelančevina, sojino brašno najmanje 50% bjelančevina, proteinski koncentrat najmanje 65% bjelančevina i proteinski izolat najmanje 90% bjelančevina (Tablica 3).

Međutim, soja u sirovu zrnu i sirovu sojinu brašnu sadrži antinutritivni element – *tripsin inhibitor*. Zbog toga se sojini proizvodi moraju termički obraditi u tehnološkom procesu ili pri spravljanju obroka. Na taj način inaktivira se *tripsin inhibitor* i povećava prehrambena vrijednost sojinih bjelančevina.

Tablica 3.

KEMIJSKI SASTAV RAZLIČITIH
PROTEINSKIH PREPARATA SOJE (%)

Komponente (%)	Sojino brašno	Proteinski koncentrat	Proteinski izolat
bjelančevine	56,0	72,0	96,0
ulja	1,0	1,0	0,1
celulozna vlakna	3,5	4,5	0,1
ugljikohidrati	33,5	17,5	0,3
pepeo	6,0	5,0	3,5

b) Ulja i ugljikohidrati

Po svom kemijskom sastavu soja sadrži velike količine ulja. Sojino se zrno uglavnom odmašćuje prije no što se počne s proizvodnjom neke namirnice. Prema tome, može se reći da je ulje u takvim proizvodima prisutno u zanemarivim količinama. Isto je i s udjelom ugljikohidrata, koji ovise o vrsti proizvoda, pa se taj udio kreće od 29% kod punog zrna do 0,3% kod proteinskog izolata. Zbog toga možemo reći da je energetska vrijednost sojinih proizvoda vrlo niska.

Uz navedene sastojke značajno je prisustvo balastnih tvari u količini od 5%. Te balastne tvari nisu probavljive i kao takve poboljšavaju rad crijeva.

c) Vitamini

U usporedbi sa žitaricama, sojino zrno je izuzetno dobar izvor vitamina B-kompleksa. Tijekom tehnološkog procesa (toksiranje i ekstrakcija) i termičke obrade izgubi se 50–70% svih vitamina, pa je u prehrani potrebno voditi računa o kombiniranju sojinog obroka s namirnicama koje su bogate vitaminima B-kompleksa. Isto se događa i s vitaminom C, koji se također vrlo lako razara. Međutim, sojino mlijeko i nakon termičke obrade sadrži

50–90% tiamina, 90% riboflavina i 60–80% niacina, što je u odnosu na kravlje mlijeko 80% vrijednosti navedenih vitamina.

Fermentirani proizvodi *natto* i *tempeh* imaju puno veću količinu svih vitamina B-kompleksa, osim tiamina.

Dakle, može se sa sigurnošću zaključiti: ako se uz pomoć sojinih proizvoda podmiruje polovina cjelodnevnih potreba za bjelančevinama, podmirena je i trećina do polovine potreba na tiaminu, riboflavinu i niacinu.

Količina karotena, prekursora vitamina A, u zrnu soje iznosi 50% od vrijednosti vitamina A u kravljem mlijeku, dok vitamina D uopće nema pa je potrebno umjetno obogaćivanje sojinog mlijeka vitaminom D u slučaju da se ono koristi kao zamjena za kravlje.

d) Minerali

Vrlo često se količina kalcija u sojinom mlijeku uspoređuje s količinom kalcija u kravljem. Ustvrđeno je da je zastupljenost, baš kao i iskoristivost, vrlo slična. Međutim, iskoristivost kalcija iz kuhanog sojinog zrna je vrlo niska i iznosi svega 10%. Uz kalcij soja sadrži dosta fosfora i cinka, a također i željeza.

Sojini proizvodi u ljudskoj prehrani

Uporaba soje u zapadnim zemljama porasla je nakon I. svjetskog rata, kad je soja najprije korištena prvenstveno kao uljarica, ali nedugo potom otkrivene su njezine prehrambene vrijednosti. Iako se soja počela koristiti kao stočna hrana, izuzetno dobar bjelančevinski i aminokiselinski sastav osigurao joj je mjesto i u ljudskoj prehrani.

Ali za neku namirnicu nije dovoljna nutritivno dobra procjena, već ona treba zadovoljiti i zahtjeve okusa, izgleda i mirisa kako bi se svidjela potrošaču i bila prihvaćena. Zbog toga se vrlo brzo razvija i tehnologija koja

osigurava sve novije i sve bolje proizvode na osnovi sojinih bjelančevina. Danas na tržištu imamo velik broj proizvoda na osnovi soje, a te se namirnice najčešće temelje na sojinu zrnu, sojinu brašnu, sojinu mlijeku, sojinu grušu, proteinskom koncentratu i izolatu, i teksturiranim bjelančevinama.

a) Sojino nezrelo zrno kao povrće

Sojino nezrelo zrno nije prihvaćeno za konzerviranje u svježem ili smrznutom stanju zbog posebnog mirisa i teškoća pri ljuštenju. Ali se pokazalo da je oprano, oljušteno i kuhano zrno nutritivno opravdano konzumirati. Hraneći se sojom u ovakvu obliku djeca iz Ugande uspjele su se riješiti znakova bolesti *kwashiorkora* i počela su dobivati na težini.

b) Sojino brašno

Sojino brašno jedan je od najčešćih oblika korištenja soje u zapadnim zemljama. Dobiva se mljevenjem očišćenog i oljuštenog zrna i sadrži oko 50% bjelančevina, ali ne sadrži gluten, bitnu bjelančevinu pšeničnog brašna. Zbog toga bi možda bilo bolje ovu namirnicu nazivati sojinim prahom, jer po izgledu više podsjeća na mlijeko u prahu negoli na brašno. Proizvodi se u nekoliko oblika, ovisno o količini masnoća, bjelančevina i stupnju termičke obrade.

Sojino brašno može se u ljudskoj prehrani koristiti na više načina – kao zasebno jelo ili kao sastavni dio nekog jela (juhe, variva, slastice, osvježavajuća pića), a jednako tako može se koristiti u pekarskoj i mesnoj industriji, ali i kao osnovni sastojak u pripremi hrane i mlijeka za djecu i dojenčad, ili kao zamjena za bjelančevine životinjskog podrijetla. Dosad su poznati samo zadovoljavajući prehrambeni rezultati svih ovih proizvoda.

c) Sojino mlijeko

Sojino mlijeko ili *mlijeko povrće*, ili *fu chang* u Kini, koristilo se u Kini još prije naše ere. U tradicionalnom smislu sojino mlijeko predstavlja jednostavno vodeni oblik punog zrna. Spravljali su ga misionari u Kini hraneći njime dojenčad, djecu i dojilje. Komercijalna proizvodnja u Kini počela je još 1935. godine u Šangaju. Ova namirnica danas zauzima bitno mjesto u proizvodnji hrane za djecu. Sojino mlijeko sadrži gotovo jednaku količinu bjelančevina kao i kravlje (3,4–4%), a i aminokiselinski sastav je vrlo sličan.

d) Sojin gruš ili tofu

Tofu je japanski naziv, *dan fu* vijetnamski, *teo fu* ili *tou fu ho* kineski naziv – za proizvod sličan siru u obliku kolača, načinjen od ostataka sojina mlijeka. Tofu je najrašireniji proizvod na Istoku, a koristi se još od 22. godine prije Krista.

Priređuje se na više različitih načina, a osigurava prehrambene potrebe ljudi tog podneblja. Tofu je tradicionalno želatinozni proizvod koji sadrži oko 80% vode i podsjeća na mazivi sir. Priređuje se dnevno i koristi u svježem stanju. Potvrđen je kao glavni izvor bjelančevina za novorođenčad koju se ne doji, i dokazano je da je prehrambeni ekvivalent bjelančevina jednak prehrambenom ekvivalentu dijete načinjene od jaja, ribe i jetre.

e) Proteinski koncentrat

Proteinski koncentrat sadrži oko 70% bjelančevina i proizvodi se na način da se odstrani što više neproteinskih komponenti iz sojinog brašna i sojinih pahuljica. Koristi se u pekarskoj i mesnoj industriji.

f) Proteinski izolat

Proteinski izolat je najveći koncentrat proteina i proizvodi se od oljuštenog zrna od koga je izdvojeno gotovo sve što je neproteinsko. Sadrži ne manje od 90% bjelančevina. Proteinski izolat proizvodi se kao kremasta bijela tvar ili kao prah. Od proteinskog izolata proizvode se teksturirani proizvodi koji prema teksturi, okusu i mirisu trebaju izgledati kao mesni proizvodi. Takvi proizvodi sadrže oko 25% bjelančevina.

g) Teksturirani proteinski proizvodi

Teksturirani proteinski proizvodi izrađuju se od različitih proteinskih izvora uključujući sojin proteinski izolat i sojin proteinski koncentrat sa ili bez primjesa koje se dodaju u prehrambene ili tehnološke svrhe. Proizvode se u obliku vlakana, komadića, granula, pahuljica i drugih oblika. Kad se priređuju za konzumiranje, hidratacijom ili kuhanjem dobivaju svoj početni strukturalni izgled i osobine. Aminokiselinski sastav teksturiranih proteinskih proizvoda prehrambeno odgovara obroku od govedine. Vrlo ih dobro prihvaćaju djeca i dosad nisu utvrđeni nikakvi negativni fiziološki učinci.

Teksturirani proteini proizvode se tako da oponašaju mišićno tkivo različitih životinja i da takvi ostaju i nakon kuhanja. Vrlo često ovi proizvodi koriste se u proizvodnji hrenovki, frankfurtera, mesnih doručaka, mesnih lopatica, *chilia* s mesom i umaka s mljevenim mesom. Dodatak soje, to jest teksturiranih vlakana u ovakve proizvode osigurava jednaku prehrambenu kakvoću proizvoda. Pritom se smanjuje udio bjelančevina životinjskog podrijetla i udio životinjske masti, što izravno utječe na smanjenje kolesterola u organizmu.

Prema tome, može se reći da je hrana načinjena od teksturiranih bjelančevina vrlo prihvatljiva i za bolesne

osobe, zbog pozitivnog učinka na njihovo zdravstveno stanje.

h) Istočnjački fermentirani sojini proizvodi

Zasad se ne može sa sigurnošću tvrditi kako se priredivala prva soja. Jedino što se može pretpostaviti jest da je bila pržena ili kuhana u vodi. Zelenu ili još nezrelu soju moguće je jednostavno prirediti za jelo kuhanjem u vodi kratko vrijeme. Međutim, zrelo zrno iziskuje dulje kuhanje kako bi omeknilo, i zbog toga se češće melje prije uporabe. Fermentirani sojini proizvodi poznati su još odavna, a danas su usavršeni i povećavaju udio soje u ljudskoj prehrani.

Shoyu

Shoyu, sojin sos ili *sojin umak*, je gusta tamnosmeđa tekućina dobivena fermentacijom sojinog zrna i žitarice (pšenice), ima ugodan miris i lagani slani okus i vrlo raširenu uporabu. Shoyu je proizvod nastao navodno u vrijeme dinastije Chao (1134–246. godine prije Krista), dakle nakon fermentiranih proizvoda od ribe koji su se koristili u jugoistočnoj Aziji. Ovo je jedan od istočnjačkih proizvoda koji je jako dobro prihvaćen na Zapadu.

Miso

Miso (japanski) ili *sojina pasta* (kineski) je proizvod koji je prema procesu fermentacije vrlo sličan *shoyu*, osim što se radi od riže i raži. Boja *misoa* mijenja se u rasponu od bijele do crne, a okus ovisi o omjeru soje i riže. *Miso* se koristi prvenstveno kao osnova za juhe, a služi i za mariniranje i začinjavanje povrća. Sadrži 10–17% bjelančevina.

Tempeh

Tempeh kedele je vrlo raširen proizvod u Indoneziji. Dobiva se kratkotrajnom fermentacije soje i sadrži 20% bjelančevina. Jede se sirov, pečen, kuhan u juhi ili pržen u ulju.

Ontjom

Ontjom je još jedan indonezijski proizvod dobiven frementiranjem kikirikija, kolača prešanog kokosa i ostatka od proizvodnje sojinog mlijeka. Proizvod je prihvatljive teksture i okusa.

Natto

Natto se dobiva kratkotrajnom fermentacijom kuhanog sojinog zrna. Prvi su ga proizvodili budistički svećenici, a danas se koristi u mnogim dijelovima Japana. Sive je boje, nema posebnog mirisa, ali je izražena okusa. Koristi se kao prilog ili kao dodatak kuhanoj riži. Sadrži oko 20% bjelančevina i gotovo jednak aminokiselinski sastav kao i drugi sojini proizvodi.

Hamanatto

Hamanatto se dobiva fermentacijom punog sojinog zrna, i proizvodi se u određenim krajevima Japana. Ima ugodan okus i neobičnu boju. Zbog zastarjele metode proizvodnje *hamanatto* je vrlo skup i malo se koristi.

Tao tjo

Tao tjo se jede na području Indonezije i Tajlanda, a proizvodi se od miješanih kuhanih grahorica i pečenog rižinog brašna, uz nekoliko dodanih listova. Služi se uz povrće, ribu i meso.

Kochu chang

Kochu chang je fermentirani proizvod koji se koristi u Koreji. Radi se od kuhanih, zgnječanih i inokuliranih sojinih zrna uz dodatak crvene paprike, soli i vode. Kuha se s mesom uz dodatak šećera.

Ketjap

Ketjap je sojin umak koji se koristi u Indoneziji. Dobi-va se kratkotrajnom fermentacijom kuhanog sojinog zrna.

Soja i zdravlje

Sojino zrno je dobar izvor bjelančevina, balastnih tvari, kalcija, željeza, cinka, fosfora, magnezija i vitamina B-kompleksa. Zbog toga je soja namirnica koja već odavno ima svoje mjesto u ljudskoj prehrani na Istoku i Zapadu. Namirnice načinjene od punog sojinog zrna, kao *tempeh*, *natto* i *miso* dobar su izvor balastnih tvari i kalcija, dok su sojino mlijeko i proizvodi od sojinog mlijeka, kao *tofu* i *sojin gruš*, dobar izvor bjelančevina. Ali potrebno ih je umjetno obogatiti kalcijem kako bi se mogli koristiti u prehrani djece i dojenčadi.

Već od davnina zna se za ljekovito djelovanje soje na ljudski organizam, pa je tako u Kini pronađen medicinski zapis iz 450. godine u kojem se spominje ljekovit utjecaj soje na rad srca, bubrega, jetre i probavnih organa. Otad se preporučuje i kod liječenja opstipacije, a služi i kao očišćivač organizma od nakupljenih otrova. Soja pospješuje rast i razvoj organizma i pojačava rast kose. Različita najnovija istraživanja pokazuju da se uporabom soje u svakodnevnoj prehrani može smanjiti rizik od pojave raka debelog crijeva, a naslućuje se i mogućnost smanjenja rizika raka dojke, zahvaljujući anti-kancerogenim tvarima.

Sojina vlakna koriste se u pekarskoj i drugim prehrambenim industrijama. Potvrđen je i njihov pozitivan utjecaj na zdravlje, osobito kod osoba koje imaju problema s probavom i kolesterolom. Naime, ona poboljšavaju probavu i snižavaju kolesterol u krvi. Talijanski i švicarski znanstvenici ustvrdili su da se konzumiranjem teksturiranih sojinih bjelančevina može smanjiti koncentracija kolesterola čak za 20%.

Soja također spada u one rijetke namirnice koje se sa sigurnošću mogu preporučiti i u prehrani dojenčadi i djece, skupine koja se nalazi u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja, a da se pritom zna da će im takva prehrana osigurati sve potrebne sastojke.

Soja kao namirnica u bilo kom obliku osigurava ljudskom organizmu, bez obzira na njegovo stanje, dostatnu količinu punovrijednih bjelančevina nužnih za pravilan rad i održavanje organizma.

Iako je soja na području Hrvatske poznata još od 1873. godine, ona se u nas premalo koristi. Korištenjem soje možemo poboljšati kakvoću prehrane i smanjiti rashode za namirnice. Zapravo, sojini su proizvodi svojom vrijednošću i cijenom dostupni širokom broju potrošača.

Mr. sc. Irena Colić



MISLI O HRANI ...

I pretjerano i nedovoljno uzimanje hrane i pića podjednako razara snagu, dok prava mjera u ovim stvarima daje zdravlje, jača ga i čuva.

Aristotel

Tko se napije i prejede, taj ne zna ni piti ni jesti.

Anthelme de Brilland-Savarin

Hrana treba biti lijek, a lijek treba biti hrana.

Hipokrat

Muškarcu je draže da na stolu ima dobar ručak, nego da njegova žena govori latinski.

Dr. Johnson

Pri jelu treba imati na umu da hrana u ustima ostaje samo jednu minutu, u želucu nekoliko sati, a na bokovima mjesecima ili zauvijek.

Madame Leconte

Nema iskrenije ljubavi od ljubavi prema hrani.

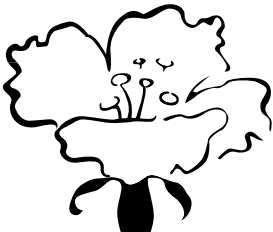
George Bernard Shaw

Prije nego što si sjeo za stol, nahrani svoje životinje.

Talmud

Onaj tko jede puna želuca, kopa sebi grob vlastitim zubima.

Turska narodna



**Tijesta
sa
sojom**





Kruh sa sjemenkama i sojinim brašnom

750 g punozrnog brašna

250 g polubijelog brašna

50 g sojinog brašna

2 žlice soli

2 vrećice suhog kvasca

1 žlica sezama

1 žlica lanenog sjemena

1 žlica suncokreta

1 žlica bučinih koštica

mlake vode da bi se umijesilo tijesto

Sve sastojke dobro promiješajte i dodajte vode koliko je potrebno da se umijesi gusto tijesto koje se lako odvađa od posude. Pokrijte krpom i ostavite da se diže dok se količina ne udvostruči. Ponovno premijesite i pustite da se digne još jednom, zatim premijesite i oblikujte štruce. Stavite u pouljeni lim i pecite u pećnici na 250 °C 15–20 minuta, zatim smanjite na 150 °C i pecite ukupno oko 1 sat.

Kruh od soje s miješanim brašnom

0,5 kg punozrnog brašna

250 g sojinog brašna

250 g kukuruznog brašna

1 velika žlica soli

1 vrećica suhog kvasca

mlake vode da bi se umijesilo tijesto

U veću posudu izmiješajte sve sastojke osim vode. Zatim dodajte vodu i zamijesite tijesto toliko gusto da se lako odvaja od posude. Pustite da se diže dok se količina ne udvostruči. Premijesite još jednom, pustite da se još jednom digne i zatim napravite štrucu željenog oblika, stavite u pouljeni lim i pecite na temperaturi od 250 °C 15–20 minuta, zatim smanjite na 150 °C i pecite oko jedan sat.

Kruh od kukuruznog i sojinog brašna

750 g kukuruznog brašna
250 g sojinog brašna
1 žličica soli
mlake vode da bi se umijesilo tijesto

Izmiješajte sve sastojke, dodajte vodu i mijesite tijesto 5–10 minuta. Zatim rasprostrite tijesto u pouljeni lim i pecite na jačoj temperaturi 1 sat. Dobit ćete tvrdi vrlo ukusan kruh koji pristaje uz razna variva i uz mliječne proizvode.

Kruh od pšeničnog i sojinog brašna

800 g punozrnog brašna
300 g sojinog brašna
1 žlica soli
1 žličica šećera
1 žličica bijelog pšeničnog brašna
1 dl mlake vode

mlake vode da bi se umjesilo tijesto
2 suha kvasca

U šalicu ulijte mlaku vodu, kvasac, šećer i žličicu brašna. Izmiješajte i ostavite na toplom da mješavina nabubri. Kad mješavina naraste do ruba šalice, ulijte je u posudu s brašnom u kojoj ste prethodno izmiješali pšenično i sojino brašno sa žličicom soli. Promiješajte. Zatim dodajte vode koliko je potrebno da bi tijesto bilo gusto, ali da se odvaja od ruku. Izvadite tijesto i mijesite ga na stolu posutom brašnom. Mijesite 15–20 minuta. Kad je gotovo, prekrijte ga čistom krpom i ostavite da se diže sat vremena. Izmijesite ga još jednom (oko 5 minuta) i ostavite da i još 10 minuta odstoji. Zatim ga stavite na pouljenii lim i pecite oko 45 minuta do 1 sat na temperaturi od oko 220 °C.

Sojin kruh s grožđicama

750 g pšeničnog brašna
250 g sojinog brašna
1 suhi kvasac
2/3 šalice grožđica
1 žlica šećera
mlijeko za umijesiti tijesto
soli na vrhu noža

Izmiješajte sve sastojke, dodajte mlijeko i umijesite gusto tijesto. Mijesite 10–15 minuta, ostavite da se diže. Premijesite još jedanput i zatim oblikujte uske štruce. Pecite na temperaturi od oko 220 °C. Ovaj kruh je vrlo okusan s raznim slatkim namazima, uz čaj ili mlijeko.

Slatki sojin kruh

1 kg brašna (600 g pšeničnog i 400 g sojinog)

50 g kvasca

0,5 šalice mlijeka za umijesiti tijesto

maslinovo ulje

100 g šećera

300 g suhих groždica

50 g suhих jabuka

50 g suhих smokava

150 g lješnjaka

2 dl soka od naranče

1 žličica naribane korice limuna

1 vrećica vanilin-šećera

Jabuke i smokve namočite da stoje 30 minuta u mlakoj vodi. Rastvorite kvasac u mlakom mlijeku s malo šećera i žličicom brašna. Zamijesite tijesto. Dodajte šećer, maslinovo ulje i sok od naranče. Odvojeno izmiješajte ocijedene jabuke i smokve, groždice i lješnjake. Te sastojke dodajte tijestu i dobro izmiješajte. Ako je potrebno dodajte još malo mlijeka. Oblikujte štruce, stavite u pouljeni lim da se diže 10–15 minuta. Pecite u zagrijanoj pećnici oko 45 minuta.

Slani keksi od sojinog brašna

100 g sojinog brašna

300 g bijelog pšeničnog brašna

150–200 g sezama

1–2 žlice ulja

1–2 žlice soli
voda za umijesiti tijesto

Dobro izmiješajte sve navedene sastojke osim vode te postupno dolijevajte vodu koliko je potrebno za umijesiti čvrsto tijesto. Zatim mijesite još desetak minuta. Razvaljajte tijesto na debljinu oko 1 cm, izrežite u obliku trokuta, kruga ili štapića, stavite u namazani lim i pecite na umjerenoj temperaturi dok ne dobije zlatnu boju (umjesto sezama možete umijesiti laneno sjeme, anis ili kim).

Pogačice od sojinog brašna sa sirom

180 g pšeničnog brašna
180 g sojinog brašna
180 g svježeg sira
180 g margarina
0,5 žličice praška za pecivo
1 žličica soli

Izmiješajte sir i margarin, dodajte ostale sastojke i dobro mijesite dok ne dobijete ujednačenu masu. Neka tijesto odstoji u hladnjaku preko noći. Ujutro razvaljajte tijesto debljine oko 1 cm. Oblikujte pogačice i pecite u vrućoj pećnici na 220 °C.

Pogačice od sojinog brašna

0,5 kg pšeničnog ili nekog drugog brašna

250 g sojinog brašna

150 g margarina

mlake vode koliko je potrebno da se umijesi tijesto
žličica soli

Pomiješajte sve sastojke i mijesite dok ne dobijete fine mrvice. Zatim dodajte vode koliko je potrebno da se umijesi srednje gusto tijesto. Mijesite ga 10 minuta, pokrijte i ostavite da stoji sat i 30 minuta. Zatim ga ponovno mijesite 10–15 minuta. Razvaljajte tijesto, izrežite željeni oblik (čošom ili kalupom za kolače), stavite u pouljeni lim i pecite 20 minuta na 220 °C.

Čips od sojinog brašna

1,5 šalica pšeničnog brašna

1,5 šalica sojinog brašna

2 žlice kima ili sezama

0,5 žlice soli

malo praška za pecivo

malo crvene slatke paprike

ulje

voda

margarin

Izmiješajte brašno, kim ili sezam, sol, prašak za pecivo i crvenu papriku. Dodajte margarin i miješajte dok ne dobijete mješavinu sličnu krupnijem grisu. Postupno dodajte vodu dok ne dobijete tijesto kao za kruh. Mijesite

tijesto oko 5 do 10 minuta, a zatim ga razvaljajte do debljine oko 0,5 cm. Oblikujte čips kalupima za kolače ili jednostavno nožem. Stavljajte u vruće ulje i pržite dok ne postanu zlatnosmeđi.

Savijača od sojinih ljuskica i krumpira

0,5 kg tijesta za savijače

150 g sojinih ljuskica

250 g krumpira

1 čaša vrhnja

maslinovo ulje

0,5 šalice maslinovog ulja

1 žličica soli

1 vezica isjeckanog peršina ili kopra

Sojine ljuskice namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Krumpir ogulite, operite i naribajte na ribež. Dodajte sve ostalo i dobro izmiješajte. Dobivenu smjesu raspodijelite po listovima, poprskajte uljem. Savijte i posložite u pouljeni lim. Zatim pecite na 220 °C. Kad kora porumelni izvadite savijaču, pokrijte čistom krpom. Pustite da odstoji desetak minuta. Poslužite toplo.

Savijača od sojinih ljuskica i sira

0,5 kg tijesta za savijaču

200 g sojinih ljuskica

250 g svježeg sira

1–2 žlice vrhnja

0,5 šalice ulja
sol

Sojine ljuskice namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Vodu ocijedite i dodajte sve ostale sastojke. Dobro izmiješajte, rasporedite po listovima i poprskajte uljem. Savijte, posložite u lim i pecite na 220 °C dok ne dobije zlatnosmeđu boju. Poslužite toplo.

Savijača od sojinih ljuskica i riže

0,5 kg tijesta za savijaču
150 g sojinih ljuskica
150 g kuhane riže
150 g sira
1 čaša vrhnja
0,5 šalice ulja
sol
crvena paprika
vezica kopra

Sojine ljuskice namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Dodajte sve ostale sastojke i dobro izmiješajte. Dobivenu smjesu raspodijelite po listovima. Poprskajte uljem, savijte, posložite u lim i pecite na 220 °C dok ne dobije zlatnosmeđu boju. Izvadite, pokrijte krpom da malo odstoji te poslužite.

Savijača od sojinih ljuskica sa špinatom

0,5 kg tijesta za savijače
200 g sojinih ljuskica
200 g očišćenog i opranog špinata
100 g kravljeg sira
1 čaša vrhnja
sol
0,5 šalice ulja

Ljuskice namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Špinat očistite, operite i sitno iscjeckajte. Ljuskice ocijedite. Dodajte sve ostalo i dobro izmiješajte. Dobivenu smjesu rasporedite po listovima i poprskajte uljem. Savijte i posložite u pouljeni lim. Pecite na 220 °C dok ne porumeni. Poslužite toplo.

Savijača od sojinih ljuskica s kupusom

0,5 kg tijesta za savijače
200 g sojinih ljuskica
100 g sira
300 g slatkog kupusa
1 vrhnje
0,5 šalice ulja
sol
kim
žličica rajčice iz tube

Sojine ljuskice namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Kupus očistite i sitno narežite. Posolite i pirjajte na ulju. Kad je napola gotov dodajte rajčicu, kim i ljuskice. Zatim pustite da se malo ohladi. Dodajte sir i vrhnje, sve dobro izmiješajte i raspodijelite po listovima. Poprskajte uljem, savijte i složite u namazani lim. Pecite na 220 °C. Kad porumeni izvadite i pustite da odstoji 5–10 minuta. Poslužite toplo.

Savijača od fašir smjese

500 g kora za pitu

500 g krumpira

80 g fašir smjese

sol

ulje

Krumpir ogulite, narežite na kockice, dodajte fašir smjesu, posolite po želji i pustite da odstoji 5–10 minuta. Zatim pospite po listovima kore za pitu. Savijte, oblikujte, poulijte i pecite na 200–250 °C, 15–20 minuta.

Zapečeni žganci sa sojinim grison

100 g kukuruznog grisa

50 g sojinog grisa

7 dl vode

maslinovo ulje

parmezan

umak od rajčice ili salata od rajčice

U kipuću vodu postupno sipajte kukuruzni a zatim sojin gris. Kuhajte 2–3 minute prema uputi na omotu. Dodajte 2 žlice ulja i neprekidno miješajte dok se ne rastopi. Zatim masu istresite na stol, razvaljajte na debljinu oko 1,5 cm. Ostavite da se ohladi, izrežite željeni oblik i složite u pouljeni lim. Premažite s preostalim uljem, pospite parmezanom i zapecite u pećnici. Poslužite s umakom ili nekom salatom

Žganci sa sojinim grisom

100 g kukuruznog grisa

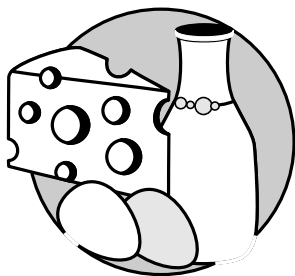
50 g sojinog grisa

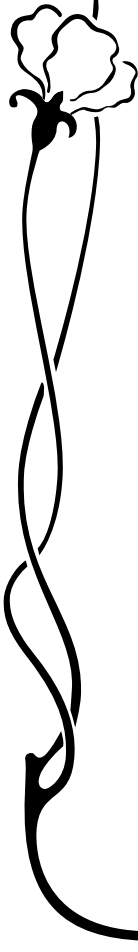
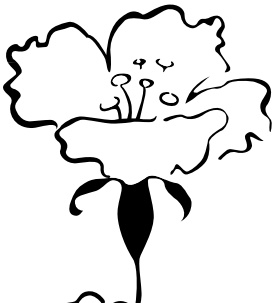
7 dl vode

sol

maslinovo ulje

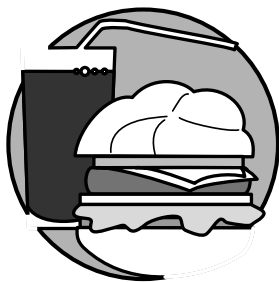
U kipuću vodu postupno sipajte kukuruzni, a zatim sojin gris. Kuhajte 2–3 minute prema uputi na omotu. Dodajte ulje i neprekidno miješajte sve dok se ne rastopi. Poslužite s mlijekom, nekim umakom ili povrćem.





**Juhe
i
variva**





Juha od zobnih pahuljica

*80 g zobnih pahuljica
maslinovo ulje
50 g sojinih ljuskica
2,5 dl vode
vezica zelenja
2–3 žlice kiselog vrhnja
1 žlica peršinovog lišća
0,5 žlice nasjeckanog kopra*

Zobene pahuljice prepecite kratko u tavici bez masnoće da dobiju zlatnorumeni boju. Odvojeno kuhajte zelenje. Dodajte zobne pahuljice. Sojine ljuskice kuhajte 5–10 minuta. Kad je juha gotova dodajte vrhnje, peršinovog lišća i kopar. Poslužite.

Juha od sojinih ljuskica

*70 g sojinih ljuskica
2 dl svježeg kiselog vrhnja
1 vezica raznog zelenja
1 žlica sojinog brašna
1 žličica kima
2 žlice limunovog soka
sol*

U litru posoljene vode dodajte kim i očišćeno, oprano i nasjeckano zelenje. Pred kraj kuhanja dodajte sojine ljuskice. Kuhajte 5 minuta. Dodajte kiselo vrhnje i limunov sok. Poslužite.

Juha od riže sa sojinim ljuskicama

0,5 šalice riže
2 zelene paprike
2 rajčice
1 korijen peršina
vezica peršinovog lišća
50 g sojinih ljuskica
sol
ulje
vezica celera

Rižu skuhaite posebno u slanoj vodi. Povrće očistite, operite i narežite te pirjajte na laganoj vatri. Kad omekša dodajte sojine ljuskice i ostale začine. Spojite s rižom. Kuhajte 5 minuta. Poslužite toplo.

Proljetna juha sa sojinim ljuskicama

1 manja glavica cvjetače
1 manja tikvica
1 mrkva
1 zelena paprika
1 rajčica
0,5 korijena celera
30 g sojinih ljuskica
vezica peršina
malo ulja

Operite, očistite i nasjeckajte povrće. Cvjetaču rastavite na male cvjetice. Mrkvu sitno naribajte i propržite

na malo ulja. U međuvremenu stavite povrće u vruću posoljenu vodu i kuhajte. Kad omekša, dodajte mrkvu i sojine ljuskice. Kuhajte još desetak minuta, dodajte sitno nasjeckan peršin i poslužite.

Ljetna juha sa sojinim ljuskicama

3 rajčice

2 krastavca

1 žlica sitno nasjeckanog peršinovog lišća

1 čaša jogurta

sok od manjeg limuna

1 čaša vrhnja

30 g sojinih ljuskica

sol

Rajčicu prelijte vrućom vodom. Ogulite je i sitno narežite. Operite i očistite krastavce i narežite ih. Ljuskice prokuhajte u slanoj vodi. Spojite sve sastojke. Ohladite u hladnjaku. Poslužite.

Minestra sa sojinim ljuskicama

2 manje mrkve

150 g mladih tikvica

100 g krumpira

100 g kelja

100 g suježeg graška u zrnu

100 g sojinih ljuskica

100 g sitne tjestenine

sol
sitno nasjeckani peršinov list
na vrh noža bosiljka
na vrh noža origana
30 g ribanog parmezana
ulje

Operite, očistite i isjeckajte na kockice sve povrće osim krumpira i kelja. Pirjajte na ulju. Krumpir i kelj kuhajte zajedno, propasirajte i izmiješajte. Kad varivo provrije dodajte sitnu tjesteninu, ljuskice i začine. Kuhajte još desetak minuta, pospite parmezanom i poslužite.

Varivo od krastavaca

500 g zrelih krastavaca
1 kg krumpira
80 g sojinih ljuskica
ulje
1 žlica brašna
kiselo vrhnje
sol
na vrh noža mažurana
vezica peršinovog lišća
vezica kobra

Krastavce i krumpire operite i očistite. Izrežite na kockice. Pirjajte na ulju. Pred kraj dodajte vode i sojine ljuskice. Kuhajte 10 minuta. Prije posluživanja dodajte začine i kiselo vrhnje.

Varivo od miješanog povrća — 1

2 do 3 krumpira

1 tikvica

1 paprika

2 do 3 rajčice srednje veličine

60 g sojinih ljuskica

vezica peršina

1 šalica graška u zrnu

1 šalica sitno narezanih mladih mahuna

ulje

sol

crvena mljevena paprika

2 žlice brašna od heljde

Operite, očistite i narežite sve povrće. Pirjajte ga na ulju na laganoj vatri dok ne omekša. Dodajte rajčice, ljuskice, umutite 2 žlice brašna s malo vode. Sipajte uz postupno miješanje. Zatim dodajte mljevenu papriku i sjeckani peršin. Poslužite toplo.

Varivo od miješanog povrća — 2

3 mrkve

1 korijen peršina

2–3 krumpira

1 korijen pastinaka

1 korijen celera

100 g sojinih ljuskica

1 žličica kima

1 čaša kiselog vrhnja

vezica kopra

sol
ulje

Operite, očistite i narežite sve povrće. Pirjajte na ulju dok ne omekša. Dodajte vruće vode, sojine ljuskice, kim i začini po želji, te kuhajte još 10 minuta. Na kraju dodajte sitno nasjeckani kopar i vrhnje. Poslužite.

Varivo od hladnog graha

200 g mladog graha
150 g mrkve
2 rajčice
150 g krumpira
60 g sojinih ljuskica
malo ulja
sol
1 žlica brašna
vezica peršina
na vrh noža crvene paprike
2 žlice delikatesnog francuskog kvasca

Operite i očistite povrće. Mrkvu naribajte. Krumpir narežite na kockice. Pirjajte mrkvu na ulju. Dodajte sve ostalo povrće. Preljite vrućom vodom i kuhajte. Pred kraj dodajte sojine ljuskice. Umutite 1 žlicu brašna s malo vode. Dodajte varivo uz neprekidno miješanje. Dodajte i ostale začine. Kuhajte još 5 minuta. Poslužite.

Varivo od graška sa sojinim ljuskicama

500 g mladog graška

100 g sojinih ljuskica

1–2 ribane mrkve

1 srednje velika rajčica

ulje

sol

vezica kopra

2 žlice delikatesnog francuskog kvasca

Mrkvu očistite, operite i naribajte. Pirjajte je na malo ulja. Kad omekša, dodajte grašak i pirjajte. Ako je potrebno dolijte malo vode. Kad grašak omekša, dodajte sitno narezanu rajčicu i sojine ljuskice. Pustite da se kuha na laganoj vatri desetak minuta i dodajte sitno nasjeckan kopar. Poslužite.

Varivo od mahuna sa sojinim ljuskicama

300 g mahuna

2 srednje velike rajčice

1/4 celerovog korijena

1 mrkva

1 zelena paprika

60 g sojinih ljuskica

1 korijen i list peršina

malo ulja

sol

vezica kopra

Operite i narežite mrkvu, celer, korijen peršina i papriku. Pirjajte povrće na malo ulja. U međuvremenu očistite, operite i sitno narežite mahune. Dodajte ih povrću koje se pirja, posolite i prelijte vrućom vodom. Kad su mahune mekane, dodajte sitno narezanu rajčicu, sojine ljuskice i ostavite da se sve to zajedno kuha na laganoj vatri još desetak minuta. Nasjeckajte kopar i ostavite na vatri još 1 do 2 minute. Po volji prigodom služenja dodajte kiselo mlijeko.

Varivo od prokulice sa sojinim ljuskicama

500 g prokulice

150 g sojinih ljuskica

100 g mrkve

2 dl vrhnja

žlica ulja

2 žlice sitno nasjeckanog celerovog lista

1 žlica sitno nasjeckanog peršinovog lista

sol

Očistite i operite sve povrće. Prokulicu izrežite na pola, a ostalo povrće na kockice. Pirjajte sve skupa na ulju 10 minuta. Prelijte vrućom vodom i kuhajte dok ne omekša. Dodajte ljuskice i sjeckani peršin i celer. Kuhajte 5 minuta. Prelijte vrhnjem i poslužite.

Varivo od soje

0,5 šalice soje u zrnu
1 naribana mrkva srednje veličine
1 lovorov list
2 veća krumpira
1 šalica nasjeckanog celera
1 šalica nasjeckane zelene paprike
1 vezica peršina
2 žlice delikatesnog francuskog kvasca
sol
umak od rajčice (po ukusu)

Namočiti soju preko noći u slanoj vodi, zatim je ocijediti i isplahnuti. Nalijte ponovno vodu i posolite. Kuhajte dok ne omekša. Dodajte krumpir nasjeckan na kockice i sve ostale sastojke i kuhajte 15–20 minuta, te na kraju dodajte peršin, umak od rajčice i lovorov list.

Varivo od soje s lećom

200 g soje
250 g leće
1 glavica mlade korabe
1 zelena paprika
2 veće mrkve
0,5 korijena celera
1 vezica celerovog lista
1 rajčica
sol
malo ulja

Soju namočiti preko noći. Ujutro izliti vodu, isplahnuti soju i ocijediti. Nalijte ponovno vodu, posolite i kuhajte. Kad je soja napola kuhana, dodajte leću i kuhajte 15–20 minuta. Zatim dodajte ostalo povrće i kuhajte dok povrće ne omekša. Poslužite toplo.

Varivo od koprive

700 g koprive

150 g riže

60 g sojinih ljuskica

ulje

100–150 g tofua u kockicama

peršin

sol

2 žlice mljevenih badema

Na ulju pirjajte rižu dok ne postane staklasta. U međuvremenu očistite koprivu, operite i sitno nasjeckajte. Dodajte rižu i zalijte vodom. Pirjajte na srednje jakoj vatri. Kad je napola gotovo, dodajte sojine ljuskice. Gotovo jelo posipajte fino mljevenim (prethodno oguljenim) bademima i nasjeckanim peršinom.

Soja kuhana u ekspres loncu

2 šalice soje u zrnu

sol

malo ulja

Soju namočite preko noći s dovoljno vode. Prije nego se soja stavi u lonac, ocijedite vodu u kojoj se namakala, još jednom isplahnite i nalijte čistu vodu i malo ulja da ljuskice ne začepi ventil na poklopcu. Kad uzavre, snizite temperaturu i kuhajte jedan sat. Ovako kuhana soja može se koristiti za razne namaze i druge vrste jela u navedenim receptima.

Varivo od prokulice

400 g prokulice

300 g sitnog mladog krumpira

3 izrezane mrkve na kolutiće

sol

umak od rajčice

100 g tofua izrezanog na kockice

sitno nasjeckani list celera

Mrkvu pirjajte na ulju 5 minuta. Dodajte prokulicu, krumpiriće i vodu te kuhajte dok povrće ne omekša. Zatim dodajte tofu, umak od rajčice i kuhajte još 5 minuta.



MISLI O ZDRAVLJU ...

Sačuvati svoje zdravlje pomoću vrlo velike dijete, to je najdosadnija bolest.

Jean Coupe

Liječnici neprestano rade da sačuvaju naše zdravlje, a kuhari da ga upropaste; ali su ovi posljednji sigurniji u uspjeh.

Denis Diderot

Zdrav duh u zdravom tijelu.

Decim Junije Juvenal

Psihologija počinje tamo gdje zdravlje prestaje.

Janko Polić Kamov

Čovjek provodi prvu polovicu svojega života da pokvari svoje zdravlje, a drugu polovicu da se izliječi.

Joseph Léonard

Osjećaj zdravlja postiže se samo bolešću.

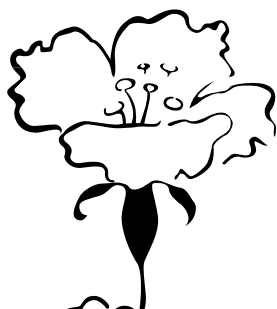
Georg Christoph Lichtenberg

Budimo slobodni i bit ćemo zdravi.

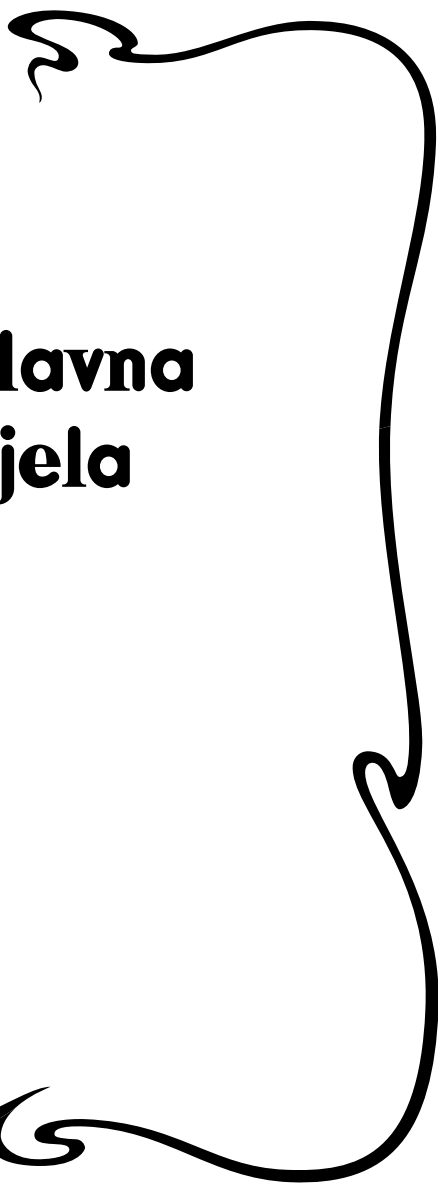
Antun Gustav Matoš

Zdravlje nadmašuje sva izvanjska dobra tako znatno da je zdrav prosjak doista sretniji od bolesna kralja.

Arthur Schopenhauer



**Glavna
jela**





Smjesa za gulaš od soje i pšenice

200 g kuhane soje
200 g kuhane pšenice
200 g oraha
200 g brašna

Kuhano zrnje soje i pšenice sameljite i pomiješajte s mljevenim orasima i brašnom. Od smjese napravite više kuglica i stavite u hladnjak da odstoje barem jedan sat. Kuglice naribajte u lim ili sameljite na stroj za mljevenje mesa. Rasporedite smjesu tanko i ravnomjerno i pecite u pećnici oko 45 minuta na temperaturi oko 140 °C. Smjesa se treba prosušiti i dobiti zlatnosmeđu boju. Izrežite na male kockice i čuvajte u limenoj kutiji ili papirnatoy vrećici do dvadesetak dana. Smjesa može poslužiti kao zamjena za meso za gulaš, sarmu ili punjene paprike.

Paprikaš od sojinih komadića

1 glavica luka
80–100 g sojinih komadića
600 g krumpira
sol
2 žlice delikatesnog francuskog kvasca
korijen ili list celera
umak od rajčice
ulje

Luk isjeckajte i propirajte na ulju. Komadiće prokuhajte 5 minuta u slanoj vodi i ocijedite. Pirajte zajedno s lukom. Krumpir ogulite i izrežite na kriške. Dodajte na

luk i sve skupa pirjajte uz dodavanje vode, dok krumpir nije napola gotov. Dodajte naribani celer i na kraju sol, delikatesni kvasac i umak po želji.

Gulaš od sojinih komadića

1–2 glavice luka

100 g sojinih komadića

umak od rajčice

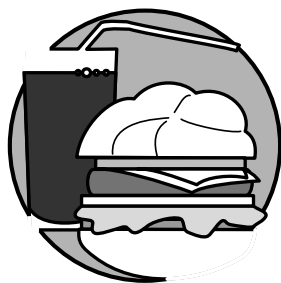
sol

vezica celera

ulje

češnjak

Luk očistite i propirjajte na ulju. Komadiće soje namočite ili prokuhajte u slanoj vodi, a zatim vodu ocijedite. Stavite soju na pirjani luk i nekoliko minuta zajedno propirjajte, zatim dodajte malo vode i pirjajte 5–10 minuta. Dodajte umak od rajčice, celer, češnjak ili neki omiljeni začin (lovor, mažuran, origano, bosiljak). Ovaj preljev možete poslužiti uz pire, rižu i razne tjestenine.



Pizza od sojinih ljuskica

TIJESTO

300 g brašna

1 kvasac

malo soli

voda

malo ulja

PRELJEV

*80–100 g sojinih
ljuskica*

1 glavica luka

sir

origano

masline

umak od rajčice

Brašno, kvasac, sol i ulje zajedno izmiješajte s malo vode, koliko je potrebno da se umijesi glatko tijesto. Pustite da odstoji 15 minuta.

Sojine ljuskice prokuhajte u slanoj vodi. Luk propirjajte, dodajte ljuskice i umak od rajčice. Prema okusu dodati sol. Razvaljajte tijesto u lim, dodajte navedeni preljev i masline, origano i naribani sir. Zatim pecite na 250 °C, 15–20 minuta.

Pohani komadići soje

Komadiće soje namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Zatim ocijedite. Napravite smjesu od jaja za pohanje, dodajte malo biljne soli, celera u prahu, slatke crvene paprike ili drugog omiljenog začina i uobičajeno pohajte.

Okruglice od soje

2 šalice kuhane i samljevene soje
1 šalica zobenih pahuljica ili krušnih mrvica
1 šalica naribane sirove mrkve
1 vezica peršina
1 glavica luka
češnjak
1 šalica kuhane riže
sol
jaje po želji

Luk, češnjak i peršin usitnite i sve navedene sastojke dobro promiješajte. Oblikujte okruglice i pecite na ulju ili ih uobičajenim postupkom panirajte i ispothajte.

Sarma od sojinih ljuskica

2 žlice riže
2 žlice heljde
2 žlice sojinih ljuskica
2 žlice samljevenog suncokreta
2 žlice samljevenih oraha
2 žlice pšeničnih klica
3 žlice sojinog brašna
1 žlica kima
1 glavica kupusa
sol
2 žlice delikatesnog francuskog kvasca
1 veća glavica luka
2 češnja češnjaka
ulje

Luk sitno nasjeckajte. Pomiješajte sve navedene sastojke. Posolite po ukusu, dodajte omiljene začine, uvijte u listove kupusa i kuhajte.

Zapečena soja ili musaka

300 g kuhane soje u zrnju
2,5 dl umaka od rajčica
1 glavica luka
200 g kukuruza (konzerviranog)
400 g sjeckane rajčice
50 g parmezana
sol ili žlica delikatesnog francuskog kvasca

Luk propirjajte i zatim dodajte sve sastojke. Izmiješajte i stavite u vatrostalnu posudu. Prelijte umakom te pospite parmezanom i pecite u pećnici 30–45 minuta na 180 °C.

Rižoto od sojinih komadića

1 glavica luka
80 g sojinih komadića
200 g riže
ulje
sol
voda
umak od rajčice

Luk sitno nasjeckajte i pirjajte na ulju nekoliko minuta. Sojine komadiće prokuhajte s malo soli, ocijedite vodu i stavite na propirjani luk. Još malo pirjajte, dodajte rižu i postupno dodajte vodu (oko 7 dl). Kad je riža napola skuhana, po želji dodajte umak od rajčice i kuhajte dok se riža potpuno ne skuha. Po ukusu posolite, dodajte lovorov list, celer, peršin, češnjak ili drugi omiljeni začini.

Rižoto s grahom i tofuom

400 g sitnog bijelog graha

150 g riže

150 g tofua u kockicama

peršinov list

sol

ulje

mažuran

veća zelena paprika

Namočite grah i sutradan ga skuhajte s mažuranom u posoljenoj vodi. U međuvremenu propržite nasjeckanu zelenu papriku. Odvojeno skuhajte rižu. Procijedite je. Dodajte ocijeden grah, prženu papriku, tofu i još 5–10 minuta sve zajedno pirjajte. Pred kraj dodajte nasjeckano peršinovo lišće.

Grah s tofuom

200 g graha
150 g tofua u kockicama
2 žlice maslinova ulja
1 žličica soli
2 žličice soka od limuna
1/4 šalice nasjeckanog celerovog lista
1 žlica nasjeckanog peršina
1/2 žličica origana
1/2 žličica ružmarina

Namočite grah dan ranije. Ocijedite i kuhajte oko 2 sata u slanoj vodi. Posljednjih 20 minuta dodajte tofu. Ocijedite. U međuvremenu pomiješajte sve ostale sastojke. Prelijte preko graha i dobro promiješajte. Poslužite toplo.

Grašak s mladim krumpirom

400 g graška u zrnu
200 g mladog krumpira
150 g tofua u kockicama
2 manje mrkve
ulje po želji
peršinov list ili kopar
sol

Pirajte posoljeni grašak s nasjeckanom mrkvom i tofuom na ulju i malo vode. Mladi krumpir odvojeno skuhaite i dodajte grašku. Zalijte sa 1 dl vode, pospite nasjeckanim peršinom ili koprom i kuhajte još 5 do 10 minuta.

Grašak s kukuruzom

*250 g kuhanog kukuruznog zrna
250 kuhanog graška
80 g sojinih ljuskica
1 žličica mažurana
2 žlice nasjeckanog peršina
malo ulja
sol
1/4 šalice vode u kojoj se kuhao grašak*

Pomiješajte ocijeden kukuruz i 1/4 šalice vode u kojoj se kuhao grašak. Dodajte ostale sastojke i kad zavrije pustite da kuha sve zajedno još 10–15 minuta.

Grašak sa sirom

*150 g sira (skuta)
300 g rajčice
700 g graška
150 g tofua u kockicama
ulje
1 žličica mljevenog korijandera
0,5 žličice slatke crvene paprike
0,5 žličice soli
1 šalica sirutke*

Od dobro ocijedenog sira (3 do 4 sata) napravite male loptice. Uvaljajte ih u kukuruzno brašno i pržite na ulju dok ne postanu zlatnožute. Odvojite ih. U tavnici ugrijte ulje i dodajte začine osim soli. Nakon jedne minute dodajte nasjeckanu rajčicu. Kad rajčica omekša dodajte gra-

šak i sirutku. Posolite. Kuhajte na laganoj vatri dok grašak ne omekša. Tada dodajte pržene loptice od sira, tofu i pustite da kuha još oko 15 minuta.

Grašak sa sojinim ljuskicama

300 g očišćenog graška

60 g sojinih ljuskica

6 paprika

60 g riže

3 žlice ulja

peršinovo lišće

sol

Namočite paprike u kipuću vodu da malo omekšaju. Potom ih prerežite po dužini i očistite od sjemenja. Rižu propržite na ulju. Dodajte u rižu grašak, nasjeckano peršinovo lišće, malo vode i sojine ljuskice te zajedno pirjajte. Posolite. Kad je gotovo, odozgo stavite paprike, prelijte s malo ulja i pecite 15 minuta u umjereno zagrijanoj pećnici.

Jelo od celera i sojinih ljuskica

1,5 šalica fino narezane stabljike celerovog lista

40 g sojinih ljuskica

1 mala glavica sitno naribanog kupusa

1/3 šalice vode

žličica maslinovog ulja

1 šalica limunovog soka

sol

1 žlica kima

1 šalica jogurta ili kiselog mlijeka

Stavite u lonac celer, kupus i vodu. Kuhajte. Kad zavrije kuhajte još desetak minuta. Povremeno promiješajte. Dodajte sol, sojine ljuskice i kim. Kad kupus ome-kani, dodajte jogurt, maslinovo ulje i limunov sok te poslužite.

Rizi-bizi

350 g mladog graška u zrnu

150 g riže

150 g tofua u kockicama

peršinovo lišće

sol

ulje po potrebi

Očišćeni grašak operite i kuhajte u 0,5 litre slane vode. Zatim ga ocijedite. Rižu isto tako skuhaite u slanoj vodi. Kad je skoro mekana, ocijedite je. U drugoj posudi zagrijte ulje i dodajte grašak, rižu, tofu i nasjeckano peršinovo lišće. Pirjajte desetak minuta, dok rizi-bizi nije gotov. Rizi-bizi složite u obliku prstena ili kupa. Možete ga posuti suncokretovim sjemenkama.

Kuhana leća

2 šalice prethodno namočene leće

150 g tofua u kockicama

sol

peršinovo lišće

lovorov list

vezica zelenila

Isperite leću, stavite je u hladnu vodu, dodajte vezicu zelenila i kuhajte. Kada je leća napola kuhana dodajte sol i lovorov list. Pri kraju dodajte tofu. Kad je leća dokraja skuhanu dodajte peršinovo lišće, kuhajte još 1–2 minute, a zatim poslužite. (Ako je leća rijetka, možete dodati 1–2 žlice zobnih pahuljica.)

Gusta kaša od leće i ječma

1 šalica leće

0,5 šalice ječma u zrnu

1/4 šalice sojinih ljuskica

3 žlice nasjeckanog peršina

1/4 žlice ružmarina

sol

veća naribana mrkva

peršinov korijen

Očistite leću i ječam. Operite. Prelijte vrućom vodom i kuhajte. Kad je smjesa na pola skuhanu, naribajte mrkvu i peršinov korijen. Dodajte sojine ljuskice. Kuhajte 10–15 minuta. Na kraju dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće i ružmarin.

Pire od koprive i sojinih ljuskica

1 kg koprive

3 žlice brašna

300 ml mlijeka

40 g sojinih ljuskica

sol

na vrhu noža korijandra u prahu

Očistite, operite i skuhaite mladu koprivu u malo slane vode. Ocijedite je i propasirajte. Napravite svijetli zapržak i zalijte ga mlijekom i vodom u kojoj se kuhala kopriva. Dodajte zapržak koprivi, izmiješajte, dodajte ljuskice i korijandar i pirjajte na laganoj vatri 10–15 minuta.

Mahune sa sojinim ljuskicama

700 g mahuna

2–3 rajčice

ulje

60 g sojinih ljuskica

kopar

2 mrkve

kiselo vrhnje (po želji)

sol

Očistite mahune i izrežite ih napola. Naribajte mrkvu grublje i pirjajte zajedno s mahunama na ulju. Posolite. Po potrebi dolijevajte vodu. Kad je napola gotovo dodajte narezane rajčice i ljuskice od soje. Pirjajte još malo i dodajte sitno nasjeckani kopar. Kad su mahune gotove, poslužite. Po volji dodajte kiselo vrhnje.

Mahune s kikirikijem

1 kg mahuna

60 g sojinih ljuskica

ulje

limunov sok

sol

korijander

prženi kikiriki

Skuhajte mahune u malo slane vode. Zadnjih 10 minuta dodajte sojine ljuskice. Ocijedite. U isti lonac dodajte ulje i začine. Zakiselite limunovim sokom i promiješajte. Dodajte kikiriki i pirajte oko 5 minuta.

Mrkva u bešamel umaku

1 kg mrkve

sol

60 g sojinih ljuskica

1 šalica bešamel umaka

1 vezica peršina

parmezan za posipanje

Narežite mrkvu na kolutiće i skuhanje je u malo slane vode. Posljednjih 10 minuta dodajte ljuskice od soje. Procijedite. Dodajte sjeckano peršinovo lišće i promiješajte. Ulijte masu u namašćeni lim, prelijte bešamelom, posipajte parmezanom i zapecite u pećnici.

Jelo od mrkve

1 kg mrkve

ulje

50 g sojinih ljuskica

sol

bosiljak

2 krumpira

Očistite i operite mrkvu i krumpir. Sitno naribajte i kuhajte 10–15 minuta. Dodajte ljuskice, začine i kuhajte još 5 minuta. Poslužite. Ovo je izvrsna kaša za djecu.

Kelj sa sojinim ljuskicama — 1

400 g kelja

100 g sojinih ljuskica

5 srednje velikih krumpira

bešamel umak

ulje

50 g ribanog sira

Operite, očistite i narežite kelj. Skuhajte ga u slanoj vodi. Zadnjih 10 minuta dodajte sojine ljuskice. Ocijedite. Skuhajte krumpir u ljusci, ogulite ga i izrežite na kolutiće. U pouljeni lim prvo složite red kelja, pa na njega stavite red krumpira. Prelijte bešamel umakom, pospite ribanim sirom te sve zapecite u pećnici.

Kelj sa sojinim ljuskicama — 2

1 glavica kelja
100 g sojinih ljuskica
peršinovo lišće
sol
limunov sok
maslinovo ulje

Operite, očistite i skuhaite glavicu kelja (cijelu ili narezanu) u slanoj vodi. Zadnjih deset minuta dodajte ljuskice. Procijedite. Prelijte maslinovim uljem, limunovim sokom i nasjeckanim peršinovim lišćem.

Kelj sa sojinim ljuskicama — 3

1 glavica kelja
ulje
sol
parmezan
80 g sojinih ljuskica

Operite, očistite i narežite kelj. Propirjajte na ulju s malo vode. Posolite. Zadnjih 10 minuta dodajte ljuskice od soje. U namašćenu i parmezanom posutu vatrostalnu zdjelu stavite kelj. Kelj pospite parmezanom – između i na površini. Zapecite.

Paprikaš od krumpira s tofuom

750 g krumpira
150 g tofua u kockicama
2 zelene paprike
ulja po želji
2–3 veće rajčice
1 mrkva
1 peršinov korijen
sol

Ogulite, operite i narežite krumpir na kriške. Paprike narežite uzduž na tanje režnjeve. Pomiješajte krumpir i paprike, mrkvu i peršinov korijen narežite na kolutiće i dodajte. Zalijte sve vodom, dodajte ulje, posolite i kuhajte dok povrće ne omekša. Tada dodajte sitno nasjeckane oguljene rajčice i tofu te kuhajte nepoklopljeno još petnaestak minuta. Na kraju pospite paprikaš peršinovim lišćem.

Pirjani mladi krumpir sa sojinim ljuskicama

1 kg mladog krumpira
80 g sojinih ljuskica
ulje
sir
sol
peršin ili kopar

Dobro operite mladi krumpir. Nemojte ga guliti. Pirjajte ga u malo slane vode zajedno s nasjeckanim peršinovim lišćem. Sojine ljuskice dodajte zadnjih 10 minuta. Kad je gotovo, ocijedite ga, stavite u posudu i pospite ribanim parmezanom, nasjeckanim peršinovim lišćem i koprom. Poslužite s kiselim mlijekom (jogurtom), umakom od rajčice, zelenom salatom i slično.

Pirjani krumpir s tofuom

700 g krumpira

200 g tofua u kockicama

žlica delikatesnog francuskog kvasca

peršin ili kopar

sol

Skuhajte oguljeni krumpir u malo slane vode. Ocijedite ga, narežite na kriške, posolite, dodajte tofu i pirjajte na umjereoju vatri. Pri kraju dodajte sitno nasjeckano peršinovo lišće, kopar i delikatesni kvasac. Poslužite.

Krumpir iz pećnice s tofuom

1 kg krumpira

200 g tofua u kockicama

sol

2 žlice delikatesnog francuskog kvasca

1 žličica bosiljka

po želji malo ribanog sira

Ogulite krumpir i narežite na kolutiće. Stavite u poupljenu posudu posipajući između krumpira tofu i delikatesni kvasac. Zalijte vodom ili juhom u kojoj se kuhalo povrće. Zapecite u pećnici.

Prženi krumpir s tofuom

800 g krumpira
300 g tofua u kockicama
ulje
sol

Ogulite, operite i narežite krumpir (na štapiće, kolutiće, kockice i slično). Držite ih u vodi do pred samo prženje. Obrišite i pržite ih zajedno s tofuom na vrućem ulju dok ne postanu zlatnožuti. Posolite i poslužite.

Restani krumpir s tofuom

400 g krumpira
150 g tofua u kockicama
crvena slatka paprika
malu ulja
1 žlica nasjeckanog peršinovog lišća

Skuhajte krumpir u ljusci. Ogulite ga i zdrobite. Zagrijte ulje. Pirajte na laganoj vatri tofu desetak minuta. Dodajte krumpir i miješajte. Dodajte sol i crvenu papriku. Miješajte 1–2 minute, dodajte nasjeckano peršinovo lišće. Promiješajte. Poslužite.

Zapečeni pire s tofuom

700 g pire krumpira

200 g tofu kockica

1 čaša vrhnja

2 jaja

sol

parmezan

Napravite pire krumpir. Pomiješajte vrhnje, jaja i tofu. Ulijte masu u pouljenu vatrostalnu posudu. Poravnajte i pospite parmezanom i zapečite. Poslužite uz zelenu salatu.

Paprikaš sa sojinim ljuskicama

700 g paprika

250 g rajčica

200 g plavog patlidžana

100 g sojinih ljuskica

ulje

1 žlica brašna

peršin

sol

Operite, narežite na srednje velike komade papriku i patlidžane. Pospite brašnom i pirjajte dok povrće nije napola gotovo. Dodajte sojine ljuskice i sitno narezane rajčice i pirjajte desetak minuta. Zalijte vodom, posolite i kuhajte dok povrće nije potpuno gotovo, a umak gust. Pospite sitno nasjeckanim peršinom. Poslužite toplo ili hladno.

Paprike u umaku od rajčice

*1 kg paprika
ulje
peršinovo lišće
sol
400 ml umaka od rajčice
80 g sojinih ljuskica
sitno sjeckani češnjak*

Ispržite na ulju duguljaste zelene paprike. Ocijedite ulje, posipajte ih nasjeckanim peršinom i služite uz umak od rajčice u kojem ste prethodno desetak minuta pirjali sojine ljuskice i češnjak.

Paprike punjene sojom i rižom

*5 do 7 srednje velikih zelenih paprika
1 šalica riže
2 sitno naribane mrkve
150 g sojinih ljuskica
sol
ulje
umak od rajčica
5 do 7 kriški rajčica
peršinovo lišće
1 jaje
1 glavica sitno sjeckanog luka
sitno sjeckani češnjak*

Očistite i operite rižu. Dodajte mrkvu, luk, češnjak i peršinovo lišće. Propirajte 5 minuta. Zatim dodajte jaje,

sol, umak od rajčice. Dobro izmiješajte te ovim nadjevom punite očišćene paprike. Posložite u veću posudu. Pokrijte ih kriškama rajčice. Zalijte vodom i kuhajte u pećnici pokrivene oko 1 sat (ako želite veću količinu umaka, dodajte još umaka od rajčice i prokuhajte). Poslužite uz pire krumpir.

Paprike punjene sojom i krumpirom

5 do 7 zelenih paprika

250 g krumpira

200 g sojinih ljuskica

2 mrkve

sol

ulje

umak od rajčice

5 do 7 kriški rajčica

peršin ili kopar

Ogulite, operite i naribajte krumpir. Pirjajte na ulju zajedno s mrkvom. Kad omekša dodajte sol i nasjeckano peršinovo lišće. Promiješajte i maknite s vatre. Dodajte sojine ljuskice i dobro promiješajte. Ovim nadjevom napunite paprike srednje veličine. Zatvorite ih kriškama rajčice i posložite u široku posudu. Zalijte vodom i dodajte umak od rajčice te kuhajte 45–60 minuta u zagrijanoj pećnici. Po želji dodajte zapržak od brašna i crvene paprike te list lovora.

Đuveč od krumpira i riže

400 g krumpira
3/4 šalice riže
180 g sojinih ljuskica
sol
ulje
korijander
bosiljak
mažuran
timijan

Ogulite krumpir, operite ga i sitno narežite. Pomiješajte ga s opranom rižom i sojinim ljuskicama, i stavite u poluljeni lim. Dodajte sve začine, zalijte vodom i promiješajte. Đuveč pecite u vrućoj pećnici dok sva voda ne ispari i ne stvori se zlatnosmeđa korica. Ako je potrebno, tijekom kuhanja dolijte vode. Po želji možete umjesto krumpira dodati mrkvu, grašak, kupus i začine: ružmarin, metvicu i lovor.

Đuveč od sojinih ljuskica i patlidžana

200 g krumpira
150 g ljuskica
150 g tikvica
200 g rajčica
paprike babure
100 g mahuna
100 g patlidžana
100 g graška
2 mrkve

peršin
sol
crvena paprika

Očistite i operite sve povrće. Narežite mrkvu, tikvice i patlidžane na kockice, a paprike i mahune na režnjeve. Rajčicu ogulite i narežite na krupne komade. Krumpir ogulite i narežite na tanke kolutiće. Dodajte sve ostalo i stavite u pouljenu posudu. Zalijte vodom i zapecite u pećnici. Poslužite.

Riža s patlidžanima i tofuom

200 g tofua u kockicama
250 g riže
3 patlidžana
rajčica
sol ili biljna sol
ulje
peršinovo lišće
list lovora

Ogulite patlidžane i narežite na kockice. Propirajte na ulju, dodajte na kriške narezanu rajčicu, rižu i vodu. Posolite i pirjajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša i dok se ne zgusne. Dodajte tofu. Nasjeckajte peršin i lovor. Kuhajte još 5–10 minuta. Poslužite.

Riža sa sirom i tofuom

2–3 šalice riže

250 g tofua u kockicama

sol

ružmarin

šafnan u prahu

delikatesni francuski kvasac

ulje

Skuhajte rižu u slanoj vodi. Kad je skoro kuhana dodajte šafnan razmučen u žličici mlake vode. Riža će dobiti žutu boju i poseban okus. Kuhanu rižu dobro procijedite, pomiješajte s tofuom i izmiješajte s ružmarinom. U namašćenu posudu stavite sloj riže. Prekrijte delikatesnim francuskim kvascem i zapecite.

Riža s tikvicama i sojinim ljuskicama

0,5 šalice riže

50 g sojinih ljuskica

ulje

3 manje tikvice

sol

kopar

1 sitno isjeckani krumpir

peršinovo lišće

Pirjajte na ulju neoguljene tikvice, narezane na kolutiće ili kocke. Dodajte rižu, krumpir, sol, vodu. Pirjajte na laganoj vatri. Dodajte kopar i ljuskice te pirjajte nekoliko minuta. Pospite sitno nasjeckanim peršinovim lišćem i poslužite.

Šparoge sa sojinim ljuskicama

500 g šparoge
80 g sojinih ljuskica
ulje
mrvice
sol

Skuhajte šparoge u malo slane vode. Zadnjih deset minuta dodajte sojine ljuskice. Ocijedite. Propržite mrvice 1–2 minute na ulju i time prelijte šparoge. Poslužite toplo.

Špinat s patlidžanom i sojinim ljuskicama

3 šalice pirea od špinata
60 g sojinih ljuskica
2 patlidžana
3–4 rajčice
sol
ulje
sitno nasjeckani češnjak

Pirjajte na ulju patlidžane narezane na kockice. Pri kraju dodajte rajčicu narezanu na kriške i sojine ljuskice. Posolite i pirjajte zajedno dok povrće ne omekša. Dodajte pire od špinata i češnjak, izmiješajte i kuhajte zajedno još 1–2 minute, lagano miješajući. Poslužite.

Gusto jelo od tikvica i sojinog grisa

400 g tikvica

100 g krumpira

sol

list celera

2 žlice sojinog grisa

1 žlica ulja

3 žlice vrhnja

Očistite tikvice od sjemenja i narežite na kockice. Krumpir naribajte, pomiješajte s tikvicama i skuhajte u slanoj vodi s celerovim listom. Kad je gotovo dodajte grisa, ulje i kuhajte još 5 minuta. Dodajte kiselo vrhnje i poslužite.

Tikvice s ljuskicama od soje

800 g tikvica

2 rajčice

2 paprike

ulje

50 g sojinih ljuskica

sol

kopar

Operite i narežite povrće. Pržite na ulju paprike i tikvice. Kad su napola gotove dodajte sojine ljuskice, narezane rajčice i začine. Pirajte dok nije gotovo. Možete na kraju dodati kiselo vrhnje. Poslužite.

Tikvice u umaku od kiselog mlijeka

800 g tikvica

ulje

2 žlice sojinog brašna

Ogulite tikvice. Narežite ih na kolutiće debljine oko 1 cm, posolite, uvaljajte u brašno i pržite na ulju.

UMAK

1 šalica kiselog mlijeka

2 žlice sitno mljevenih badema

1 žlica sitno nasjeckanog kopra

U kiselo mlijeko umutite sve sastojke osim kopra. Dobro izmiješajte i prelijte preko tikvica. Odozgo pospite nasjeckanim koprom.

Kupus i sojine ljuskice u pećnici

srednje velika glavica kupusa

70 g sojinih ljuskica

2 šalice kiselog vrhnja

sol

mrvice

Narežite kupus na krupnije kriške i smekšajte ga kuhanjem u slanoj vodi. Zadnjih 10 minuta dodajte sojine ljuskice. Dobro ocijedite. U pouljeni lim ulijte smjesu, prelijte vrhnjem i mrvicama i zapecite.

Pirjani kupus s rajčicom i sojinim ljuškicama

700 g bijelog kupusa

400 g rajčice

60 g sojinih ljuškica

zelene paprike

2 žlice ulja

sol

vezica peršinova lišća

Narežite kupus na krupnije kriške i smekšajte ga kuhanjem u slanoj vodi. Odvojeno pirjajte narezane paprike. Kad su napola gotove, dodajte im narezane rajčice i sol. Kad je dobro ispirjano, pomiješajte dvije smjese, dodajte sojine ljuškice, narežite peršinovo lišće i sve zajedno pirjajte 10–15 minuta.

Kupus s krumpirom i sojinim ljuškicama

800 g kupusa

200 g krumpira

200 g rajčice

70 g sojinih ljuškica

peršinovo lišće

sol

slatka crvena paprika

parmezan za posipanje

ulje

Tanko narežite kupus, ili ga naribajte na ribežu. Posolite, izmiješajte i pirjajte u poklopljenoj posudi. Kad je skoro gotov, dodajte mu sojine ljuskice i papriku. Kad je potpuno gotov, stavite ga u pouljeni lim i prekrijte kolutićima tanko narezane rajčice. Kolutiće rajčica pospite s malo parmezana. Zapecite na umjereno jakoj vatri. U međuvremenu skuhaite krumpir, ogulite i izrežite na kriške. Pospite krumpir sitno nasjeckanim peršinovim lišćem i poslužite uz pečeni kupus.

Pire od krumpira s kupusom i sojinim ljuskicama

500 g krumpira

100 g sojinih ljuskica

1 srednje velika glavica kupusa

0,5 žličice anisa

sol

ulje

sos od rajčice

Napravite pire krumpir. Kupus operite, očistite, izrežite i pirjajte na laganoj vatri. Pri kraju dodajte sojine ljuskice, anis i sos od rajčice. Dosolite po ukusu. Prelijte pire i poslužite.

Pohani patlidžani

1 veći patlidžan

*rijetko tijesto za palačinke od sojinog brašna i
mlijeka*

ribani sir

ulje

Narežite oguljene patlidžane na tanke kolutiće. Izmi-
ješajte tijesto, sol i naribani sir. Zagrijte ulje. Umacite
kolutiće u tijesto i spuštajte ih u vruće ulje. Pržite ih dok
ne porumene s obje strane. Poslužite.

Patlidžani sa sojinim ljuskicama

700 g rajčice

4 manja patlidžana

60 g sojinih ljuskica

ulje

sol

slatka crvena paprika

Rajčice narežite na kriške i pirjajte na ulju dok se ne
pretvore u gustu kašu. U međuvremenu zagrijte ulje u
većoj posudi i dodajte crvenu papriku. Zatim dodajte
patlidžane narezane na tanke štapiće. Miješajte dok pat-
lidžani ne omekšaju. Dodajte rajčicu i ljuskice. Pirjajte
još 10 minuta uz povremeno miješanje. Poslužite.

Patlidžani s tikvicama i tofuom

600 g patlidžana
250 g tikvica
250 g tofua u kockicama
1–2 rajčice
sol
ulje
kopar

Operite patlidžane, ogulite ih i sitno narežite. Pirjajte posoljene na ulju 5 minuta. Dodajte tikvice izrezane na kockice. Pirjajte još desetak minuta. Dodajte rajčice narezane na tanje kriške i pirjajte sljedećih 5–10 minuta. Dodajte tofu i kopar i pirjajte još nekoliko minuta. Poslužite.

Patlidžani s krumpirom i sojinim ljuskicama

600 g rajčice
5 manjih patlidžana
400 g krumpira
100 g sojinih ljuskica
ulje
sol
peršin
đumbir
korijander

Na ulju pirjajte neoguljene patlidžane narezane na kockice, sve dok ne omekšaju. Rajčice narežite na četvrtine

i dodajte patlidžan. Promiješajte. Dodajte sojine ljuskice. Posolite i dodajte đumbir i korijander. Odvojeno napravite pire krumpir. Kad je povrće mekano, dodajte pire krumpir i zajedno izmiješajte.

Patlidžan s rajčicom i sojinim ljuskicama

800 g patlidžana
3 rajčice
100 g sojinih ljuskica
sol
origano
bosiljak
peršinovo lišće
ulje

Operite neoguljeni patlidžan i narežite na kockice. Pirjajte na ulju na laganoj vatri dok kockice ne omekšaju. Tada dodajte ljuskice, rajčicu izrezanu na tanje kriške i začine osim peršina. Kad je povrće gotovo, pospite nasjecanim peršinovim lišćem i poslužite.

Patlidžan s paprikama i tofuom

300 g patlidžana
300 g paprike
3 rajčice
250 g tofua u kockicama

sol
ulje
peršin
korijander

Pirjajte patlidžane narezane na kockice zajedno s paprikama. Kad povrće omekša, dodajte rajčice, tofu i začine i pirjajte dok sve nije gotovo. Poslužite.

Zapečeni patlidžan sa sojinim ljuskicama

500 g patlidžana
70 g sojinih ljuskica
ulje
2–3 rajčice
bešamel umak
kiselu vrhnje
peršinovo lišće
sol

Operite oguljene patlidžane i nasjeckajte na kockice. Pirjajte ih poklopljene na ulju dok ne omekšaju. Zadnjih desetak minuta dodajte sojine ljuskice. Pržene patlidžane složite u malo pouljen lim, pospite mješavinom oguljenih sitno narezanih rajčica i nasjeckanog peršinovog lišća. Stavite u zagrijanu pećnicu i pecite oko 10 minuta. Izvadite iz pećnice i prelijte mješavinom bešamel umaka, kiselog vrhnja, parmezana i peršinovog lišća. Ponovno pecite oko 10 minuta.

Musaka od sojinih ljuskica

1 kg krumpira

100 g sojinih ljuskica

1–2 glavice luka

2 jaja

1 vrhnje

1 mala žlica crvene paprike

sol

2 žlice delikatesnog francuskog kvasca

ulje

Luk nasjeckajte i propirajte na ulju. Sojine ljuskice ocijedite, dodajte sol, delikatesni kvasac, papriku i sve pirajte deset minuta. Krumpir ogulite i narežite na ploške, posolite i dodajte malo ulja. Pola količine posložite u vatrostalnu posudu ili pliticu. U sredinu staviti sojine ljuskice i posložite preostalu količinu krumpira. Pecite oko 40 minuta na 200 °C. Na kraju prelijte umućenim jajima i vrhnjem te zapecite.

Jelo od prosa s tofuom

150 g kuhanog prosa

100 g šampinjona

100 g kockica tofua

1 glavica crvenog luka

sol

bosiljak

peršinovo lišće

Luk očistite, usitnite i pirjajte na ulju 5 minuta. Dodajte šampinjone i sve skupa pirjajte dok šampinjoni ne omekšaju. Dodajte kuhano proso i tofu te kuhajte još 5 minuta. Pospite kosanim peršinovim lišćem i poslužite.

Musaka od kiselog kupusa

500 g kiselog kupusa
150 g sojinih ljuskica
100 g skuhanе riže
1 glavica luka
sitno isjeckan češnjak
parmezan
sol
žlica dimljene soli

Luk propirjajte na ulju, dodajte kupus, rižu, ljuskice i češnjak. Sve zajedno pirjajte 15-ak minuta, stavite u vatrostalnu posudu, pospite parmezanom i zapecite. Da ne bi bilo suho, može se prelići bujonom od povrća

Musaka od cvjetače

1 glavica cvjetače
150 g sojinih ljuskica
50 g zobениh pahuljica
1 glavica luka
1 jaje
1 čaša vrhnja
sol

peršinovo lišće ulje

Razdvojite cvjetaču na cvjetove i skuhaite u slanoj vodi – pazite da ne prekuha. Luk pirjajte na ulju. Sojine ljuskice propecite na suho, zobene pahuljice namočite u vodi i zatim spojite luk, sojine ljuskice, zobene pahuljice i sitno nasjeckano peršinovo lišće i malo propirjajte. Namažite vatrostalnu posudu margarinom, pospite krušnim mrvicama i posložite cvjetaču tako da repovi budu okrenuti prema sredini. U taj središnji dio staviti nadjev, složite ponovno cvjetaču tako da sva površina bude prekrivena njome. Umućenim jajetom i vrhnjem prelijte musaku i zapecite.

Đuveč sa sojinim ljuskicama

*200 g rajčice narezane na kriške
150 g paprike narezane na režnjeve
100 g sitno narezanog luka
80 g ljuskica od soje
1/4 žličice origana
1/4 žličice bosiljka
sitno isjeckani češnjak
sol*

Luk pirjajte na ulju 5 minuta, dodajte papriku, rajčice i pirjajte uz povremeno miješanje dok povrće ne omekša. Dodajte sojine ljuskice, češnjak, origano, bosiljak i poslužite.

Rajčica punjena izdancima od soje

4–5 tvrdih rajčica

150 g kuhanog graha

100 g prokuhanih izdanaka od soje

1 sitno nasjeckani mladi luk

sol

Rajčicama odrežite kapice i izdubite sredinu, dodajte grah, prokuhane izdanke i nasjeckani luk i sve dobro izmiješajte. Napunite rajčice i posložite u posudu. Možete ih posuti parmezanom.

Musaka od tikvica

2–3 tikvice

100 g riže

100 g ljuskica od soje

1 propirjana glavica luka

naribani korijen celera

2–3 češnjaka

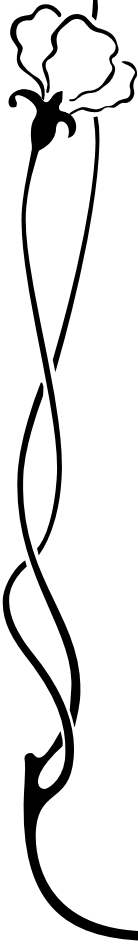
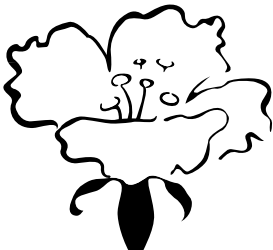
umak od rajčice

sol

celerovo lišće

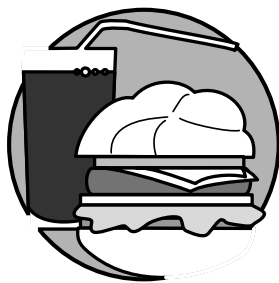
parmezan

Tikvice izrežite na kolutove ili po dužini. Posolite, uvaljajte u brašno i prepecite na ulju s obje strane. Potom spojite sve ostale sastojke i izmiješajte. Posložite u vatrostalnu zdjelu red tikvica, red ove smjese, tako da tikvice budu zadnje. Pospite parmezanom i zapecite. Ako je suho, može se preliti bujonom od povrća ili vrhnjem.



**Salate
sa
sojom**





Salata od sojinih komadića

100 g sojinih komadića

100 g kuhane riže

50 g svježeg ili konzerviranog kukuruza

50 g svježeg ili konzerviranog graška

sol

2 mlada sitno narezana luka

peršinovo lišće

maslinovo ulje

Sojine komadiće prokuhajte u slanoj vodi s jednom žlicom tamari umaka. Ocijedite vodu. Dodajte sve ostale sastojke. Dobro izmiješajte. Pospite nasjeckanim peršinovim lišćem i poslužite u staklenoj posudi.

Salata od krumpira s izdancima soje

400 g krumpira kuhanog u ljusci

300 g crvenog radiča ili druge salate

1 nasjeckani mladi luk

70 g prokuhanih izdanaka od soje

maslinovo ulje

sol

Krumpir izrežite na kolutove, dodajte sve ostale sastojke, izmiješajte i poslužite.

Umak za zelenu salatu

1–2 oguljena krastavca
2–3 žlice limunovog soka
4 žlice mljevenog “kikirikija” od soje
(vidi recept “Kikiriki” od soje)
1/2 žlice soli
1 žlica nasjeckanog komorača
1 sitno najeckan mladi luk

Sve dobro izmiješajte, prelijte preko salate. Poslužite.

Salata od povrća s tofuom

200 g mladog graška
150 g mlade mrkve narezane na kolutove
150 g salate sunčice
60 g maslina
100 g tofua narezanog na kockice
1 nasjeckani mladi luk

Izmiješajte sve sastojke, stavite u posudu i poslužite.

Salata od svježeg kupusa sa sojinim izdancima

1 manja glavica sitno ribanog kupusa
100 g prokuhanih izdanaka od soje
2–3 rajčice narezane na kriške

*1 žličica sitno nasjeckanog komorača
maslinovo ulje po želji
biljna sol*

Sve sastojke dobro izmiješajte i poslužite.

Miješana salata s tofuom

*4–5 tvrdih rajčica
100 g svježeg ili konzerviranog kukuruza
100 g tofua narezanog na kockice
60 g maslina
peršinovo lišće*

Rajčice operite, odrežite im kapice i izdubite srednji dio. Izmiješajte kukuruz, tofu, masline i nasjeckano peršinovo lišće. Napunite izdubljene rajčice, posložite na pladanj i poslužite.



MISLI O JELU ...

Reci mi što jedeš i reći ću ti što si.

Anthelme de Brilland-Savarin

Ne zna što je dobar obrok onaj što svaki dan ima gozbu.

Engleska poslovice

Jesti bolestan — znači hraniti bolest.

Hipokrat

Bolesnik malo jede, ali mnogo troši.

Hrvatska poslovice

Nije lagat trbuhu.

Hrvatska poslovice

Od obilna jela dolazi želucu najveća kazna.

Hrvatska poslovice

Više je ljudi pomrlo od jela i pića nego od glada i žeđe.

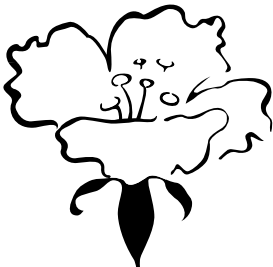
Hrvatska poslovice

Ne samo što jelo mora dobro prijati, već ono mora i dobro izgledati.

Njemačka poslovice

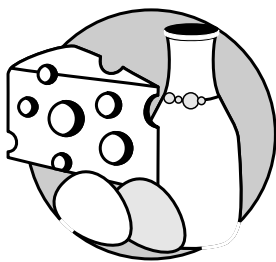
Treba malo jesti da bismo mogli mnogo jesti.

Talijanska poslovice



**Namazi
i
umaci**





Pašteta od soje — 1

200 g kuhane soje u zrnu
0,5 žlica soli
0,5 žlice crvene slatke paprike
malo češnjaka u prahu
1 kuhano jaje
maslinovo ulje po želji

Soju skuhaite u slanoj vodi (s 2–3 lista celera). Kad je skuhana, izvaditi celer, ocijedite vodu, dodajte sve sastojke i miješajte uz dodavanje vode u kojoj se kuhala soja koliko je potrebno da bi se dobio glatki namaz. Možete samljeti na mesoreznicu. Mažite na kruh, pospite sezamom i služite uz neku salatu.

Pašteta od soje — 2

200 g kuhane soje u zrnu
1 glavica luka (propirjanog na ulju)
70 g majoneze
2 male žličice senfa
malo češnjaka u prahu
sol
maslinovo ulje

Mlaku soju miksajte u mikseru uz dodavanje vode u kojoj se kuhala soja, dok ne dobijete glatku masu. Zatim dodajte sve ostale sastojke i sve skupa miksajte 2–3 minute. Stavite u posudu. Pospite sezamom. Poslužite.

Namaz od soje i avokada

100 g kuhane, mljevene soje
žličica limunovog soka
1 zreli avokado
žličica maslinovog ulja
0,5 žličice soli
1 žličica umaka od rajčice ili
1/2 žlice biljne soli

Izmiksajte sve sastojke u mikseru dok ne dobijete glatki namaz.

Namaz od soje i patlidžana

2 srednje velika patlidžana
200 g kuhane mljevene soje
žlica limunovog soka
maslinovo ulje
2/3 šalice ulja od kukuruza
sol
žlica delikatesnog francuskog kvasca

Operite i očistite patlidžane. Razrežite po dužini i pećite u pećnici dok ne omekšaju. Ohladite ih i sameljite ili izmiksajte. Dodajte sve ostalo i dobro izmiješajte. Da biste lakše miješali, možete dodati malo vode u kojoj se kuhala soja.

Namaz od soje i oraha

0,5 šalice sitno mljevenih oraha
0,5 šalice sjemena od suncokreta bez ljuske
žlica maslinovog ulja
0,5 šalice kuhane soje
biljna sol

Stavite sve sastojke u mikser i miksajte dok ne dobijete jednoličnu masu. Ako je pregusto, dodajte još malo maslinovog ulja.

Namaz od soje i heljde

150 g soje u zrnu
180 g heljde
2–3 žlice zobenih pahuljica
2–3 žlice rižinih pahuljica
1 žlica ribanog celera
peršinovo lišće
sol
1 žličica biljne soli
1 žličica delikatesnog kvasca

Soju namočite preko noći i skuhajte u slanoj vodi. Heljdu skuhajte posebno s malo soli. Ocijediti te same-ljite ili izmiksajte još toplo. Zobene i rižine pahuljice namočite. Kad nabubre, dodajte pahuljice i sve skupa izmiješajte. Dodajte ostale sastojke i dobro promiješajte. Pripremljeni namaz pospite sezamom ili pšeničnim izdancima.

Sojin namaz sa sezamom

100 g kuhane, mljevene soje
žlica maslinovog ulja
50 g svježeg kravljeg sira
50 g brašna od prženog sezamova sjemena
sol
2 žlice sitno nasjeckanog kopra

Zdrobite sir, dodajte mu ulje, sol i soju. Dobro izmiješajte, dodajući sezamovo brašno i kopar.

Namaz od soje s hrenom

150 g kuhane, mljevene soje
žlica maslinovog ulja
50 g svježeg sira
2 žlice sitno naribanog hrena
sol
žlica delikatesnog francuskog kvasca

Izmiksajte sve sastojke uz dodavanje vode u kojoj se kuhala soja, dok ne dobijete glatki namaz.

Namaz od soje i maslačka

0,5 šalice sitno nasjeckanog lišća mladog maslačka
100 g kuhane soje
žlica maslinovog ulja

sol

2 žlice limunovog soka

Izmiksajte sve sastojke i poslužite.

Sojin namaz s bademom

150 g kuhane, mljevene soje

žlica maslinovog ulja

50 g oguljenih, prženih i sitno mljevenih badema

biljna sol

1 žlica sitno nasjeckanog peršina

Izmiksajte sve sastojke u mikseru.

Pašteta od soje sa sirom

150 g kuhane soje

maslinovo ulje

100 g sira

sol

crvena paprika

2 žlice sitno nasjeckanog kopra

Izmiksajte sve sastojke, stavite u posudu te spremite u hladnjak.

“Majoneza” od blitve i tofua

50 g tofua

2/3 šalice slatkog vrhnja

1 žličica soli

1/4 šalice limunovog soka

1 šalica maslinovog ulja

1 žličica šećera

0,5 žličice senfa

150 g blitve

Pomiješajte mlijeko, sol, šećer, limunov sok, senf i tofu, i polako miksajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Operite blitvu i osušite je ubrusom. Postupno dodajte blitvu dok mikser radi i miksajte dok ne postane jednolična smjesa. Dodajte drugu četvrtinu ulja i miksajte sljedećih 30 sekundi. U nekoliko tanjih mlazova dodajte preostalo ulje, miksajući između svakog ulijevanja.

Namaz od soje i ajvara

200 g kuhane, samljevene soje

100 g ajvara

2 žlice sitno nasjeckanog peršina

sol

maslinovo ulje

Izmiksajte sve sastojke i stavite u posudu, pospite sjemenjem sezama, lana ili suncokreta.

Namaz od soje i slanutka

100 g kuhane soje u zrnu

100 g slanutka

200 g pistacija (samljevenih)

Soju i slanutak namočite navečer i skuhajte. Izmiksajte još mlako u mikseru uz dodavanje vode koliko je potrebno da dobijete glatki namaz. Dodajte pistacije i sve skupa miksajte 5 minuta. Stavite u posudu. Pospite sezamom ili nekom drugom sjemenkom. Poslužite.

Salata od soje u zrnu

150 g soje

2 kisela krastavca

PRELJEV

2 žlice mljevenog kikirikija

sok od pola limuna

pola žlice soli

malo češnjaka u prahu

malo vode

Soju namočite u vodi i skuhajte. Krastavce najeckajte na kockice, pomiješajte s preljevom i prelijte preko vruće soje. Ohladite zajedno. Poslužite hladno.

Umak od sojinih ljuskica

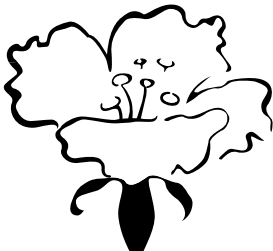
100–200 g ljuskica
200 g šampinjona
umak od rajčice
1 vezica peršina ili celera
biljna sol
ulje

Soju namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Šampinjone narežite na listiće i propirjajte na ulju, pa kad omekšaju dodajte rajčicu i kosani peršin. Dobro promiješajte i dodajte ocijedene ljuskice. Pirjajte dalje dok sve potpuno ne omekša. Začinite po ukusu. Poslužite s tjesteninom, pire krumpirom i popečcima od povrća.

Umak od povrća

150 g sojinih ljuskica
200 g zelene paprike
300 g plavog patlidžana
300 g tikvica
sol
ulje
malo celerove soli
umak od rajčice

Sve povrće operite, očistite i narežite na kockice. Pirjajte na ulju dok ne omekša. Dodajte umak od rajčica i sojine ljuskice. Posolite po ukusu. Još malo pirjajte i prelijte žgance. Poslužite toplo.



**Popečci
od
soje**





Popečci od pirjanog povrća

Popečke od pirjanog povrća, sa ili bez soje, možete pripremiti na toliko načina koliko ima vrsta povrća i njihovih kombinacija. Dovoljno je da dobro ocijedite pirjano povrće od suvišne tekućine i masnoća, dodate odgovarajuću količinu brašna ili zobenih pahuljica (kao vezivo), oblikujete popečke i pečete.

Popečci od oraha i sojinih ljuskica

200 g sitno mljevenih oraha (badema i slično)

100 g sojinih ljuskica

1 šalica kuhane riže

2–3 žlice heljadinog ili prosenog brašna

2 žličice soli

2 žličice miješanih travčica (origano, bosiljak, timijan, itd.)

1 sitno nasjeckana paprika

1 žlica mljevenog sezamova sjemena

Ljuskice namočite i dodajte sve druge sastojke. Dobro izmiješajte. Ako je smjesa rijetka, dodajte malo umaka od rajčice, ili vode ako je pregusta. Možete dodati još zobnih pahuljica. Oblikujte popečke i pržite ih na ulju ili u pećnici u puoljenom limu.

Popečci od sojinog grisa

250 g sojinog grisa

2,5 dl vode

sol

naribani dimljeni sir

2 kuhana krumpira u ljusci

Gris prelijte s 0,5 l tople vode i ostavite bubriti oko 2 sata ili preko noći. Potom ga izmiješajte da biste dobili kremu i dodajte ostale sastojke (krumpir ogulite). Sve dobro izmiješajte i ostavite u hladnjaku 1–2 sata da se smjesa stegne kako biste mogli oblikovati popečke. Popečke uvaljajte u mrvice ili kukuruzni grisa i pecite na slaboj vatri s dosta ulja – povremeno okrećući da ne zagori.

Kobasica od soje

0,5 kg kuhane soje

1 naribani korijen celera

desetak mljevenih oraha

crvena paprika

ulje

sol

50 g naribanog dimljenog sira

1 glavica crvenog luka

češnjak

Kuhanu soju sameljite. Luk i celer propirjajte na ulju, ohladite i dodajte sve ostale sastojke. Dobro izmiješajte, oblikujte kobasicu. Uvijte u 10-centimetarsku aluminijsku foliju. Stegnite krajeve. Pecite u zagrijanoj pećnici.

Čevapčići od soje

0,5 šalice soje u zrnu
1 šalica vode
0,5 šalice sitno nasjeckanih oraha
1 glavica luka
1 šalica zobenih pahuljica
1 šalica celera
pola žlice soli
1 konzerva šparoga
ulje

Soju namočite preko noći (ili skuhajte) i odlijte vodu, izmiksajte ili sameljite. Nakon toga stavite u posudu i dodajte zobene pahuljice te ostavite da stoji 10 minuta. Dodajte ostale sastojke. Dobro izmiješajte. Oblikujte čevapčiče ili pljeskavice i pecite na ulju ili u pećnici 20–30 minuta na 170 °C. Poslužite s omiljenim umakom i salatam.

Popečci s heljdom i sojinim ljuskicama

100 g kuhanog ječma
200 g kuhane heljde
200 g sojinih ljuskica
1 žlica tamari umaka
sol
2 žlice sitno nasjeckanog kopra
2–3 sitno nasjeckana češnjaka
peršin
1 jaje

Ocijedite višak vode iz heljde i ječma, dodajte ostale sastojke (po potrebi možete dodati umak od rajčica ili 1–2 žlice brašna), dobro izmiješajte, oblikujte popečke, uvaljajte u krušne mrvice i pecite.

Pljeskavica od kupusa i sojinih ljuskica

300 g bijelog kupusa

2 rajčice

1 srednje velika mrkva

1 korijen celera

100 g sojinih ljuskica

sol

kim

mrvice

Očistite i operite sve povrće. Kupus sitno narežite. Naribajte mrkvu i celer. Pirjajte na ulju dok povrće ne omekša, potom ohladite. Ako je rijetko, dodajte brašna ili zobениh pahuljica. Oblikujte pljeskavice, uvaljajte u mrvice i pecite na ulju ili u pećnici. Možete poslužiti uz neki umak.

Popečci od soje i kruha

200 g sojinih ljuskica

1/4 starog kruha

ulje

mrvice

malo umaka od rajčice

peršin

1 naribana tikvica

2–3 češnjaka

Sojine ljuskice namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Vodu ocijedite, dodajte sve ostalo i pustite da odstoji dok kruh popije sok od tikvica. Ako je rijetko, dodajte malo brašna, dobro izmiješajte, oblikujte popečke, uvaljajte u mrvice i pecite na ulju ili u pećnici.

Popečci od celera i sojinih ljuskica

200 g kuhanog celera

200 g sojinih ljuskica

sol

4 žlice sitno nasjeckanog peršina

brašna koliko je potrebno da veže masu

sitno nasjeckani češnjak

1 mala glavica sitno nasjeckanog luka

Pomiješajte sve sastojke u jednoličnu masu. Oblikujte popečke. Pržite ih u loncu ili u tavi.

Popečci od korabice

200 g sitno naribane mlade korabice

200 g sojinih ljuskica

sol

4 žlice sitno nasjeckanog kopra

brašna koliko je potrebno da veže masu

1 jaje

Pomiješajte sve navedene sastojke u jednoličnu smjesu i oblikujte popečke. Pržite ih u loncu za prženje ili na ulju u tavici.

Sojini odresci na salatu

50–100 g popečaka

100–200 g svježeg ili konzerviranog kukuruza

200 g crvenog maslačka ili neke salate

3–4 krumpira kuhana u ljusci

sol

maslinovo ulje

začinske trave

malo sitno nasjeckanog češnjaka

vezica celera

Odreske namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Vodu ocijedite. Odreske izrežite po dužini. Krumpir narežite na ploške. Dodajte začinske trave, češnjak, sitno nasjecani celer i sol. Sve izmiješajte i ostavite da stoji 5–10 minuta. Zatim dodajte sve ostalo, izmiješajte i poslužite.

Sojini odresci u umaku od rajčice

*5–100 g odrezaka
malo celera u prahu
malo brašna
češnjak
sol
ulje
umak rajčice*

Odreske namočite ili prokuhajte u slanoj vodi (u vodu stavite celerov list ili žlicu tamari umaka). Vodu ocijedite. Brašno pomiješajte s malo celera u prahu, aromatične dimljene soli ili nekog drugog začina. Uvaljajte odreske i stavite ih na vruće ulje. Okrenite s druge strane, postupno dodajte malo vode i pirjajte 5–10 minuta, zatim dodajte umak od rajčice i sve skupa još malo prokuhajte. Služite uz odgovarajuće jelo (rižu, krumpir, tjesteninu i salatu).

Pohani odresci od soje

Odreske namočite ili prokuhajte u slanoj vodi. Vodu ocijedite i napravite smjesu za pohanje od jaja. Dodajte začini po želji (crvenu papriku, čili, origano, bosiljak, biljnu sol, dimljenu sol, malo parmezana ili sitno nari-banog dimljenog sira). Uvaljajte u krušne mrvice i pecite na ulju ili u pećnici.

Varijacije

Odreske možete spremati na iste načine kao i odreske od mesa uz dodavanje željenih začina.

Ražnjići od sojinih odrezaka

200 g sojinih odrezaka

sitno sjeckan češnjak

list lovora

malo slatke crvene paprike

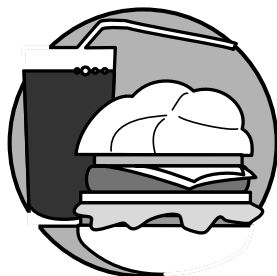
sol od celera (ili kari)

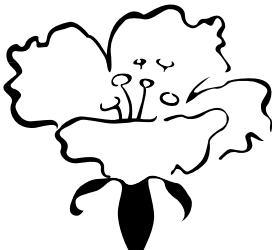
1 žlica tamari umaka

rastopljenog margarina ili ulja po želji

peršinovo lišće

Sojine odreske prokuhajte u slanoj vodi i vodu ocijedite. Izrežite na željenu veličinu, dodajte češnjak, lovor, papriku, celerovu sol, tamari. Smjesu izmiješajte i ostavite da odstoji 30 minuta. Nanižite na roštilj i pecite ražnjiće u pećnici dok ne porumene. Stavite u zdjelu i pospite sjeckanim peršinovim lišćem ili parmezanom. Služite uz neko povrće ili salatu.





**Kolači
i slastice
sa sojom**





Kolač od zobnih pahuljica

400 g zobnih pahuljica

60 g sojinog brašna

50 g margarina

100 g groždica ili meda

malo cimeta

1 mala žlica praška za pecivo

100 g samljevenih oraha

mlijeka koliko je potrebno da se umijesi tijesto

Izmiješajte sve sastojke osim margarina i mlijeka. Potom dodajte rastopljeni margarin i promiješajte, dodajte mlijeko i oblikujte kiflice ili drugi željeni oblik. Pecite oko 15 minuta na 200 °C.

Kolačići od sojinog brašna

250 g sojinog brašna

200 g bijelog brašna

150 g sezama

2 žlice ulja

na vrh noža soli

60 g šećera

voda (ili mlijeko) da se umijesi tijesto

malo praška za pecivo (ili suhog kvasca)

Dobro izmiješajte sve sastojke osim vode te postupno dodajte vodu koliko je potrebno da se umijesi čvrsto tijesto. Zatim mijesite još desetak minuta. Razvaljajte tijesto na debljinu oko 1 cm. Izrežite kolačiće u obliku trokuta, kruga ili štapića. Stavite ih na namazani lim i

pecite na umjerenj temperaturi dok ne porumene (umjesto sezama možete umijesiti kim ili laneno sjeme).

"Kikiriki" od soje

3 šalice soje u zrnu

3 žlice soli

3,5 l vode

Očistite i operite soju i namočite je preko noći u slanoj vodi. Ujuto ocijedite i stavite između 2 ubrusa da se dobro osuši. Zatim je stavite na lim u hladnu pećnicu i pecite na 100–140 °C uz povremeno miješanje dok ne porumeni. Kad se ohladi, soju služite kao kikiriki ili je sameljite na stroju za mljevenje oraha ili u mikseru pri najmanjoj brzini. Tako pripremljene mrvice možete dodavati juhama, salatama, đuvečima i drugim jelima. Možete se prirediti i slatku inačica – ako soju umjesto u slanoj namačete u slatkoj vodi.

Kolač od sojinog brašna s tikvicama

500 g lisnatog tijesta

2–3 naribane tikvice srednje veličine

2 žlice sojinog brašna

100 g mljevenog suncokreta

50 g šećera

malo soli

Razvaljajte tijesto. Pomiješajte sve sastojke, raspodijelite ih po tijestu, stavite u pouljeni lim i pecite u pećnici 15–20 minuta na 250 °C. Ovaj se kolač može raditi i na slano.

Kolač od sojinog brašna s jabukama

*500 g lisnatog tijesta
5–6 naribanih jabuka
2 žlice sojinog brašna
150 nasjeckanih oraha
100 g groždica*

Razvaljajte tijesto. Pomiješajte sve sastojke i rasprostrite ih po tijestu. Savijte u svitak, stavite u pouljeni lim i pecite u pećnici 15–20 minuta na 250 °C.

Slatka salata od soje — 1

*100 g kuhane soje u zrnu
100 g mljevenih badema
150 g sitno najeckanih smokava
50 g kuhanog prosa
1–2 kivija narezanog na kockice
50 g datulja
med po želji*

Izmiješajte sve sastojke, ukasite datuljama i poslužite.

Slatka salata od soje — 2

100 g kuhane soje u zrnu
50 g kuhane riže
100 g usitnjenih lješnjaka
100 g datulja
50 g zobenih pahuljica
2–3 ribane jabuke
1 grejp

Sve skupa izmiješajte, zasladite po želji i ukasite mandarinama. Poslužite.

Slatka salata od soje — 3

100 g kuhane soje u zrnu
3 jabuke narezane na kockice
100 g groždica
100 usitnjenih oraha
malo soka od limuna
meda po želji

Sve skupa izmiješajte, ukasite suncokretovim sjemenkama i poslužite.

Kiflice od sojinog brašna s orasima

300 g bijelog brašna
100 g sojinog brašna
150 g mljevenih oraha

100 g šećera
1 vanilin šećer
1 žličica praška za pecivo
malo naribane korice od limuna
100 g margarina
mlijeka koliko je potrebno da se umijesi tijesto
na vrh noža soli

Pomiješajte brašno i margarin, dodajte ostale sastojke i mlijeko. Od tijesta napravite duguljasti valjak, izrežite na jednake dijelove, oblikujte kiflice, poredajte ih u pouljeni lim i pecite. Pospite vanilijom i šećerom u prahu.

Slatke kuglice od zobnih pahuljica

400 g zobnih pahuljica
200 g kokosovog brašna
100 g groždica
50 g sitno nasjeckanih smokava
100 g usitnjenih badema
50 g slatkog "kikirikija" od soje
(vidi recept "Kikiriki" od soje, str. 115.)
50 g suncokreta

Zobene pahuljice namočite u toliko vode ili mlijeka koliko je potrebno da se dobije gusta smjesa. Dodajte sve ostale sastojke, dobro izmiješajte, oblikujte kuglice i uvaljajte ih u kokosovo brašno.

Proso s "kikirikijem" od soje

1 čaša prosa

4 čaše vode

1/2 čaše kokosovog brašna

*1/2 čaše slatkog mljevenog "kikirikija" od soje
(vidi recept "Kikiriki" od soje)*

groždice ili med po želji

malo soli

Proso propecite nasuho 5 minuta u posudi uz stalno miješanje, dodajte vodu i malo soli te kuhajte 5 minuta. Kad se ohladi dodajte sve ostalo i dobro izmiješajte (možete oblikovati kalupima raznog oblika navlaženima vodom da bi se lakše ispraznili). Pospite kokosovim brašnom i ukrasite nekim orašastim plodom ili datuljama.



KAZALO

Soja kao namirnica (*mr. sc. Irena Colić*) 5

Tijesta sa sojom

Kruh sa sjemenkama i sojinim brašnom.....	22
Kruh od soje s miješanim brašnom	22
Kruh od kukuruznog i sojinog brašna	23
Kruh od pšeničnog i sojinog brašna	23
Sojin kruh s groždicama	24
Slatki sojin kruh	25
Slani keksi od sojinog brašna	26
Pogačice od sojinog brašna sa sirom	26
Pogačice od sojinog brašna	27
Čips od sojinog brašna	27
Savijača od sojinih ljuskica i krumpira	28
Savijača od sojinih ljuskica i sira	29
Savijača od sojinih ljuskica i riže	29
Savijača od sojinih ljuskica sa špinatom	30
Savijača od sojinih ljuskica s kupusom	30
Savijača od fašir smjese	31
Zapečeni žganci sa sojinim brašnom	32
Žganci sa sojinim grisom	32

Juhe i variva

Juha od zobenih pahuljica	34
Juha od sojinih ljuskica	34
Juha od riže sa sojinim ljuskicama	35

Proljetna juha sa sojinim ljuskicama	35
Ljetna juha sa sojinim ljuskicama	36
Minestra sa sojinim ljuskicama	37
Varivo od krastavaca	37
Varivo od miješanog povrća – 1	38
Varivo od miješanog povrća – 2	39
Varivo od hladnog graha	39
Varivo od graška sa sojinim ljuskicama	40
Varivo od mahuna sa sojinim ljuskicama	41
Varivo od prokulice sa sojinim ljuskicama	42
Varivo od soje	42
Varivo od soje s lećom	43
Varivo od koprive	44
Soja kuhana u ekspres loncu	44
Varivo od prokulice	45

Glavna jela

Smjesa za gulaš od soje i pšenice	48
Paprikaš od sojinih komadića	48
Gulaš od sojinih komadića	49
Pizza od sojinih ljuskica	50
Pohani komadići soje	50
Okruglice od soje	51
Sarma od sojinih ljuskica	51
Zapečena soja ili musaka	52
Rizoto od sojinih komadića	52
Rizoto s grahom i tofuom	53
Grah s tofuom	54
Grašak s mladim krumpirom	54
Grašak s kukuruzom	55
Grašak sa sirom	55
Grašak sa sojinim ljuskicama	56
Jelo od celera i sojinih ljuskica	56

Rizi-bizi	57
Kuhana leća	58
Gusta kaša od leće i ječma	58
Pire od koprive i sojinih ljuskica	59
Mahune sa sojinim ljuskicama	60
Mahune s kikirikijem	60
Mrkva u bešamel umaku	61
Jelo od mrkve	62
Kelj sa sojinim ljuskicama – 1	62
Kelj sa sojinim ljuskicama – 2	63
Kelj sa sojinim ljuskicama – 3	63
Paprikaš od krumpira s tofuom	64
Pirjani mladi krumpir sa sojinim ljuskicama	64
Pirjani krumpir s tofuom	65
Krumpir iz pećnice s tofuom	65
Prženi krumpir s tofuom	66
Restani krumpir s tofuom	66
Zapečeni pire sa tofuom	67
Paprikaš sa sojinim ljuskicama	67
Paprike u umaku od rajčice	68
Paprike punjene sojom i rižom	69
Paprike punjene sojom i krumpirom	69
Đuveč od krumpira i riže	70
Đuveč od sojinih ljuskica i patlidžana	71
Riža s patlidžanima i tofuom	72
Riža sa sirom i tofuom	72
Riža s tikvicama i sojinim ljuskicama	73
Šparoge sa sojinim ljuskicama	73
Špinat s patlidžanom i sojinim ljuskicama	74
Gusto jelo od tikvica i sojinog grisa	75
Tikvice s ljuskicama od soje	75
Tikvice u umaku od kiselog mlijeka	76
Kupus i sojine ljuskice u pećnici	76
Pirjani kupus s rajčicom i sojinim ljuskicama	77
Kupus s krumpirom i sojinim ljuskicama	78

Pire od krumpira s kupusom i sojinim ljuskicama ..	78
Pohani patlidžani	79
Patlidžani sa sojinim ljuskicama	79
Patlidžani s tikvicama i tofuom	80
Patlidžani s krumpirom i sojinim ljuskicama	81
Patlidžan s rajčicom i sojinim ljuskicama	81
Patlidžan s paprikama i tofuom	82
Zapečeni patlidžan sa sojinim ljuskicama	83
Musaka od sojinih ljuskica	83
Jelo od prosa s tofuom	84
Musaka od kiselog kupusa	85
Musaka od cvjetače	85
Đuveč sa sojinim ljuskicama	86
Rajčica punjena izdancima od soje	87
Musaka od tikvica	87

Salate sa sojom

Salata od sojinih komadića	90
Salata od krumpira s izdancima soje	90
Umak za zelenu salatu	91
Salata od povrća s tofuom	91
Salata od svježeg kupusa sa sojinim izdancima	92
Miješana salata s tofuom	92

Namazi i umaci

Pašteta od soje – 1	94
Pašteta od soje – 2	94
Namaz od soje i avokada	95
Namaz od soje i patlidžana	95
Namaz od soje i oraha	96
Namaz od soje i heljde	96
Sojin namaz sa sezamom	97

Namaz od soje s hrenom	97
Namaz od soje i maslačka	98
Sojin namaz s bademom	98
Pašteta od soje sa sirom	99
“Majoneza” od blitve i tofua	99
Namaz od soje i ajvara	100
Namaz od soje i slanutka	100
Salata od soje u zrnu	101
Umak od sojinih ljuskica	101
Umak od povrća	102

Popečci od soje

Popečci od pirjanog povrća	104
Popečci od oraha i sojinih ljuskica	104
Popečci od sojinog grisa	105
Kobasica od soje	105
Čevapčići od soje	106
Popečci s heljdom i sojinim ljuskicama	106
Pljeskavica od kupusa i sojinih ljuskica	107
Popečci od soje i kruha	108
Popečci od celera i sojinih ljuskica	108
Popečci od korabice	109
Sojini odresci na salatu	109
Sojini odresci u umaku od rajčice	110
Pohani odresci od soje	110
Ražnjići od sojinih odrezaka	111

Kolači i slastice sa sojom

Kolač od zobenih pahuljica	114
Kolačići od sojinog brašna	114
“Kikiriki” od soje	115
Kolač od sojinog brašna s tikvicama	115

Kolač od sojinog brašna s jabukama	116
Slatka salata od soje – 1	117
Slatka salata od soje – 2	117
Slatka salata od soje – 3	118
Kiflice od sojinog brašna s orasima	118
Slatke kuglice od zobenih pahuljica	119
Proso s “kikirikijem” od soje	119

