I'm not a robot

Si buscas cómo cocinar con soja texturizada mira estos artículos y tutoriales: Cómo cocinar con soja texturizada 5 formas de usar la soja texturizada La usamos mucho en la cocina vegetariana y vegana, pero ¿qué es y cómo se fabrica la soja texturizada? La soja texturizada o proteína vegetal texturizada (TVP por sus siglas en inglés), también llamada proteína de soja texturizada o carne de soja, es un producto de soja que se suele utilizar en lugar de la carne gracias a que su contenido en proteínas es igual que el de la carne y no contiene grasas. El término “texturización” significa el desarrollo de una estructura física que proporciona, al comerla, la sensación de estar comiendo carne. La “textura de carne” es un concepto complejo porque ha de tener en cuenta el aspecto visual (que tenga fibras visibles), sensación al masticar, elasticidad, ternura y jugosidad. La soja texturizada no es el único ni el primer “análogo de la carne” que se ha usado para alimentación. Por ejemplo, desde principios del siglo XX se utiliza una carne vegetal a base de gluten de trigo (como el seitán) para alimentación en hospitales y colegios, pero el descubrimiento de los tipos de proceso de la soja han hecho que proliferen muchos productos a base de soja texturizada que son baratos, sin grasas, que pueden enriquecerse y que no contienen trigo. La soja texturizada se empezó a procesar de dos formas diferentes. Con la primera se trataba de crear una estructura heterogénea y comprimida y aprovechar las fibras vegetales para la textura: se sometían a un proceso de centrifugado similar al que se utiliza para fabricar fibras sintéticas en la industria textil. La segunda convertía la soja en una masa hidratable, laminar y masticable pero sin fibras. El resultado de ambas formas se puede usar para producir en masa de extrusión termoplástica y texturización por vapor (aunque esta ya no se utiliza). La materia prima para hacer la soja “fibrosa” es proteína de soja aislada, y para hacer los productos extrusionados o texturizados al vapor, se usa proteína de soja aislada, harina de soja o concentrado de soja. Texturización mediante centrifugado El proceso para la fabricación de productos de soja fibrosos se patentó en 1954, y desde entonces se han hecho muchas adiciones y modificaciones al concepto básico. Se prepara una concentración de proteína de soja aislada añadiendo un alcalino a la mezcla de soja. Esta solución que contiene aproximadamente un 20% de proteínas con un pH de 12-13, se deja “curar” para que se desdoblen las moléculas de la proteína hasta que su viscosidad alcanza la consistencia de la miel. Este concentrado de proteína se llama “dope”. Esta masa se transforma en fibras mediante centrifugado coagulando hilos de la masa en un baño ácido. La masa se mete en el baño coagulante con una especie de colador de unos 75 micrones de diámetro. El baño contiene ácido fosfórico y sal, que se mantiene con un pH de 2.5 aproximadamente. Cuando los hilos de la masa entran en contacto con el medio ácido, las moléculas de la proteína se coagulan inmediatamente y forman fibras, que se recogen y estiran para mejorar la orientación molecular y la resistencia de las fibras, así como reducir el diámetro de la fibra. Después las sibras se lavan para quitar el exceso de acidez y de sal. Las siguientes operaciones dependen del producto final que queramos conseguir. Las fibras de proteína de soja son el único ingrediente que emula las fibras de la carne. El resto de ingredientes que componen el sabor son aceites y especias, que van en proporción a las fibras. El producto mejor conseguido por este método es el “bacon vegetal”, pero debido al coste del proceso, la gran mayoría de productos de soja texturizada se hacen con la técnica de extrusión que veremos a continuación. Extrusión La extrusión se usa mucho en la industria de los polímeros plásticos, y desde los años 50 se utiliza para alimentación. En 1964 se encuentra una buena forma de procesar la soja con este método que produce partículas de soja esponjosas y elásticas. Se hacía con un una mezcla de harina de soja y agua, pasándola por una picadora extrusora de alimentos. La masa extrusionada se dejaba en calor, cortada, se introducía en agua caliente y después se desecaba. Aunque este invento se puede considerar como el impulsor del proceso de texturización, la revolución en este campo fue la creación de un proceso de cocción-extrusión continuo para producir una masa expandida y porosa descrita como “pleximellar”. Aunque no tuviera tanta textura fibrosa como con la primera técnica, el producto tenía unas características de masticabilidad y elasticidad que permitían que imitase a la carne en este sentido. La extrusión de la soja se convirtió pronto en lo que ahora llamamos soja texturizada o proteína de soja texturizada (TVP). Un extrusor consiste básicamente en un tornillo gigante que rota dentro de un barril cilíndrico. Éste puede ser liso o con muescas. La configuración de las muescas del tornillo se calcula para que el volumen que queda libre decrezca gradualmente según el tornillo se mueva de principio a fin. Lo que pongamos dentro se comprime y se transporta por la parte que va rotando. Se utilizan diferentes ratios de compresión según la aplicación que le queramos dar. El diámetro del orificio por el que sale el producto extrusionado es el que determina la forma del producto. La proteína de soja primero se pasa por vapor antes de entrar a la extrusora. Se controla la humedad, que tiene que ser de un 20-25% y toma forma de bolitas. Después la mezcla pasa por la extrusora, avanza por el barril, se calienta por la fricción y la energía de los elementos que transfieren calor que se ponen en el perímetro del barril. Las altas presiones del mecanismo de compresión permiten que la masa se caliente a 150-180ºC, y este rápido proceso de “cocción a presión” transforma la masa en una “fusión termoplástica” que recibe el nombre de “extrusión termoplástica”. Las fuerzas de corte direccional causan algo de alineamiento de los componentes de alto peso molecular, mientras que las proteínas sufren un proceso extensivo de desnaturalización térmica. Al liberar la presión de fora repentina, se provoca la evaporación instantánea de parte del agua y por eso la masa queda tan esponjosa, porosa y laminar. Esto se puede controlar vigilando la temperatura de fundido. Si se quiere un producto más denso, hay que dejar enfriar la masa líquida en la sección final del barril, justo antes de entrar al tubo por el que saldrá el producto. El producto extrusionado se corta con un cuchillo giratorio en el exterior del tubo de salida. Se puede secar y vender como un producto estable y que tarda mucho en caducar, o se puede hidratar, sazonar y mezclar con otros ingredientes para venderlo como producto acabado, generalmente congelado. Cuando se texturiza la soja, la extrusión proporciona el tratamiento de calor necesario para reducir la carga microbiana e inactivar el inhibidor de tripsina. En el proceso de texturización por extrusión no se quita ni se añade nada, por eso la composición de los productos texturizados es básicamente la misma que la del material con el que se comienza. Los productos de soja hechos a base de concentrado se pueden usar directamente, después de ser hidratados. Con la hidratación en agua la soja texturizada llega a triplicar su tamaño. Vídeo: ejemplo de cómo funciona una máquina para hacer soja texturizada La soja texturizada se vende en diferentes tamaños, generalmente envasada y deshidratada, sin sabores ni especias. Con la soja texturizada se pueden hacer multitud de platos. Antes de utilizarla hidrátala con agua caliente o caldo de verduras, escúrrela bien y añádele especias. Una de las mejores formas de disfrutar la soja texturizada es freírla con un poco de aceite y especias y dejar que se desarrolle sabor gracias a las reacciones de Maillard. Se puede añadir salsa de soja, verduras o condimentos al gusto y dejar que se dore. También se puede añadir a guisos, o utilizar la soja texturizada más fina para hacer hamburguesas y cualquier plato que requiera carne picada, sustituyéndola por la soja. Hacer soja texturizada en casa Puedes hacer algo parecido a la soja texturizada en casa sin extrusora. No quedará igual, pero el resultado merece la pena por sabor y textura. Para ello necesitas judías de soja (blanca o amarilla), una batidora, horno, placas para horno y papel para hornear. Deja la soja en remojo toda la noche y cuécela en una olla a presión 5 minutos (en olla normal, 12-15). No estará completamente tierna, que es lo que buscamos. Si lo haces con soja sin remojar, tu soja texturizada parecerá harina, y si está demasiado cocida, se te hará trocitos. Escurre la soja y déjala enfriar un rato. Precalienta el horno a 170ºC. Bate la soja con la batidora hasta que quede una pasta suave pero con grumos. Extiende la pasta en la placa de horno cubierta con papel de hornear, y métela al horno. Cada 10 minutos dale la vuelta o remuévela para que no se queme, y en 30-45 minutos estará hecho (depende de lo gruesa que hayas hecho la pasta). Para saber si está hecho sólo tienes que comprobar que esté completamente seca. Para usarla, remójala en agua, sazónala y fríela o cuécela, úsala igual que la comercial. La soja texturizada ha ganado mucho en popularidad y podríamos decir que está de moda, sobre todo entre los veganos, vegetarianos o quienes buscan reducir el consumo de carne. En la actualidad se puede encontrar en los lineales de casi todos los grandes supermercados, señal de que su demanda es fuerte y que cada vez hay más gente que la consume. La soya texturizada se obtiene de la soya, o mejor dicho, de la harina de la soya. También conocida como carne de soja o proteína vegetal texturizada, la soya texturizada no contiene aditivos químicos, ni colorantes y es 100% natural. El proceso de obtención comienza con la extracción del aceite de las habas de soja que, refinado, se convierte en aceite de soya. El residuo sólido que queda después de desgrasar las habas se deshidrata para hacer la harina. Esta se somete a un proceso de extrusión, es decir, una serie de procesos, alta temperatura, presión, texturización y deshidratación, que dan como resultado un producto que bien pudiera parecer migas, cortezas o trozos de pan seco. La soya texturizada es un producto de bajo contenido en grasas saturadas y sal, libre de azúcares, gran fuente de fibra y muy rico en proteínas y carbohidratos de calidad. Los valores nutricionales por 100 gramos de soja texturizada son 364 kcal, 4 g de grasas, de las cuales 0,6 g son saturadas, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 50 g de proteína y 0,04 g de sal. La soya texturizada contiene una cantidad apreciable de isoflavonas con función antioxidante en el organismo. Aunque se utilice como sustituto de carne, conviene recordar que es una legumbre y como tal debe ser considerada desde el punto de vista nutricional (no como sustituto de la carne). El sabor y olor es prácticamente neutro, así que necesita de una buena condimentación para que resulte sabrosa. Lo habitual para consumir la soya texturizada es hidratarla en un líquido. Hidratarla antes de la cocción es sencillo y rápido. Solo tenemos que colocar la soya en un recipiente hondo y cubrir con el doble de agua en volumen (como cuando hacemos arroz). En 15 minutos está lista para ser usada. Si utilizamos agua caliente aceleramos el proceso y ahorramos tiempo. Si nos pasamos del tiempo de hidratación, no pasa nada. Por otro lado, una buena alternativa al agua es hidratar la soya en caldo para que esta tome su sabor y requiera de menos condimentación. La soya absorbe el líquido y aumenta tres veces su tamaño. Si nos pasamos con la cantidad de soja hidratada, la podemos guardar en la nevera, en un recipiente herméticamente cerrado, durante tres o cuatro días. Una vez hidratada, se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para que suelte el exceso de líquido. Podemos presionar con suavidad. Después se saltea con un poco de aceite de oliva virgen extra, especias, hierbas, salsa de soja u otros condimentos potenciadores del sabor. The Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered Creativity Introducing HealthifyRx: Medical Weight Loss That Lasts Clinically backed GLP-1 medication, doctor support, and personalized coaching — all in one plan. Snap your meal for instant nutritional details and smart, AI-driven advice from Coach Ria. Harness the power of data-driven health: AI Ria anticipates your needs, offering insights and notifications to steer your daily choices towards a healthier future. No crash diets, only balanced nutrition, with foods you love to eat. Customised diet and workout plan as per your need anytime with AI Coach Ria. Unlock a wealth of health information and discover personalized insights tailored based on your health data with AI Coach Ria. Redefine fitness with HealthifyPro: Expert guidance from the world’s best coaches ¿Qué es la soja texturizada? La soja es una legumbre con alto valor proteico, rica en hidratos de carbono. Esto la convierte en un alimento ideal para vegetarianos, veganos y para aquellas personas en general que quieran sustituir las proteínas de origen animal en su dieta. Se dice de este ingrediente que es la carne picada vegetariana. De hecho una de las recetas más frecuentes con soja texturizada es la típica hamburguesa vegana o vegetariana, de la que podemos encontrar mil versiones diferentes, todas ellas deliciosas.Pero ¿existe más recetas con soja texturizada? ¿En cuántos formatos podemos encontrarla? ¿Qué es exactamente? ¿Puedo consumirla si no soy vegetariano?. Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que pueden surgirnos si no conocemos este ingrediente. Y precisamente esas son las respuestas que vais a encontrar en este artículo. Si tenéis alguna otra pregunta o curiosidad os recuerdo que podéis preguntarme en redes sociales y estaré encantada de ayudaros.Soja texturizada ¿Pero.. que es?Es una proteína vegetal que se obtiene de la soja mediante un proceso de eliminado de sus aceites. Así se consigue deshidratarla y texturizarla.Es el aliado perfecto para dietas de adelgazamiento. Esto se debe a su bajo contenido en grasas y alto contenido proteico.¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de comprar soja texturizada?Es muy importante tener en cuenta cuando adquiramos soja esta sea de cultivo ecológico para evitar los transgénicos.¿Qué formatos de soja texturizada se comercializan?En tiendas especializadas podemos encontrar la soja texturizada en distintos formatos. Por ejemplo en trozos mas grandes o más pequeños, en filetes, en cortezas, en tiras, en bolitas. También puede variar el color de la soja texturizada, esta puede ser clara o más oscura.¿Cómo se usa la soja texturizada?Si nos preguntamos qué es la soja texturizada hay cosas que debes saber antes de agregarla a nuestros platos. Una de estas cuestiones es que antes de cocinar la soja debemos hidratarla. Podemos hacerlo con cualquier líquido. Por ejemplo con agua, caldo de verduras, leche o salsas líquidas. Tan solo va a depender de la elaboración posterior a la que vaya destinada.Por cada taza de soja texturiza vamos a usar dos tazas de líquido, un poquito más si la hervimos por la evaporación.Si el proceso de hidratación lo hacemos en frío vamos a poner la soja a remojo entre 40 y 60 minutos. Dependiendo del formato que usemos tardará más o menos tiempo en hidratarse.Si el proceso de hidratación lo hacemos en caliente nos llevará algo menos de tiempo. Entre 30 y 50 minutos dependiendo del formato de la soja como en el caso anterior.Por el contrario, si hervimos la soja el tiempo se reduce drásticamente. Tendremos nuestra soja texturizada lista para usar en aproximadamente 20 minutos. Con este proceso la soja expulsara espuma, tan solo debemos retirarla y desecharla con ayuda de una cuchara o espumadera.Una vez que tengamos la soja hidratada la pasaremos a un escurridor y la enjuagaremos con abundante agua fría poniéndola bajo el grifo. Después la dejaremos escurrir hasta que expulse la mayor cantidad de líquido que sea posible.Una vez terminado este proceso tendríamos la soja texturizada lista para cocinarla como mas nos guste.¿Cómo se cocina la soja texturizada?¿Qué es la soja texturizada y como es cocina? Con la soja texturizada podemos elaborar cualquier plato que habitualmente cocinamos con carne picada como por ejemplo hamburguesas veganas de soja, albóndigas veganas, guisos que elaboramos con carnes subiendo estas por la soja, currys veganos como este pollo al curry sustituyendo el pollo por soja, salsa boloñesa tradicional, etc… Con ella podemos elaborar todo tipo de platos mucho más ligeros y libres de grasas.Su consumo no está indicado en personas que padecen hipertiroidismo. Si este es tu caso consulta con tu médico la posibilidad de incluir la soja en tu dieta. Esto se debe a que el hipotiroidismo se trata con hormona tiroidea sintética, y existe la creencia de que la soja interfiere en la capacidad del cuerpo de absorber el medicamento. Aunque hasta el momento no hay evidencias científicas que lo certifiquen. Ahora ya sabéis qué es la soja texturizada. With more people turning to vegetarianism, veganism and plant-based diets, and a renewed interest in high-protein diets, soya chunks are popular among vegetarians for their high protein content. Apart from vegetarians, soya chunks are popular among non-vegetarians too, for their meat-like density and texture. The high protein content in soya chunks makes it very popular, especially among the fitness conscious crowd. Soya chunks first became popular in Eastern parts of India. Then, even the non-vegetarians started buying soya chunks and started using them as a substitute for meat. The love for soya chunks caught on in other parts of India gradually. However, there are conflicting views regarding how much soya chunks are good for health. First, a few years back, specific popular diets focused on what soya was deficient in, giving it a bad rap. Like all other good things, one should consume soy in moderation too. Imagine getting all the goodness of meat without its downsides. Soya chunks are Textured Vegetable Protein (TVP) or Textured Soy Protein (TSP). Extraction of beans gives soybean oil. The residue or the by-product that is left behind is called soy flour. Incidentally, this flour led to the formation of soya chunks. Since all the oil is removed, the flour is defatted. So, soya chunks are ideally fat-free. Another advantage of soya chunks is their neutral taste. A classic pulao with soya chunks must be familiar to most. They blend well with all cuisines, making it easy to adapt to the cooking style. Although soya chunks come in their dehydrated form, they double their volume quickly. The texture of soya chunks becomes soft, fibrous, and spongy once you soak it in water. The protein in soya chunks is on par with real meat. Moreover, they are low in fat and are pocket friendly. Hence, they get their name as ‘vegetarian’s meat’. The History Behind Soya Chunks The Soya Production and Research Association (SPRA) debuted soya chunks or TVP in the fall of 1972. The founder, Knister, Robert W. Nave, was raised in India and had a deep interest in the welfare of low-income people. Initially, SPRA sold soya chunks at low prices and in affordable packaging. But the product did not receive a warm welcome. SPRA began to market soya chunks as a premium product with improved packaging. They were only sold in specific stores and targeted the upper-income group. Once the Sikh community made soya chunks a common ingredient in their weddings, the product’s success was inevitable. The nutritional values can vary depending on the brand, and method prescribed to cook. For example, a famous soya chunk brand in India has the following nutrient profile. 100 gram of soya chunks has: Calories: 345 kcal Protein: 52 g Carbohydrate: 33 g Fibre: 13 g Fats: 0.50 g Calcium: 350 mg Iron: 20 mg A serving (100 g) of soya chunk has a significant amount of calories. Hence, one should choose portion size wisely depending on their daily calorie intake. Some brands require the soya chunks to be fried in oil first. This process can increase the calories drastically. The protein in soya chunks is highly impressive. Comparatively, 100 g of chicken and egg contains only 27 g and 13 g of protein, respectively. The rich protein content makes up for the daily recommended value for both men and women. Similarly, the fat content in soya chunks is insignificant when compared to meat and eggs. Soya chunks have a considerable amount of calcium in them. The amount makes up 35% of the daily recommended value. More minor traces of iron, vitamin A and vitamin C are also part of the nutrient list. However, their presence is trivial. Vegetarians and those who suffer from protein deficiency can incorporate soya chunks into their diet. They help to make up for the recommended value of protein without tampering with one’s traditions. Each 100 gram serving has 345 calories with 52 grams of protein. It indeed qualifies as an alternative to meat, yet provides extra protein as compared to chicken and lamb. Soya chunks are rich in protein, omega3 fatty acids, fibre and low in saturated fat. Also, a 2015 study published in the Molecules journal talks about the benefits of soya and its ability to lower the levels of bad cholesterol in the body. Thus, in addition, good cholesterol prevents several heart ailments, making soya chunks a heart-friendly food. This unique plant based protein is known to reduce body weight and fat mass. The fibre content in soya chunks keeps hunger at bay. In addition, they can keep you full for long hours. Soya chunks have a greater thermogenic effect (energy needed above the basal metabolic rate to digest, absorb and metabolize food) than carbohydrates. Thus, when taken in correct proportions, soya chunks can aid in your weight loss journey. Many women going through the menopause phase have hot flashes, night sweats, trouble sleeping, vaginal dryness, and mood swings. Dozens of small studies have looked at the effects of soy on these symptoms, especially hot flashes. Soy chucks are rich in isoflavones, it’s a type of phytoestrogen. These are believed to work like estrogen and thus ease out symptoms of menopause. Due to phytoestrogens in soya chunks, women with irregular hormonal activity can eat soya chunks regularly. In particular, postmenopausal women and those suffering from PCOS benefit the most. It imitates estrogen and regulates the menstrual cycle in women. Both animal and human studies have shown that consumption of soy foods can increase the levels of bifidobacteria and lactobacilli in the gut, thus enhancing gut health. Consumption of soy foods has been shown to have beneficial effects on multiple aspects of human health, including reduced risk of inflammation-related diseases, such as cardiovascular disease, diabetes, and certain cancers. A study by The Department of Nutritional Sciences of the Oklahoma State University, explains the efficacy of soy protein in relieving pain and inflammation in osteoarthritis. Soybean can be extremely beneficial for diabetics and should definitely be added to their diet. A study from the University of Massachusetts Amherst found that soybean is rich in bioactive compounds known as isoflavones. These compounds are responsible for lowering the risk of diabetes and heart diseases. More importantly, the study noted that consuming soy-based foods can lead to a decrease in blood sugar levels and even improve tolerance of glucose in those who have been diagnosed with diabetes. Soya chunks are a fantastic substitute for meat in almost all non-vegetarian dishes. From biryani to pasta, you can use them in a variety of cuisines as well. Here are two simple recipes to get you started with soya chunks. Pulao is one of the easiest dishes that use soya chunks. Pair it with the soya Manchurian given below for a perfect main course. Soya chunks – ½ cup Rice – ½ cup Ghee (homemade is preferable) – 2 tbsp Cumin seeds – ½ tsp Bay leaves – 2 Peppercorns – ½ tsp Cinnamon stick – ½ Cloves – 2 to 3 Onions – ½ cup Any vegetable of choice (optional) Soak the soya chunks in water till it becomes spongy. After that, rinse the pieces a couple of times in water. Simultaneously, soak the rice in water as well. Take a pressure cooker and add oil or ghee to it. Once the oil is heated, add cumin seeds, bay leaves, peppercorns, cinnamon sticks, and cloves. Chop up onions and toss them in after the spices. Once the onion becomes golden brown, add vegetables of your choice. Now, include the soy chunks and sauté for a few minutes. Add the soaked rice to the cooker with 1 ½ cups water and close the lid. After one whistle in high flame, put the cooker on simmer mode. Wait for 4 to 5 whistles. Then, wait for the steam to release before opening the lid. The presence of phytoestrogens in soya chunks is a reason for debate. Although this property is highly beneficial for women with hormonal imbalance, it may be unnecessary for others. Consuming high amounts of soya chunks may cause hormonal issues in men as well. They also have the potential to increase uric acid in the body, leading to some health problems. However, these effects are valid only when one consumes soy chunks in large quantities. Therefore, stick to a maximum of 25 to 30 gram of soya chunks per day and rejoice in their benefits. A. Soya chunks are rich in protein and fibre. However, avoid consuming soy chunks in excess quantity. The presence of phytoestrogens can be harmful in some instances. It may lead to health problems like hormonal imbalance, thyroid imbalance, and higher uric acid levels in the body. The recommended serving of soy chunks is around 15- 25 grams per day. A. Boil water in a pan and add the dehydrated soy chunks to it. Cook for about 5 to 6 minutes or until the soya chunks become spongy and enlarged. Next, run cold water over the cooked soya chunks to rinse them well. Lastly, squeeze out any excess water before adding to gravies and rice. Many brands come with an instruction manual on the back of the cover. Read them first for a better understanding. A. Yes, soya chunks, when taken in correct quantities, can be beneficial for men too. Phytoestrogens which are naturally present in plants, have a similar function to the human hormone estrogen. So, some theories say that consuming large amounts of it may cause a hormonal imbalance in men. As a precaution, do not exceed the recommended serving per day. A. For easy recipes, you can add soya chunks to salads, pulao and fried rice. Replace meat with soya chunks in any dish for a vegetarian option. A simple curry made with soy chunks tastes excellent too. Since they do not have any particular taste, you can add them to a variety of dishes. A. No, soya chunks have very low-fat content. Soya chunks can help in weight loss. The high fibre food tends to keep you fuller for extended periods. Therefore, soya chunks do not have fattening properties inherently. However, if consumed in large amounts, they may exceed your daily calorie intake. When this practice continues for long periods, it may lead to weight gain. A. Soya Chunks have great protein content and are full of polyunsaturated fats, along with omega-3 fatty acids. It is packed with numerous nutritional benefits like; it is good for cardiovascular health, skin, hair and even bone. So, soya chunks can be a healthy option to include in your diet. A. Overeating soya can cause problems like bloating, nausea, constipation and an increase in the frequency of urination. To avoid having these symptoms, limit your consumption to one serving (25g) per day. A study from the University of Massachusetts Amherst explains about bioactive compounds known as isoflavones in soya and how it is beneficial for lowering the risk of diabetes. The extrusion process can be used to transform wheat or legume protein – e.g. from soy, peas or lupines – into a fibrous structure similar to that of meat. If fat, aromas and/or colorings are added, the texturized vegetable protein generated in this way can be processed after soaking in water in order to make stand-alone meat substitutes or various ingredients or extenders used in the food industry. The aim of the extrusion process is to manufacture a product with a consistent color and texture. After being soaked in water, a subtly laminar or fibrous structure should be visible or tangible. The texture of the product must not be too soft, and should be very similar to “original” meat in a tactile or kinesthetic sense. These requirements are fulfilled if the protein is effectively solubilized, and if the starch is completely and consistently embedded in the protein matrix. The Coperion ZSK food extruder offers the ideal conditions for this. The processVegetable protein is texturized with the aid of the ZSK food extruder by means of a typical hot extrusion cooking process. During this process, a protein-rich powder mixture or a vegetable protein concentrate – which usually has around 70% protein content – is mixed with water in the ZSK food extruder and hydrated. The mass is subsequently pulped, melted and denatured in the process section of the ZSK. The fiber and starch components are finely dispersed and worked in. These help to loosen up the texture of the extrudate. The temperatures in the process section are usually very high in order to achieve a well-texturized structure, yet not so high that they brown the product excessively. The set-upPowdery vegetable proteins or premixes – and also additives if these are required – are fed into the feeding barrel of the ZSK process section via Coperion K-Tron gravimetric feeders. The water required for the process is injected into the extruder’s process section via injection nozzles, which are also gravimetrically controlled by Coperion K-Tron loss in weight technology. It is possible to assist the thermomechanical extrusion process by directly injecting steam into the ZSK process section. In this manner, particular textures can be achieved, and the process can be run more economically. Initially, the water and powder are mixed together to form a paste before the mass is warmed up by means of mechanical energy consumption. During this process, the starches are gelatinized, the proteins are denatured, and the entire mixture is worked to form a consistent product. Additional liquids such as aromas or other components can be added to the process section further downstream and worked into the product mass. At the end of the ZSK food extruder, the hot protein mass is discharged through a shaping nozzle in such a way that oriented, fine fibers develop. The product expands as it escapes from the nozzle, causing it to get its light and foamy, fibrous or laminar structure. Using Coperion’s ZGF centric pelletizer the textured product is shaped and cut to the desired size at the nozzle plate itself. Carne de soya Este artículo o sección tiene referencias, pero necesita más para complementar su verificabilidad. Busca fuentes: «Carne de soya» – noticias · libros · académico · imágenesEste aviso fue puesto el 28 de junio de 2024. La carne de soya, también conocida como soya texturizada, es una proteína que se obtiene mediante el proceso de extrusión de la harina desgrasada de soya obtenida principalmente como subproducto de la extracción de aceite de soya. Se utiliza en las dietas vegetarianas como aporte proteínico, y es consumida también por personas veganas. Se prepara a partir de las habas de soya, una vez se ha extraído el aceite, a la que se añaden otros ingredientes destinados a estructurar el producto final. La pasta debe ser calentada, lo que se hace generalmente con vapor de agua, a fin de destruir los componentes tóxicos de la soya cruda y eliminar su sabor amargo. Una extrusora de doble tornillo y una cuchilla rotatoria sirven para dar la forma al producto, que debe ser enfriado y secado antes de ser envasado o incorporado a otros alimentos como ingrediente.[1] Su textura es esponjosa, es rica en proteína, aportando 11 aminoácidos distintos, (algunos son aminoácidos esenciales) y fibra dietética, con bajo contenido de grasa. Tiene vitaminas A, E y del grupo B (tiamina, riboflavina y niacina). Contiene minerales como fósforo, calcio, magnesio, hierro, zinc y cobre. Contiene lecitina, la cual ayuda la asimilación de vitaminas. Puede utilizarse como sustituto de la carne ya que se puede cocinar de la misma forma, por ejemplo, en la salsa boloñesa. Para preparar la presentación deshidratada, se mezcla 1 taza del producto en 2 tazas de agua o caldo y se deja en remojo por unos 10 minutos. Después se cuela y se pasa por el chorro de agua apretándola hasta que el agua salga transparente y escurra todo el líquido no absorbido. Proteína de soya ↑ «Proteína texturada». Consultado el 10 de abril de 2017. Datos: Q2120234 Multimedia: Textured vegetable protein / Q2120234 Obtenido de « Descarga GRATIS Recetarios Descarga GRATIS RecetariosLa soya es una legumbre excepcional que ofrece grandes beneficios tanto para nuestra salud como para el medio ambiente. Rica en proteínas completas, fibra, ácidos grasos esenciales, hierro, calcio y antioxidantes, la soya es un alimento que no solo nos nutre, sino que también nos permite hacer elecciones responsables que benefician al planeta. Del Frijol a la Magia Culinaria Del Frijol a la Magia CulinariaLa soya texturizada es un alimento 100% natural, sin conservadores ni aditivos, que se obtiene a partir del frijol de soya. Se extrae el aceite del frijol utilizando presión o métodos simples, dejando una harina rica en proteínas, luego, esta harina se cocina y transforma para darle una textura parecida a la carne, perfecta para preparar todo tipo de platillos.Soya texturizada: Su textura imita la carne molida y se adapta perfectamente a diferentes sabores al ser sazonada.Filetín: Son piezas moldeadas que simulan filetes, perfectas para preparar al estilo de platillos tradicionales como fajitas o milanesas.Tartaletas: Opciones listas para rellenar con cremas, salsas o servir como bocadillos elegantes y nutritivos. Desmontando Mitos y Falsas Creencias Desmontando Mitos y Falsas CreenciasLa soya ha sido objeto de numerosos mitos y tabúes, entre ellos, la idea de que su cultivo daña al planeta. Sin embargo, la realidad es que el impacto ambiental de este ingrediente sería muy distinto si la mayor parte de su producción estuviera destinada al consumo humano. Actualmente, más del 70% de la soya a nivel mundial se destina a la alimentación del ganado y no a nuestras mesas. Este modelo de producción masiva es lo que genera un alto impacto ambiental, incluyendo deforestación y uso excesivo de recursos naturales.Consumir más soya directamente, en lugar de depender de la cadena de producción ganadera, ayuda a reducir significativamente estos efectos negativos. Causantes de Gases Efecto Invernadero Seres que SientenPero no solo es una cuestión ambiental, al incorporar la soya en nuestras comidas, reducimos directamente el sufrimiento animal, una realidad que a menudo pasa desapercibida.Los animales criados en sistemas de explotación enfrentan condiciones extremadamente crueles. Desde su nacimiento, son tratados como productos, no como seres vivos con la capacidad de sentir dolor, miedo y estrés.Optar por ingredientes como la soya no solo satisface nuestras necesidades nutricionales de manera deliciosa, sino que también envía un mensaje claro: valoramos la vida de los animales y rechazamos los sistemas que lucran a costa de su bienestar. Un Camino Saludable y Responsable Un Camino Saludable y ResponsableElegir la soya es elegir salud, sostenibilidad y ética. Esta legumbre no solo nos aporta todo lo que nuestro cuerpo necesita, sino que también nos permite ser parte activa de la solución a los desafíos ambientales globales. Beneficios de Comer SoyaRica en proteínas completas, la soya contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, convirtiéndola en una fuente de proteína completa. Esto la hace perfecta para mantener y reparar los tejidos, fortalecer los músculos y proporcionar energía sostenida.Apoyo para el sistema digestivo, gracias a su contenido de fibra, la soya contribuye a mejorar la salud intestinal, promoviendo una digestión saludable y previniendo el estreñimiento.Fuente de hierro y otros minerales esenciales, la soya es rica en hierro, magnesio, zinc y potasio, minerales esenciales para la producción de energía, el buen funcionamiento del sistema nervioso y la salud general del cuerpo. Un Lienzo en Blanco para el Sabor Un Lienzo en Blanco para el SaborUno de los grandes atributos de la soya texturizada es su sabor neutro, lo que la convierte en el ingrediente perfecto para absorber los sabores que más nos gustan. Gracias a su capacidad de impregnarse con especias, hierbas y marinados, cualquier platillo que imagines es fácil de recrear con este increíble ingrediente, la soya se adapta a cualquier sazón y técnica de cocina. Otros Beneficios de la Soya Otros Beneficios de la SoyaAliada para la salud ósea y los niveles hormonales, la soya contiene isoflavonas, compuestos que ayudan a mejorar la densidad ósea y prevenir la osteoporosis. Las isoflavonas también tienen propiedades fitoestrogénicas, lo que significa que pueden imitar la acción del estrógeno en el cuerpo. Esto puede ser beneficioso para aliviar los síntomas de la menopausia, como los sofocos y los cambios de humor Al Elegir la Soya, Contribuimos a Reducir: Al Elegir la Soya, Contribuimos a Reducir:La deforestación destinada a cultivos de forraje.Las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la ganadería.El uso excesivo de recursos como agua y suelo. Un Plato a la Vez“Cada elección alimentaria que incluye soya es un paso hacia un mundo donde la comida nutre sin destruir, donde el bienestar humano y el respeto por los animales van de la mano.”– Sofía, Alianza Alimentaria. Pollo hecho en MéxicoEl pollo es el ave más numerosa del mundo, al sacar el pollo de tu plato estarás haciendo la diferencia. Mira esta investigación Rastros de MéxicoEn esta investigación se muestra lo por lo que tienen que pasar los animales para convertirse en comida. Mira la investigación aquí La vida en una jaulaLas gallinas viven encerradas toda su vida en diminutas jaulas con al. menos otras 7 gallinas dentro de la industria del huevo, esta vida les ocasiona dolor y sufrimiento. Mira esta investigación No te Vayas sin Suscribirte No te Vayas sin Suscribirte La soja texturizada, también conocida como proteína vegetal texturizada, es un producto elaborado a partir de la harina de soja desgrasada. Este alimento tiene una textura esponjosa y fibrosa que, al hidratarse, imita a la carne en platos como guisos, hamburguesas o albóndigas. Además, es rica en proteínas, baja en grasas y muy versátil en la cocina. Para entender cómo se fabrica la soja texturizada, imagina el proceso de crear gusanitos, pero con un giro nutritivo:La materia prima: harina de soja desgrasada.Todo comienza con los granos de soja. Se extrae el aceite (que termina en otros productos como aceite de cocina o cosméticos), y lo que queda es una harina de soja rica en proteínas. Esta harina es como la base del «maíz» en los gusanitos.Preparación de la masa: hidratación inicial.La harina de soja se mezcla con agua para formar una masa húmeda y manejable. Piensa en esta fase como la preparación de una mezcla homogénea que irá directo al «horno mágico», también conocido como extrusor.El gran truco: la extrusión.Aquí es donde empieza la magia. La mezcla de soja se introduce en un extrusor, una máquina que somete la masa a altas temperaturas y presión. Esto desnaturaliza las proteínas, reorganizándolas en fibras que recuerdan la textura de la carne. Es lo mismo que pasa cuando los gusanitos toman su forma aireada al salir del extrusor.La salida del extrusor:Cuando la masa sale de la boquilla del extrusor, la diferencia de presión hace que se expanda, creando la textura esponjosa y ligera que caracteriza tanto a los gusanitos como a la soja texturizada. La única diferencia aquí es que, en lugar de snacks crujientes, tenemos un producto lleno de proteínas y bajo en grasas.Corte y secado.Al igual que los gusanitos se cortan en pequeñas piezas listas para empacar, la soja texturizada pasa por un proceso de corte y deshidratación. Esto asegura que el producto final sea fácil de almacenar, con una larga vida útil y listo para ser hidratado antes de cocinarlo.Beneficios de la soja texturizada: los «gusanitos» más saludables.Aunque su proceso sea similar al de un snack, la soja texturizada ofrece muchos más beneficios para la salud:Rica en proteínas:Es una fuente excelente de proteínas vegetales completas, lo que la hace ideal para quienes buscan reducir o eliminar su consumo de carne.Baja en grasas:A diferencia de los gusanitos, no contiene grasas saturadas ni colesterol.Versátil:Absorbe sabores como una esponja, por lo que puedes usarla en recetas como tacos, estofados, salsas boloñesas o incluso hamburguesas.Sostenible:Su producción utiliza menos recursos que la ganadería, reduciendo la huella ambiental.De los gusanitos a la soja texturizada.La próxima vez que comas soja texturizada en una receta deliciosa, piensa en los gusanitos que disfrutabas de niño. Aunque sus propósitos sean diferentes, ambos comparten un proceso de creación que combina ciencia, tecnología y un poco de magia. Eso sí, mientras que los gusanitos son perfectos para un antojo ocasional, la soja texturizada es un superalimento que puede formar parte de tu dieta diaria. ¡Una forma nutritiva y sostenible de disfrutar «gusanitos» en versión saludable!

Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Skip to content Te contamos todo lo que necesitas saber sobre la soja texturizada, un alimento versátil, sano y completo que va a revolucionar todas tus recetas. Seguro que conoces la soja, una legumbre de origen asiático con gran relevancia en dietas vegetarianas y veganas por su increíble aporte proteínico. Hay muchos productos derivados de la soja con los que ya estamos familiarizados: el tofu, el seitan, el tempeh… pero, ¿conoces la soja texturizada? Qué es la soja texturizada La soja texturizada se obtiene mediante la extracción del aceite de las habas de soja. Tras este proceso, mediante el cual se consigue aceite de soja, se obtiene además un producto sólido: la harina de soja. La harina de soja se somete a otro proceso conocido como extrusión que consiste en altas temperaturas, presión, texturización y deshidratación, que da como resultado un producto de textura tipo copos o migas. La soja texturizada es un producto estable sin conservantes ni colorantes que mantiene todas sus propiedades nutricionales, ¡que no son pocas! Propiedades de la soja La soja es un alimento rico en proteína vegetal, ideal para complementar dietas veganas y vegetarianas o simplemente para reducir el consumo de carne. Este alto contenido en proteína proporciona energía a nivel físico y mental sin aportar prácticamente grasas saturadas, lo que hace que sea además un alimento muy saludable a nivel cardiovascular. Es baja en hidratos y con un gran contenido en fibra: nada menos que 15 gramos por cada 100. Esto beneficia enormemente el tránsito intestinal y evita el estreñimiento, favoreciendo así la asimilación de otros alimentos. Y es que en los países asiáticos de la que es originaria lo tienen claro: la soja es una superlegumbre que complementa cualquier dieta. La cocina china o japonesa integra muchas recetas con ella, pero ¿y nosotros? ¿cómo podemos cocinar soja texturizada? Cómo cocinar soja texturizada Os vamos a dar unos consejos para sacar el mayor partido a la soja texturizada, pero recordad: el límite es vuestra imaginación. Experimentad, atreveos y descubrid todas las posibilidades de este producto, ¡son casi infinitas! A nosotros nos encanta tenerlo, siempre nos arregla un imprevisto en un pispás de forma sana, original y rápida. No en vano nos gusta llamar a las legumbres “La Nueva Pasta” por lo versátiles que son… y la soja no es ninguna excepción. ¡Vamos allá con esos consejos! Hidrátala: Si vas a utilizarla en un guiso, reserva un poco del caldo de ese guiso para hidratarla y que adquiera todo el sabor. Si vas a saltearla, hidrátala con agua unos 15 minutos antes de cocinar. Escúrrela: Una vez tenga la textura deseada, cuela la soja. ¡No la aplastes contra el colador! Deja que mantenga un poco del agua que ha absorbido. Sazónala sin miedo: La soja texturizada tiene un sabor suave que no eclipsará al resto de ingredientes con los que la uses, ¡es el complemento perfecto! Ahora que ya tienes tu soja lista para usar, ¿se te ocurre cómo usarla? Tenemos un montón de ideas de recetas con soja texturizada: Si quieres sorprender a tus comensales, te dejamos esta receta de tacos con soja que gustará a todo el mundo. Con unas placas de pasta y sofriendo con tomate, cebolla y calabacín, puedes tener una lasaña hecha en un momento. ¿Plan con amigos? ¡Nada más delicioso que unas hamburguesas! Y para triunfar con los niños, unas divertidas albóndigas o una salsa boloñesa para acompañar un plato de pasta. ¡Y esto es solo el principio! ¿A qué esperas para descubrir una de las formas más fáciles de comer soja? ¡No te arrepentirás! A pesar de ser un producto que lleva entre nosotros muchos años, la soya texturizada es un alimento muy común para quienes llevamos una alimentación basada en plantas, o para quienes buscan reducir el consumo de carne. En la actualidad se puede encontrar en casi todos los grandes supermercados, tianguis o mercados, señal de que su demanda es fuerte y que cada vez hay más gente que la consume. La soya texturizada es un alimento muy versátil, no sólo porque presenta muchas posibilidades en la cocina sino porque es un alimento con un alto valor nutricional y de muy bajo costo en relación a su rendimiento. Es perfecta para reemplazar la carne en platillos típicos mexicanos, mira esta receta: Bistec de soya en salsa verde con verdolagas ¿Qué es y cómo se Obtiene la Soya Texturizada? La soya texturizada se obtiene del frijol de soya, una legumbre de más de 5000 años de antigüedad, o, mejor dicho, proviene como tal de la harina de la soya. También se conoce como carne de soya o proteína vegetal texturizada. El proceso de obtención comienza con la extracción del aceite de los frijoles de soya que, refinado, se convierte en aceite de soya. El residuo sólido que queda después de desgrasar los frijoles de soya se deshidrata para hacer la harina de soya. Esta se somete a un proceso de extrusión, es decir, una serie de procesos, alta temperatura, presión, texturización y deshidratación, que dan como resultado un producto que puede parecer migajas, cortezas o trozos de pan seco. La soya texturizada se puede dejar secar y comercializar tal cual. En este formato deshidratado es un producto estable con una fecha de caducidad muy amplia. También se puede hidratar, condimentar, mezclar con otros ingredientes y vender como producto acabado, generalmente congelado, en forma de hamburguesas, albóndigas, salchichas, etc. En este caso su fecha de caducidad es más reducida y hay que guardarlo en frío para mantenerlo en buenas condiciones. La soya texturizada es un producto 100% natural y no contienen aditivos, a menos que sea una soya texturizada saborizada, pero en su estado natural no conlleva en el proceso añadir nada. ¿Cuál es el Valor Nutricional de la Soya Texturizada? La soya texturizada es un producto de bajo contenido en grasas saturadas y sodio, libre de azúcares, gran fuente de fibra y muy rico en proteínas y carbohidratos de buena calidad. Los valores nutricionales por 100 gramos de soya texturizada son: Según un estudio publicado en Journal of Agricultural and Food Chemistry, la soya texturizada contiene una cantidad apreciable de isoflavonas con función antioxidante en el organismo. Aunque se utilice como sustituto de carne, es importante recordar que es una legumbre y como tal debe ser considerada desde el punto de vista nutricional. ¿Qué Presentaciones Tiene la Soya Texturizada? Existen varios tipos o presentaciones de soya texturizada deshidratada, que nos permiten crear una infinidad de platillos: pero en México los más comunes son, tartaleta, tipo albóndiga, filetín y tipo molida. Hasta hace poco la soya texturizada solo se comercializaba en tiendas especializadas y tiendas naturistas, sin embargo, hoy en día se puede encontrar en la mayoría de supermercados, sobre todo en sus formas deshidratadas más comunes. El precio de la soya texturizada deshidratada es de unos $20 por kilo, con ligeras variaciones dependiendo del establecimiento en que se adquiera, de la marca y del tipo de soya. Los productos preparados, como hamburguesas de soya, albóndigas, etc., tienen un costo mayor. ¿Cómo se Cocina o Prepara? El sabor y olor de la soya texturizada es prácticamente neutro, así que necesita de una buena condimentación para que resulte sabrosa. La soya deshidratada requiere de una serie de pasos sencillos y rápidos para cocinarla: Hidrata Hidratar la soya texturizada antes de la cocción. Sólo tenemos que colocar la soya en un recipiente hondo y cubrir con el doble de agua (como cuando hacemos arroz). En 15 minutos está lista para ser usada. Si utilizamos agua caliente aceleramos el proceso y ahorramos tiempo. Si nos pasamos del tiempo de hidratación, no pasa nada. Es importante considerar que la soya absorbe el líquido y aumenta tres veces su tamaño. Escurre y Exprime Una vez hidratada, la soya se pasa a un colador y se deja escurrir ligeramente para retirar el exceso de líquido. Podemos presionar con suavidad, pero sin pasarnos ni aplastarla mucho porque puede quedar demasiado seca. Condimenta Se puede saltear con un poco de aceite, especias, hierbas, salsa de soya u otros condimentos potenciadores del sabor, y agregar algunos otros ingredientes como verduras, según el platillo que desees preparar. La mejor asada de soya Pero, ¿Es Seguro para la Salud Consumir Soya? ¡Si lo es! Muchas personas no están seguras de consumir productos de soya debido a los mitos y desinformación alrededor de su forma de producción o impactos ambientales, sin embargo hay mucha información actualizada, con base científica, que demuestra que consumir productos derivados de la soya es seguro y saludable. Te recomendamos leer estas dos notas: En Love Veg nos encanta la soya, es el ingrediente perfecto que se adapta a las recetas más representativas de nuestra gastronomía. ¡Comparte esta Información!