

ANEXO 1

LA SOYA ALIMENTO MARAVILLOSO

La Soya ha sido la base de la alimentación natural de diferentes pueblos del Asia Occidental, por su magníficas propiedades nutrientes. Todos sus componentes son buenos para el organismo, su contenido es: del 30% de albúmina, 17% de grasa, 28% de hidratos de carbono, abundante vitamina B y su complejo, lecitina en gran cantidad y minerales como fósforo, calcio y magnesio.

La soya es una leguminosa de la misma familia de los frijoles y su aspecto es igual, solamente que es más pequeña y su color es amarillo. Se puede comer cocinada como el frijol, en sopas o en forma de leche (cuya receta damos aquí) la cual es muy recomendada para la nutrición de niños y ancianos. La soya es un excelente sustituto de la carne, huevos, leche, queso, etc. Esta se puede conseguir en supermercados, tiendas y graneros.

Preparación de la leche de soya

Ingredientes:

- Una libra de soya (remojada)

Escoja y lave los frijoles de soya y déjelos remojando en agua toda la noche, al día siguiente saque esa agua y póngalos en agua hirviendo, (2 litros de agua) enseguida muele en licuadora o molino, saque todo el afrecho y cuele en un talego o trapo de tela bien limpio esprimiendo bien.

Ponga a hervir el líquido colado en una olla por media hora, teniendo el cuidado de sacar la espuma que va soltando, y deje hervir 20 minutos más a fuego lento.

Mantenga la leche en una vasija dentro de otra con agua fría o en la nevera, para tomarla añada miel, melado de panela o jugo de frutas; también se puede preparar kumis y arequipe.

PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO

La leche en polvo requiere una preparación cuidadosa y consiste básicamente en agregar la cantidad de agua que originalmente tenía.

Observaciones:

Los utensilios que se empleen para prepararla deben estar perfectamente limpios, y la persona que va hacer la preparación debe lavarse las manos con jabón. Porque la falta de aseo puede contaminarla y producir infecciones.

Preparación:

Una medida de leche, que se puede medir en un pocillo o taza por cuatro medidas de agua.

Para prepararla se debe echar la leche dentro del agua y batir muy bien en una vasija honda con un moninillo o en la licuadora, luego de preparada se pone al fuego y se deja hervir por diez minutos sin dejar de moverla con una espátula o cuchara de palo. Cuando se quiere preparar solamente una taza o un vaso de leche, las medidas son las siguientes:

- 4 cucharadas rasas de leche por una taza de agua.