



di  
Giuseppe  
Chella

■ La soia è originaria della Cina e nell'alimentazione di molte popolazioni orientali rappresenta, spesso, un cibo molto importante.

Il consumo umano della soia ha origini antichissime se si pensa che sono stati trovati semi di questa pianta che risalgono a circa 5000 anni a.C.

Questo legume con l'olio e la lecitina è la materia prima di diversi alimenti: il latte di soia, il formaggio, la bistecca, il gelato, il pane, la pasta alla soia, ecc... La lecitina di soia ha notevoli proprietà antiossidanti e anticolesterolo ed esercita anche una certa azione favorevole per la memoria.

La soia è uno degli alimenti con la più alta concentrazione di isoflavoni, considerati estrogeni vegetali (fitoestrogeni).

Studi condotti recentemente da alcuni centri di ricerca italiani hanno dimostrato che il trattamento con i fitoestrogeni è molto benefico e privo di effetti collaterali per le donne che presentano i disturbi dovuti alla menopausa. Il dato epidemiologico all'origine dei suddetti studi è stata la constatazione che le donne dei Paesi orientali, dove vige una dieta ricca di soia, hanno malesseri da

menopausa molto lievi rispetto a quelli che si manifestano nelle donne occidentali. La soia è pertanto considerata amica delle donne.

Nelle asiatiche l'assunzione di questo legume sembra sia associata anche ad una aumentata densità minerale delle ossa.

Alla soia sono attribuite persino proprietà antitumorali. Una delle ipotesi per spiegare il ridotto tasso di mortalità per tumore della prostata degli uomini asiatici potrebbe essere connesso con il maggior consumo di questo legume.

La soia è ricca di proteine, di nutrienti, di fibre solubili e di acidi grassi polinsaturi ed è praticamente priva di grassi saturi.

In questi ultimi anni vengono condotti molti studi sulle proprietà benefiche attribuite alla soia e ai suoi derivati; studi, i cui risultati sono, talvolta, contraddittori.

In Italia è sicuramente da consigliare un maggiore consumo di questo legume. I granelli di soia che si trovano in commercio sono spesso molto duri e prima di essere bolliti devono essere sottoposti ad un lungo ammollo in acqua addizionata a bicarbonato. ■

## RISO ALLA CANTONESE

Nella cucina orientale il riso si può considerare tanto comune quanto lo è per noi il pane. Infatti accompagna molte delle pietanze del Sol Levante. Il riso alla cantonese, una delle tante versioni proposte dalla cucina cinese, è sicuramente la ricetta più nota in Occidente.

Se decidete di dedicare una serata alla conoscenza dell'arte culinaria cinese, provate a preparare ad esempio del pollo alle mandorle e degli involtini primavera e accompagnate questi piatti con il riso alla cantonese. Altrimenti, se non volete stravolgere più di tanto le vostre abitudini alimentari, servite il riso alla cantonese come primo piatto. Si può mangiare sia caldo, sia freddo, pertanto è ideale per le cene estive.

### Ingredienti (4 persone)

300 grammi di riso basmati, 250 grammi di prosciutto cotto in un'unica fetta, 250 grammi di piselli, 3 carote, 2 uova, 1 cipolla, 3 cucchiai di salsa di soia, erba cipollina, q.b. di sale e pepe.

### Preparazione

Mettere il riso, precedentemente risciacquato, in una pentola con il fondo spesso e coprire di acqua fredda (una volta e mezza il volume del riso).

Accendere la fiamma e portare a bollire. Quando avrà raggiunto l'ebollizione regolare di sale, coprire con un coperchio e abbassare la fiamma. Cuocere per 10-12 minuti, controllando la cottura.

Nel wok far saltare in olio la cipolla tagliata finemente ed aggiungere i piselli (precedentemente lessati) e le carote lessate, regolare di pepe e di sale, non molto se poi utiliziate molta salsa di soia.

Considerate infatti che in oriente la salsa di soia si adopera in alternativa al sale.

Infine versare nel wok il riso lessato, l'erba cipollina, il prosciutto cotto tagliato a dadini e le frittatine tagliate a julienne e mescolare bene. Terminare con l'aggiunta di salsa di soia.

Cristina Orlandi

