

Connaissez-vous le soja ?

C'est la graine la plus riche en protéines du monde végétal

Le soja est d'origine asiatique, où il est utilisé dans l'alimentation humaine depuis trois millénaires sous forme de produits traditionnels (lait de soja « tonyu » et fromage de soja « tofu »).

C'est la graine la plus riche en protéines du monde végétal. Le soja contient beaucoup de protéines (**30 à 50%**) du poids frais, deux fois plus que la viande. Le soja est recommandé pour compléter l'alimentation des nourrissons (de 6 mois à 2 ans), des enfants de 2 à 5 ans, des femmes enceintes et allaitantes. Le soja ne se mange pas cru parce qu'il contient des protéines toxiques qui doivent être détruites et inactivées pour le rendre consommable et digestible par l'homme.



Premier oléagineux du monde, **il occupe aujourd'hui une place privilégiée dans les perspectives alimentaires planétaires.** Face à l'accroissement démographique des prochaines décennies, le soja devrait en effet constituer un des premiers aliments en mesure de répondre aux besoins d'approvisionnement du XXI^e siècle. Cela sans porter préjudice aux pays en voie de développement, déjà lourdement pénalisés par les choix alimentaires des pays industrialisés.

Pour produire un kilo de protéines animales, il faut six fois plus de terre que pour produire un kilo de protéines de soja.

Les qualités les plus connues du soja sont :

- ***Excellente source de protéine végétale*** : la qualité protéique d'un aliment est avant tout fondée sur sa digestibilité et sur sa valeur biologique. Les 10 acides aminés essentiels que le corps ne peut synthétiser sont présents en quantité satisfaisante dans les protéines de soja. La méthionine et la cystine étant cependant les acides aminés limitant du soja, il est recommandé de l'associer avec une céréale au cours d'un même repas, ces deux acides aminés étant abondants dans les céréales. Cette combinaison alimentaire permet ainsi de consommer des protéines végétales d'une valeur biologique équivalente à celle de la viande.
- ***Bonne source de sels minéraux***, notamment calcium et magnésium pour le tofu.
- ***Riche en acides gras poly insaturés*** (plus de 60%), à la fois sans cholestérol et actif sur le cholestérol existant, le soja est un aliment profondément équilibrant.
- ***Hautement digeste*** dès lors qu'il a subi un traitement thermique classique, ce qui est le cas de tous les produits à base de tofu et du lait de soja.

Les produits de Transformation du Soja

Le lait de soja

Le lait de soja est connu en Chine depuis plus de 2000 ans. **Par sa valeur nutritive, il remplace parfaitement le lait de vache** dans les régions confrontées aux problèmes d'approvisionnement en lait de vache. La méthode de production traditionnelle consiste à immerger les graines dans l'eau pendant une nuit avant de les broyer dans un mortier avec un pilon. Le fluide lacté ainsi produit est ensuite séparé du résidu solide par filtration à travers un tissu.

Traditionnellement, avant d'être consommé, le lait de soja est bouilli pendant 5 à 10 minutes pour inactiver l'inhibiteur de trypsine et l'haemoglutinine de soja. Il est ensuite sucré et aromatisé avant d'être conditionné en sachets ou bouteilles plastique.

Le Tofu

Le tofu est un produit à base de soja très apprécié des populations de l'Est asiatique, et particulièrement en Chine et au Japon. Il se prépare en faisant coaguler le lait de soja avec, par exemple du sulfate de calcium (CaSO₄). La masse coagulée est filtrée, puis pressée, pour réduire la quantité d'eau à environ 60%. Le produit connu sous le nom de Tofu, peut être transformé en chips de tofu, séché à une température ne dépassant pas 70°C, ou frit dans l'huile chaude. Tofu est un caillé frais de « lait » de soja, formé, égoutté et pressé qui est le résultat de la coagulation du lait de soja. Sa texture souple et son goût très neutre en font une base idéale pour de nombreuses préparations culinaires, car il prend le goût des aliments avec lesquels il est mélangé. ***C'est un caméléon culinaire !***

Le tofu se présente sous forme d'une petite brique blanche à la consistance du fromage frais. **Sa teneur nutritive lui donne la qualité de remplacer valablement la viande et les œufs.** En plus, le Tofu est très digeste, le pourcentage d'assimilation est supérieur à 95%. Le Tofu a une teneur faible en sodium, il est conseillé aux gens qui ont l'hypertension. Le Tofu est faible en glucides, il est conseillé aux diabétiques.

Les Résidus de soja

Dans la transformation du soja, il n'y a jamais de déchets : **tout est valorisé.** Les restes des graines de soja après filtration et pressage sont utilisés pour la fabrication de croquettes ou comme aliments du bétail: poules et porcs. Après extrait du lait de soja, on obtient 1,3 kg de résidus dans un 1 Kg de graines de soja.