

# NA COZINHA AO SABOR DA POESIA



Adosinda Ferreira Dias



Tecto de Nuvens

## A Soja

Sendo uma das principais leguminosas do sudoeste asiático, a soja é cultivada na China há mais de dez mil anos, sendo considerada, pelos chineses, um dos 5 grãos da vida, juntamente com o arroz, o trigo, a cevada e o milho-alvo. Das mais ricas em proteínas e das mais equilibradas em aminoácidos, pode ser uma excelente escolha para substituir a carne.

Uma das características a ter em conta é o facto de ela não poder ser consumida em cru, pois contém uma purina inibidora da tripsina (esta purina é eliminada pela cozedura).

De excelência para os diabéticos, pois não contém amido, a soja é rica em lectina, sendo benéfica para os rins, estômago e coração.

Segundo a Nutrição, na perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa, a soja tem uma natureza neutra e ligeiramente fresca e de sabor doce, actua no baço, estômago e intestino grosso, podendo ser útil, também, para desarmonias de rins e fígado.

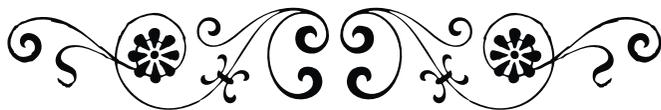
Pode ser utilizada em casos de lombalgias (por deficiência de Yin de Rim), anemias, menopausa, joelhos fracos, pedras nos rins, reumatismo e problemas musculares. Como tem um efeito, também, de neutralizar toxinas, poderá ser útil em casos de intoxicações alimentares.

Podemos consumir a soja de diferentes formas: bebida de soja (mais conhecido por leite de soja), o coalhado desta bebida, que é o tofu, o Tamari, que é um condimento de soja espesso, amadurecido e envelhecido, em farinha, desprovida de glúten, em grãos germinados, os famosos rebentes de soja, o Sohyu, molho de soja fermentado.

No entanto, as crianças muito pequenas devem evitar consumir soja. Os fitoestrogénios, actuando como verdadeiras hormonas sexuais, podem perturbar o equilíbrio hormonal dos recém-nascidos, podendo mesmo ocorrer alergias.

Sendo de cultura biológica e não geneticamente modificada, a soja apresenta-se como um alimento de excelência para a saúde humana.

# BOLOS E SOBREMESAS



## Aletria Minhota

**Ingredientes:** 350g de aletria, 1 l de água, 400g de açúcar, 1 casca de limão, 1 pau de canela, 8 gemas, 1 pitada de sal, canela em pó para polvilhar.

### Preparação:

Num tacho leve ao lume a água com o sal, a casca de limão, o pau de canela e o açúcar, deixe ferver um pouco, retire a casca de limão e o pau de canela, junte aletria e deixe cozer. Quando estiver cozida, retire do lume, bata as gemas e junte com cuidado mexendo bem para não talhar e leve de novo ao lume para cozer, mexendo sem deixar ferver. Deite no prato onde vai ser servida e decore com canela.

Esta tradição minhota  
Não quero deixar morrer  
Toda ela fica pronta  
Deu trabalho a escrever

E vale a pena tentar  
Esta receita fazer  
Vai querer continuar  
E não vai contradizer

Isto é a minha vida  
Inovar satisfação  
O faço com alegria  
Com a mesma condição



Bom Apetite!

## Bolo de chocolate

**Ingredientes:** 6 Ovos, 200g de açúcar, 160g de farinha, 1 colher de chá de fermento, 50g de chocolate em pó.

### Preparação:

Bata os ovos com o açúcar até dobrar de volume, peneire a farinha com o chocolate e o fermento. Misture com a vara de arame, misturando de baixo para cima. Unte com manteiga uma forma e polvilhe com farinha.

Leve ao forno, já aquecido, a 180° durante 40 minutos. Deixe arrefecer.

- Sendo o bolo para uma festa, pode dar -lhe um toque delicioso: uma barra de chocolate de culinária, uma embalagem de natas de soja, leve ao microondas durante uns 3 a 4 minutos, mexa bem e barre todo o bolo. Pode guarnecer com fios de ovos. -

Saboreia um pedacinho  
E tira a conclusão  
Se for só um bocadinho  
Não faz mal, é muito bom

Sendo negro faz tão bem  
Um bocadinho que seja  
É a delícia dos anjos  
O teu coração o deseja

Há banhos de chocolate  
Que fazem rejuvenescer  
Não digas que é disparate  
É preciso saber comer



Bom Apetite!

## Bolo de Chocolate

**Ingredientes:** 4 ovos, 2 chávenas de açúcar amarelo, 2 chávenas de farinha, 1 chávena de margarina de soja, derretida; 1 chávena de leite de soja, 1 colher de sopa de fermento.

Cobertura: 4 Colheres de sopa de açúcar, 4 colheres de sopa de leite, 4 colheres de sopa de chocolate, 2 colheres de sopa de margarina de soja.

### Confeção:

Junte todos os ingredientes para o bolo dentro da tigela da batedeira, bata até a massa fazer bolhas, unte uma forma e polvilhe com farinha, deite dentro a massa leve ao forno cerca de 45 minutos. Verifique com um palito se está cozido, retire, desenforme e deixe arrefecer.

### Cobertura:

Junte todos os ingredientes numa tigela, leve ao microondas por 2 ou 3 minutos, mexa bem e cubra o bolo, decorando a seu gosto ou como mostra na foto.

As crianças vão adorar  
Nessa festinha a fazer  
Todos vão gostar  
E uma fatia comer

Na festa de aniversário  
Guarneça com perfeição  
Pois há sempre comentário  
Verá que tenho razão

As crianças vão sorrir  
Lambuzadas vão ficar  
Quando o bolo partir  
Verá que vão adorar



## Bolo delicioso de Nozes

**Ingredientes:** 3 Chávenas de farinha, 3 chávenas de chá de açúcar; 1 chávena de chá de leite; 2 chávenas de nozes moídas; 5 ovos (clara e gema separadas); 1 colher de sobremesa de fermento, 2 colheres de sopa de vinho do porto.

### Preparação:

Bata todos os ingredientes, excepto as claras, durante 20 minutos. De seguida, batas as claras em neve firme e misture com cuidado. Leve ao forno, já aquecido a 180°, cerca de 40 a 50 minutos.

É muito delicioso  
Não custa nada fazer  
É bem apetitoso  
Pois o vai querer comer

Num jantar ou num almoço  
Fazer esta iguaria  
Vai pôr tudo em alvoroço  
Pois já minha Mãe dizia

Este bolo é tão bom  
Nada se pode perder  
Nem migalhas caiem no chão  
Tudo é para comer



Bom Apetite!

## Bolo de Maçã

**Ingredientes:** 250g de margarina de soja, 300g de açúcar, raspa de um limão, 6 ovos, 550g de farinha, 1 colher de sobremesa de fermento, 0,5 dl de leite, meio cálice de vinho do porto, 200g de frutos secos a gosto, manteiga para untar a forma, farinha para polvilhar, 4 maçãs.

### Confeção

Amasse bem a margarina com o açúcar e a raspa de limão, junte os ovos, um a um, batendo bem a massa; incorpore a farinha, o fermento, o leite e o vinho do porto, bata para ligar todos os ingredientes. Por último, junte os frutos secos, deite na forma untada e polvilhada de farinha, descasque as maçãs, corte-as em fatias finas e disponha sobre o bolo como vê na foto, polvilhe com açúcar e canela, leve ao forno a 180° por 65 minutos. Desenforme e pincele com geleia de marmelo.

Não precisa ir ao médico  
Quem uma maçã comer  
Sabe-se que é remédio  
É o ditado a dizer

Fibra e sais minerais  
Contém em abundância  
Ajuda a emagrecer  
Contribui para a elegância

Não deixe de saborear  
Este fruto apetitoso  
Deste bolo vai gostar  
E o vai tornar famoso



Bom Apetite!