



Soja texturizada, beneficios y usos

La **soja texturizada**, conocida como la “carne picada” vegetal, se obtiene a partir de la harina de soja en la que se ha retirado todo su aceite bajo presión en frío, antes de ser cocinada en agua y ser finalmente secada. Se suele encontrar en formato de **copos gruesos o más finos**, y una vez rehidratados y cocidos, obtienen el aspecto parecido al de la carne picada.

Por esta misma razón, se convierte en un producto alimentario **práctico** a tener en la despensa, ya que al estar seca (al igual que la pasta por ejemplo), **su conservación es de larga duración**, a guardar preferiblemente en tarro de vidrio, y puede fácilmente resolvernó aquellos días en los que parece que no haya nada en la nevera! También resulta práctica por el hecho de tener un **sabor bastante neutro**, de esta manera casa y combina con un sinfín de verduras y salsas, obteniendo así versatilidad en la dieta.

Pero su mayor ventaja es a nivel nutricional, siendo **rica en proteína vegetal y baja en hidratos** ya que proviene de

la soja, la legumbre que más proteína nos aporta, unos 35 gramos por cada 100 gramos. No obstante, por ser justamente soja, debemos consumirla siempre **ecológica y libre de transgénicos**, además de **no abusar de ella**, puesto que contiene **antinutrientes** que dificultan la absorción del yodo, hierro y zinc. De allí la recomendación de cocinarla siempre **con algas**, como la kombu o la wakame, una manera de reajustar el aporte de minerales.

Otro motivo por el cual debemos consumirla ocasionalmente es porque no deja de tratarse de un alimento **procesado** y que toda dieta equilibrada y saludable, debe ante todo constar de ingredientes y alimentos naturales, tal y como la naturaleza nos los ofrece.

Sin embargo, la soja texturizada resulta un alimento interesante y de gran ayuda, sobre todo en **fases de transición**, es decir, en aquellos momentos que queremos pasar de una dieta onmívora a vegana, o simplemente para los que desean eliminar el consumo de carne roja sin renunciar a platos normalmente elaborados con carne picada como la hamburguesa, por ejemplo. También es de gran ayuda a la hora de hacer más llevadera la [dieta anti-cándidas](#), algo restrictiva y limitada, y que puede resultar frustrante. Con lo que todo ingrediente como la soja texturizada es de agradecer al aportar **flexibilidad y placer** en los casos en los que se requiere ser estrictos en la dieta, algo a tener muy en cuenta a la hora de buscar cualquier mejora, tanto física como emocional.

Existen **varias maneras de consumirla y cocinarla**. Empezando por los copos más finos, que pueden consumirse tal cual aportando lo **crujiente** al plato, pero que también pueden ser simplemente **rehidratados en agua**, o incluso mejor, **en salsa de tomate con especias o caldo de verduras** (aportando así más minerales y sabor) con o sin necesidad de cocción, según la textura deseada. Con los copos más gruesos, es preferible siempre **cocerlos**— cuanto más grueso el copo, más

cantidad de líquido necesitará- y podemos luego marcarlos con un golpe de plancha para recuperar una textura algo más crujiente.

La soja texturizada sirve para elaborar **boloñesas, lasañas, hamburguesas o incluso como toppings** en cremas de verduras o ensaladas...

Una aliada protéica y versátil en la cocina vegana



Artículo elaborado para [BioEcoactual, Noviembre 2018.](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).