



# Sommario

INTRODUZIONE .....	7
<b>CAPITOLO 1 - SOIA, IL LEGUME MILLENARIO .....</b>	<b>9</b>
Le prime coltivazioni .....	9
Soyfood, finalmente anche in Europa .....	11
Soia, 5000 anni di cucina esotica .....	14
<b>CAPITOLO 2 - I PRODOTTI A BASE DI SOIA .....</b>	<b>25</b>
La salsa di soia .....	26
Il miso .....	32
Il tofu .....	34
Il latte di soia .....	45
Le noci di soia .....	51
I fagioli mung (soia verde) .....	54
L'olio di soia .....	56
La yuba .....	59
La farina di soia .....	60
Le salse chang .....	61
I germogli di soia .....	65
L'okara (polpa di soia) .....	70
La lecitina di soia .....	72
Il tempeh .....	76
Il natto .....	82
Lo yogurt di soia .....	87
La soia .....	90
<b>CAPITOLO 3 - LA SOIA IN CUCINA .....</b>	<b>107</b>
Come cucinare la soia .....	108
Ricette con la soia .....	110
<b>CAPITOLO 4 - BELLEZZA CON LA SOIA .....</b>	<b>141</b>
Acne .....	143
Rughe .....	143
Zampe di gallina e germogli di soia .....	145
Smagliature .....	145
Capelli .....	146
Ricette cosmetiche .....	148

CAPITOLO 5 - LECITINA DI SOIA	
E COSMETICI NATURALI .....	159
Come usare la lecitina di soia nella preparazione dei cosmetici.....	161
CAPITOLO 6 - DOVE TROVARE SOIA	
E PRODOTTI AFFINI.....	185
Acquisti online.....	186
Negozi e store online .....	194
CAPITOLO 7 - COLTIVARE LA SOIA.....	201
Prima di tutto, l'ambiente .....	202
La preparazione del terreno .....	203
Il lato oscuro della coltivazione della soia.....	206