



Steckbrief:

#PFLANZLICHE PROTEINE

SOJA

1 Allgemein

► Die **Sojabohne** zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Lange Zeit wurde sie ausschliesslich in China angebaut. Erst seit Ende des 19. Jahrhunderts ist Soja auch in Europa vertreten – durch den veganen Boom der letzten Jahre zunehmend auch bei uns.



2 Schon gewusst?

► Von allen Bohnensorten kommen **Sojabohnen** bzgl. Proteingehalt und -zusammensetzung den tierischen Eiweissquellen am nächsten. Mit ihren 15 % Protein pro 100 g (gekocht) enthalten sie knapp doppelt so viel Eiweiss wie alle anderen Bohnensorten. Zusätzlich enthalten sie mehr Fett und weniger Kohlenhydrate als andere Bohnen.

► **Sojadrink** findet als Milchersatzprodukt Anwendung und ist aufgrund seines Nährwerts anderen pflanzlichen Milchalternativen vorzuziehen.

► **Edamame**, die grünen Trendbohnen, sind nichts anderes als junggepflückte Sojabohnen – und damit mit Kefen oder Gartenerbsen zu vergleichen!

► Der Anbau von **Soja** wird auf der Welt unterschiedlich praktiziert. In Amerika wird Soja meist als Monokultur angebaut. In Europa hingegen ist Soja Teil verschiedener Fruchtfolgen und trägt zur Biodiversität bei.

► Im Unterschied zu **Soja** aus Übersee ist Soja aus Europa ohne Gentechnik erzeugt.

► Aus **Soja** werden zahlreiche proteinreiche Produkte hergestellt, die auch in unseren Supermärkten zu finden sind. Die bekanntesten Vertreter sind – neben **Sojadrink** oder **Sojajoghurt** – **Tofu** und **Tempeh**.

3 Zubereitung

► **Sojamehl** wird häufig als veganer Ersatz von Ei verwendet. Grund dafür ist sein hoher Gehalt an emulgativ wirkendem Soja-Lecithin. Als glutenfreie Mehialternative findet Sojamehl ebenfalls Einsatz.

► **Miso** ist eine japanische Würzpaste, die hauptsächlich aus Sojabohnen und Speisesalz besteht. Zur Reifung wird sie monatelangen Fermentationsprozessen unterzogen. Miso eignet sich als Basis für Suppen oder als Sauce für Gerichte auf Fleisch- bzw. Gemüsebasis.

► **Natto** ist ebenfalls ein fermentiertes Sojaprodukt. Die Verwendung von Koji – einer speziellen Fermentkultur – ist ursächlich für die ungewöhnliche fadenziehende Struktur sowie für den verhältnismässig hohen Vitamin K₂-Gehalt.

► **Okara** fällt als Nebenprodukt bei der Herstellung von Sojadrink und Tofu an. Pro 1 kg Tofu ergibt sich rund 1 kg Okara. Obwohl es sich dabei um ein hochwertiges Lebensmittel handelt, wird es meist als Tierfutter verwertet. Dabei macht es sich gut in Gratin & Co!



4 Nährwertangaben von Sojabohnen

VERGLEICH PROTEINGEHALT VERSCHIEDENER BOHNENSORTEN

(Proteingehalt in g pro 100 g)

■ Bohnen, gekocht
 ■ Soja, gekocht

