ROHSTOFF **SOJA**

Zum Frühstück ein Glas Sojamilch, dazu einen Sojajoghurt und eine Scheibe in Sojasauce getunkten Tofu. Zwar ist ein solches Frühstück nicht jedermanns Sache, aber nahrhaft wäre es und alles aus einem Rohstoff: Soja! Wie vielseitig einsetzbar die Sojapflanze ist, eröffnet sich aber nicht nur Anhängern einer fleischlosen Ernährung, bereits heute wird zum Beispiel Sojaöl als Treibstoffersatz erwogen, wobei sich allerdings viele Studien eher skeptisch zeigen.

BERÜHMTE UNBEKANNTE

Jeder weiss von ihr, aber niemand kennt sie. Die Sojapflanze ist eine eher unscheinbare Pflanze. Sie wird hüfthoch und besitzt grosse, grüne, abgerundete Blätter. Die Bohnen selbst sind in grünen, in der Erntezeit gelblichen, behaarten Schoten verborgen. Die Farbe der Hülsenfrüchte kann je nach Art weiss, schwarz, rot oder grün sein. Ihre ursprüngliche Heimat liegt in im fernen Ostasien. In China schätzt man die Bohne bereits seit über 5000 Jahren.

BOHNEN MELKEN?

Die Sojabohne ist reich an *Proteinen** und an Öl. Dass sie Öl enthält, ist für Bohnen eher ungewöhnlich. Die getrockneten gelben Bohnen werden in Wasser eingeweicht und zu einem feinen, gleichmässigen Brei verarbeitet. Das Püree wird in kochendes Wasser gegeben und etwa zwanzig Minuten gekocht. Die Masse wird gefiltert und so lässt sich ein milchartiges Gemisch aus Wasser, Öl und Proteinen gewinnen, die Sojamilch. Sojamilch ist der Kuhmilch sehr ähnlich. Sie enthält jedoch weniger Antibiotika, Hormone und Cholesterin. Auch Leute, die unter einer Milchzuckerunverträglichkeit oder Milchallergie leiden, können sie unbedenklich trinken. Es werden ihr meist noch Stoffe hinzugefügt wie Vitamine und für den Menschen verdauliches Kalzium.

DIE SPROSSEN SPIELEN FALSCH

Wenn wir in asiatischen Nudelgerichten oder in Salatmischungen auf weisse Sprossen mit grünen Spitzen treffen, glauben die meisten Menschen, ‹Sojasprossen› oder ‹Sojakeime› vor sich zu haben. Aber Irrtum! Die weissen Sprossen stammen keineswegs von der Sojabohne, sondern von der Mungbohne. Die Mungsprossen wurden in Schweiz und in Deutschland irrtümlicherweise als Sojasprossen bekannt. Die Sprossen sind kalorienarm und reich an gesunden Ballaststoffen, Vitaminen und Folsäure.

* *Proteine: Proteine oder Eiweisse sind die Grundbausteine der mikroskopisch kleinen Zellen. Sie dienen nicht nur zum Aufbau der Zellen, sondern transportieren Stoffe, pumpen, helfen bei chemischen Reaktionen mit und können Signalstoffe erkennen.*

** *Gerinnung: Das Festwerden des Eigelbs beim Hühnerei nennt man Gerinnung oder Denaturierung. Ursache sind die Proteine. Unter Einwirkung von Hitze oder chemischen Substanzen wird die Anordnung der Aminosäureketten der Proteine im Raum zerstört. Die geronnenen Proteine haben andere Eigenschaften und sind für unseren Körper einfacher aufzunehmen.*

© 2007 VSA und NOSE AG Design Intelligence

BOHNENKÄSE

Die Herstellung von Tofu aus Sojamilch ähnelt dem Verfahren, mit dem Käse aus Milch gewonnen wird. Die Proteine der Sojamilch werden durch chemische Substanzen wie Zitronensäure zur *Gerinnung*** gebracht. Anschliessend wird die geronnene Masse durch Erhitzen und Filtrieren von der übrigen Flüssigkeit getrennt und zu Blöcken gepresst, dem Tofu. Je nach Herstellungsweise entstehen unterschiedliche Arten von Tofu. Er kann anschliessend auf unzählige Arten zubereitet werden: gegrillt, in Suppe aufgelöst, mariniert, angebraten oder gekocht. Vor allem Vegetarier schätzen Tofu als pflanzlichen Ersatz für Fleisch.

DAS GEHEIMNIS DER SOJASAUCE

Sie hat Geschmack, sie ist bekannt, sie kommt aus Asien und sie wird natürlich aus Sojabohnen hergestellt: Die Sojasauce hat sich einen weltweiten Ruf verschafft. Anders als Tofu oder Sojamilch wird als Ausgangsprodukt für Sojasaucen in der Industrie entfetteter Sojaschrot eingesetzt. Chemische Vorgänge bauen die im Sojaschrot enthaltenen Nährstoffe ab. Anschliessend kommen Milchsäurebakterien und Hefen hinzu und nach einigen Tagen ist die Sojasauce fertig. Traditionell hergestellte Sojasaucen lässt man zwischen 6 und 8 Monate reifen. Spitzensossen reifen bis zu fünf Jahren.

WOHER WIR DAS ALLES WISSEN?

Viele kennen und benutzen das Online-Lexikon Wikipedia. Zu unzähligen Stichworten finden sich da Artikel. Die einen sind einfach und anschaulich, andere hingegen so detailliert und wissenschaftlich, dass die meisten Leserinnen und Leser nur schwer folgen können.

Auch wir haben für die Geschichten und Informationen dieses Themenblatts vor allem die Artikel von Wikipedia benutzt. Auf der rechten Seite sieht man, in welchen Kapiteln des Artikels wir auf spannende Themen gestossen sind und welche anderen interessanten Links zu dem Rohstoff in Wikipedia zu finden sind.

Wikipedia ist ein nützliches Lexikon, aber es gilt zu beachten: Dieses Lexikon wird von seinen Benutzern geschrieben und die Artikel sind so zuverlässig wie das Wissen der jeweiligen Autorinnen und Autoren. Man kann den Informationen nicht einfach blind vertrauen. Es lohnt sich, in den Artikeln auf den Knopf ‹Diskussion› zu drücken und zu sehen, ob der Text von anderen kompetenten Lesern in Frage gestellt wird und es ist unverzichtbar, die Informationen, die man übernimmt, anhand anderer Quellen zu überprüfen.

VERWENDETE WIKIPEDIA-LINKS ZUM STICHWORT SOJABOHNE:

WELTPRODUKTION VON SOJABOHNEN 2005
ALTERNATIVE FÜR ERDÖL

WEITERE HILFREICHE WIKIPEDIAARTIKEL:

SOJAMILCH
MUNGBOHNE
TOFU
SOJASAUCE

Texte: LB

© 2007 VSA und NOSE AG Design Intelligence