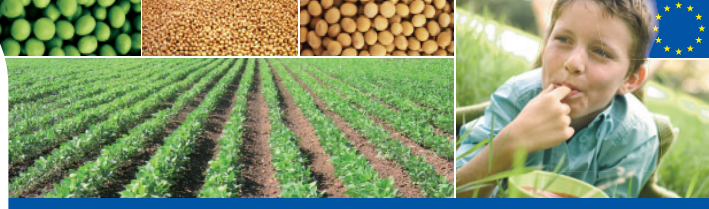




Soja: gesund und schmackhaft



Soja – was ist das?

Sojabohnen sind die Samen der Sojapflanze (*Glycine Maxima*), die rund 80 cm hoch wird. In einer Fruchthülse sind 2 bis 5 Samen enthalten.

Sojabohnen ≠ Sojasprossen

Die fälschlicherweise als „Sojasprosse“ bezeichnete Mungobohne wird ganzjährig verzehrt und in Suppen, Salaten und Beilagen verwendet.

Der Nährwert dieser „Sojasprossen“ ist nicht vergleichbar mit jenem von Sojabohnen: Sie bestehen zu mehr als 95% aus Wasser und enthalten nur sehr geringe Mengen an Proteinen.

Die Sojabohne hingegen ist reich an Proteinen und enthält nur wenig Wasser.

Soja: Eine Reise von Ost nach West

Soja ist ein Hülsenfrüchtler und stammt aus Asien, wo sie seit Tausenden von Jahren ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung ist – die früheste Überlieferung über ihre Verwendung stammt aus dem Jahr 2838 v. Chr. In China galt Soja neben Reis, Weizen, Mohlblumen und Hirse als eine der fünf heiligen Kulturpflanzen.

Im Osten ist Soja seit nunmehr rund 4000 Jahren Teil der menschlichen Ernährung. Sie wurde im 18. Jahrhundert und Mitte des 19. Jahrhunderts in Europa eingeführt, und die ersten Sojapflanzen wurden im amerikanischen Illinois geerntet. Heute sind Brasilien und die USA die größten Soja-Exporteure der Welt. Soja wird aber immer noch in Asien und in geringerem Maß auch in anderen Regionen der Welt, unter anderem in Europa, angebaut.

Soja: grenzenloser Genuss!

Sojalebensmittel gibt es bereits seit vielen Jahren. Früher wurden diese vorwiegend für therapeutische Zwecke verwendet, im Verlauf der Zeit aber hat sich Soja bei gesundheitsbewussten Verbrauchern Anerkennung verschafft und wird heute weithin als modernes und schmackhaftes Produkt betrachtet, das zum Wohlbefinden aller Menschen beitragen kann. Durch die umfangreiche Palette von Produkten für unterschiedliche Verwendungszwecke - von Getränken über Desserts, Sahneprodukte für die Küche und Yofu (eine Alternative zu Tiermilch-Joghurt) bis hin zu Fleischersatzprodukten - lässt sich Soja auf einfache Weise in den täglichen Speiseplan integrieren.

Soja: nährstoffreich und gesund

Soja - in ihre Bestandteile zerlegt *Sojabohnen enthalten ungefähr:*



- 38% hochwertige Proteine
- 20% Fett, davon
 - 23% einfach ungesättigte Fettsäuren
 - 62% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, einschließlich essentiellen Fettsäuren,
 - Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure)
 - Linolensäure (eine Omega-6-Fettsäure)
- 26% Kohlenhydrate (verwertbare Kohlenhydrate und Ballaststoffe)
- 5% Mineralstoffe und Vitamine
- etwa 10% Wasser

Darüber hinaus versorgen uns Sojabohnen mit Folsäure und anderen B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen. Dank ihrer einzigartigen Zusammensetzung kann Soja ideal zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung beitragen.

Eine nährstoffreiche Alternative zu Milchprodukten und Fleisch

Der Verzehr von Sojaprodukten anstatt tierischer Produkte (in gleicher Menge) bringt eine vorteilhafte Veränderung in ihren Speiseplan.

100 ml Sojamilch enthalten fast gleich viel Energie und Proteine wie dieselbe Menge an teilentrahmter Kuhmilch. Der wesentliche Unterschied aber ergibt sich durch den Wechsel hin zu geringeren Mengen an ungesunden gesättigten Fettsäuren und zu größeren Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus weist Sojamilch einen geringeren Gesamtzuckergehalt auf.

Da Soja-„Milch“ keine Laktose (auch als Milchzucker bekannt) enthält, ist dieses Getränk für Menschen mit Laktoseintoleranz leichter verdaulich. Bedenkt man, dass 75% der Weltbevölkerung – mehr oder weniger stark – an Laktoseintoleranz leidet, stellt Soja-„Milch“ eine ideale Alternative zu Kuhmilch dar.

Für Kinder mit Kuhmilchproteinallergie ist Soja-„Milch“ in 80% - 90% der Fälle die perfekte Lösung.





ensa



Die gesunde Soja

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse hat die amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde (Food and Drug Administration) eine gesundheitsbezogene Angabe über den Zusammenhang zwischen Sojaprotein und einem geringeren Risiko einer koronaren Herzkrankheit (KHK) genehmigt. Im Juli 2002 hat die britische JHCI (Joint Health Claims Initiative) für Sojaprodukte folgende gesundheitsbezogene Angabe über die cholesterinsenkende Wirkung zugelassen: „Die tägliche Aufnahme von mindestens 25g Sojaprotein als Teil einer Ernährung, die nur geringe Mengen an gesättigten Fetten enthält, kann zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut beitragen.“

Darüber hinaus belegen wissenschaftliche Studien auch in anderer Hinsicht die positive Wirkung von Soja oder Isoflavonen, etwa für die Knochengesundheit, während der Wechseljahre oder bei Krebs. Um mehr darüber zu erfahren, lesen Sie bitte die anderen ENSA-Informationsblätter.

Schon gewusst?

- Weltweit werden zahlreiche Forschungen über Soja durchgeführt - allein zum Thema Isoflavone werden über 600 wissenschaftliche Studien jährlich veröffentlicht.
- Soja enthält Isoflavone, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit ausüben können.
- Menschen mit Lebensmittelallergie können bereits nach der Aufnahme sehr geringer Mengen des verursachenden Lebensmittels eine allergische Reaktion entwickeln.
- Laktose ist dasselbe wie Milchzucker.
- Menschen mit Laktoseintoleranz können den in Kuhmilch enthaltenen Zucker (Laktose) nicht verdauen.
- Laktose ist in der Milch von Kühen, Ziegen, Schafen und Pferden enthalten, nicht aber in Soja-„Milch“.
- Soja ist für alle Vegetarier geeignet.
- Die meisten Sojalebensmittel (Getränke, Desserts usw.) sind mit Kalzium angereichert.

Ökologisch und natürlich

Die Ensa-Mitglieder verwenden nur Sojabohnen, die nicht gentechnisch verändert sind.

Da Soja eine autogame (sich selbst befruchtende) Pflanze ist, besteht kein Risiko einer Fremdbestäubung, vor allem mit gentechnisch verändertem Saatgut.

Ökologische Pflanze

Darüber hinaus ist Soja eine äußerst ökologische Pflanze. Sie verbessert den Boden, schützt das Grundwasser und bildet in weniger als 100 Tagen Nährstoffe. Für die Produktion von pflanzlichen Proteinen, etwa Sojaprotein, wird wesentlich weniger Energie benötigt als für die Produktion von tierischen Proteinen. Eine Gegenüberstellung der beiden Produktionsmethoden ergibt, dass für die Produktion von pflanzlichen Proteinen nur ein Zehntel des Bodens, ein Fünftel an fossilen Brennstoffen und ein Hundertstel an Wasser benötigt wird.

Ensa-Mitglieder verwenden ganze Sojabohnen

Einige Sojaprodukte werden unter Verwendung der ganzen Sojabohne hergestellt, andere wiederum aus Sojaproteinen, die aus der Sojabohne gewonnen wurden.

Sojagetränke aus der ganzen Sojabohne werden durch ein vollständig natürliches Herstellungsverfahren produziert. Zuerst werden die Sojabohnen mechanisch geschält und in sauberem Wasser eingeweicht. Anschließend werden sie in heißem Wasser gemahlen. Die dadurch entstandene Flüssigkeit wird gefiltert, um die unlöslichen Bestandteile zu entfernen. Die gefilterte Flüssigkeit ist die Soja-„Milch“. Nun können Zutaten wie Kalzium oder Kakao hinzugefügt werden, oder das Produkt wird - je nach gewünschtem Endprodukt (diverse Desserts, beispielsweise fermentierte Desserts - eine Art Soja-„Joghurt“, Kochzutaten usw.) - auf vielfache Weise weiter verarbeitet. Zu guter Letzt werden die Sojagetränke einige Sekunden lang auf sehr hohe Temperatur erhitzt, damit etwaige Bakterien vollständig beseitigt werden. Der große Vorteil, der sich durch dieses natürliche Herstellungsverfahren ergibt, ist, dass alle natürlichen Bestandteile im Endprodukt erhalten sind.

Im Gegensatz dazu werden Getränke aus Sojaprotein-Isolaten durch ein chemisches Verfahren hergestellt, bei dem Sojaproteine aus der Sojabohne gewonnen werden. Anschließend kommen noch eine Reihe von Zutaten wie Öle, Zucker, Aromastoffe usw. hinzu. Diese Getränke sind nicht mit jenen vergleichbar, die im natürlichen Herstellungsverfahren aus der ganzen Sojabohne entstehen und alle natürlichen Bestandteile von Soja enthalten.

Interessiert? Wenn Sie weitere Informationen oder Referenzmaterial wünschen, dann lesen Sie unter www.ensa-eu.org nach oder kontaktieren Sie uns unter secretariat@ensa-eu.org

