



Soja - Wohlschmeckende Fleischalternative

Woher kommt Soja?

Die Sojapflanze stammt ursprünglich aus Nordchina und Japan. Die Sojabohne ist eine jährlich keimende Hülsenfrucht und weltweit wichtigste Ölsaat. Je nach Region variiert die Sojabohne in Größe, Farbe und Wachstum. Soja wird mittlerweile in vielen Teilen der Welt angebaut, zu den größten Sojaproduzenten gehören die USA, Brasilien, Argentinien und China. Soja ist seit Jahrhunderten ein wesentlicher Bestandteil der täglichen Ernährung auf dem asiatischen Kontinent – doch auch in westlichen Ländern erfreut sich Soja steigender Beliebtheit. Das bekannteste Sojaprodukt ist Tofu, mittlerweile gibt es Ersatzprodukte für Milch, Sahne und Joghurt, die aus Soja hergestellt werden.

Wonach schmeckt Soja?

Die Sojabohne hat einen leicht nussigen Geschmack, im Gegensatz dazu hat Tofu keinen eigenen Geschmack und eignet sich deshalb wunderbar zum Einlegen, da er den Geschmack der Flüssigkeit oder Gewürzmischung annimmt.

Was steckt in Soja?

Soja enthält Ballaststoffen und Pflanzeneiweiß und eignet sich daher hervorragend als Fleischalternative. Sojabohnen enthalten etwa 18% Öl und 38% Eiweiß. Die Eiweißqualität ist mit tierischem Eiweiß vergleichbar was die Sojabohne von anderen Pflanzen unterscheidet. Soja ist zudem cholesterin-, fett- und kohlenhydratarm.

Verwendung von Soja:

Die Sojabohne eignet sich, neben der Verarbeitung zu anderen Produkten, zur direkten Verwendung in Suppen, Soßen oder Eintöpfen. Aber sie passt auch gut zu anderem Gemüse, zu Salat oder Reis- und Fleischgerichten. Tofu hingegen lässt sich wunderbar in verschiedenen Gewürzmischungen und Marinaden einlegen und dann anbraten. In der **asiatischen Küche** ist Tofu vor allem in Currys und Wok-Gerichten beliebt. Sojaeiweiß findet Verwendung bei der Herstellung von gekörnter Brühe.

Soja-Tipp:

Frische Sojabohnen sollten gekühlt innerhalb von zwei Tagen aufgebraucht werden, gefrorene Sojabohnen halten sich im Gefrierschrank hingegen mehrere Monate lang. Tofu in einer frischen, selbstgemachten Knoblauch-Kräuter-Marinade einlegen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: