

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Soja

Die wohlschmeckende Fleischalternative. Soja ist heute ein wesentlicher Bestandteil der vegetarischen oder veganen Küche.

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 ist reich an 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. Sojabohnen sind ballaststoffreich und somit für eine gesunde, aber auch sättigende Ernährung gut geeignet. Und Soja ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

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.

Wirkung von Soja:

Sojaprodukte haben einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin B2, Aminosäuren sowie Isoflavonen – weshalb Soja besonders in Wellness- und Ernährungsprogrammen immer häufiger zum Einsatz kommt. Die Isoflavone sollen das Risiko für Osteoporose senken und bei Beschwerden während der Wechseljahre lindernd wirken. Zudem enthalten Sojabohnen viele Quell- und Faserstoffe und sind so für die Verdauung besonders wichtig. Durch die enthaltenen B und C-Vitamine und die Mineralstoffe ist die Sojabohne nicht nur äußerst gesund, sondern kräftigt auch das Immunsystem, den Muskel- und Knochenaufbau und die Funktionen von beispielsweise Augen, Herz und Muskeln.

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: GEFRO Suppe, GEFRO Kartoffelsuppe, GEFRO Edelpilz Cremesuppe, GEFRO Tomatensoße und -Suppe, GEFRO Sauce Bolognese, GEFRO Soße zu Braten, GEFRO Helle Soße, GEFRO Jägersoße, GEFRO Kräuterwürze, GEFRO Diätwürze, GEFRO BIO Sauce Bolognese, GEFRO Brotaufstrich »Tomate-Paprika«, GEFRO Brotaufstrich »herzhaft-pikant«, GEFRO BALANCE Klare Gemüsebrühe QUERBEET, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TOM SOJA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GUTE BEETE, GEFRO BALANCE Suppen-Pause PILZ-CHAMPION, GEFRO BALANCE Dunkle Soße KRAFT & SAFT, GEFRO BALANCE Helle Soße EDEL & GUT, GEFRO BALANCE Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA, Chili sin Carne, Veganes Gulasch,