

### Sojabohnen

#### **Bedeutung und Herkunft**

Sojabohnen gehören zu den wertvollsten Hülsenfrüchten. Sie lassen sich sehr vielseitig verwenden und sind ein idealer Fleischersatz. Das Sojaprotein (Eiweiß) hat eine ähnliche Zusammensetzung und biologische Wertigkeit wie das Fleischprotein. Sojabohnen sind frei von Cholesterin, fettarm und die vorhandenen Fette weisen einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Zudem liefern sie Ballaststoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Die Hauptanbauggebiete befinden sich in USA, Brasilien und China.

#### **Was man alles aus Soja herstellt**

Zunächst lässt sich aus Sojabohnen wertvolles Speiseöl herstellen. Bei der Reinigung des Sojaöls gewinnt man Lezithin, das in der Lebensmittelwirtschaft gern als Emulgator (erleichtert das Vermischen von Fett und Wasser) eingesetzt wird.

- Als Rückstand bei der Ölgewinnung fällt zudem **Sojaschrot** an. Daraus werden dann eiweißreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel vegetarische Bällchen, fleischähnliche Sojastreifen oder auch Sojagranulat hergestellt. Damit das Sojaschrot eine fleischähnliche Form bekommt, wird das Eiweiß herausgelöst und mechanisch in eine faserige Struktur verwandelt. Dieses Produkt bezeichnet man als texturiertes Soja (TVP (textures vegetable protein = strukturiertes pflanzliches Eiweiß)).
- Ein weiteres bekömmliches Sojaprodukt ist **Tofu**. Er wird aus Sojamilch hergestellt, die man durch Auskochen von gemahlener Sojabohnen gewinnt. Dieser Milch wird ein Gerinnungsmittel zugesetzt und dadurch flockt das Sojaeiweiß aus. Dieses wird dann abgeschöpft und in Formen gepresst.
- Hierzulande ebenfalls sehr bekannt ist die **Sojasoße**, die als Würzsoße beim Kochen verwendet wird. Sie wird aus Sojabohnen, Weizen, Salz und Wasser hergestellt.

#### **Zubereitung**

Sowohl die oben erwähnten texturierten Sojaprodukte, als auch der Tofu ist nahe zu geschmacksneutral. Deshalb ist es enorm wichtig, die Speisen durch geschickte Zubereitungshinweise und Würzungen aufzuwerten. In unserer Versuchsküche feilen wir an genau solchen Rezepturen und versuchen diese ständig weiter zu entwickeln, da es immer mehr Menschen gibt, die bewusst auf Fleisch verzichten wollen und eine vegetarische oder gar vegane Ernährung bevorzugen.

So stellen wir zum Beispiel unsere vegetarische Bratwurst selber her, wie auch das Sojagulasch und das Tofufrikassee. Räuchertofu geben wir unter anderem in unseren Grünkohl, denn der gibt den typisch „rauchigen“ Geschmack, der sonst durch geräucherte Fleischwaren erreicht wird. Die absoluten Renner auf unserem Speiseplan sind jedoch das vegetarische Gyros und die vegetarische Bolognese – beide aus texturiertem Soja hergestellt.