



Projekt Lebenswert Leben
Vogelsang 1
A-6712 Thüringen
Austria / Europe

Tel: +43(0)5550 / 20 020 21
Fax: +43(0)5550 / 20 020 19
web: www.lebenswert-leben.at
email: info@lebenswert-leben.at

Quelle: American Soybean Association
Redaktion: Dr. Muth

Die Sojabohne – ein Geschenk der Natur 5000 Jahre jung und unersetzbar

Der „Schatz des Feldes“ stammt aus Ostasien. Im alten China zählte die Sojabohne zu den fünf heiligen Pflanzen.

In feierlichen Zeremonien säte der Kaiser die Bohnen jedes Jahr selbst aus. Sowohl der außergewöhnlich hohe Nährwert der Sojabohne als auch ihre heilenden Eigenschaften waren schon vor 5000 Jahren bekannt.

In den Vereinigten Staaten fiel die Sojasaat auf besonders fruchtbaren Boden: ideales Klima, bester Boden, erfahrene und tatkräftige Farmer. Intensive Forschung und Züchtung ermöglichten fortschrittliche Anbau- und Erntemethoden.

Soja – die „Wunderpflanze der Natur“ – ist zur weltweit wichtigsten Ölsaat geworden.
Soja – reif in nur 100 Tagen

In leuchtenden Farben blühen die Sojapflanzen. Ihre bizarren roten, weißen oder hellvioletten Blüten erinnern an Orchideen. Schneller und effektiver nutzt keine andere Pflanze die Sonnenkraft. Schon nach 100 Tagen ist die Sojabohne reif. Und in dieser kurzen, aber ertragreichen Vegetationszeit hat sie vier Prozent der Sonnenenergie in Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate umgesetzt. Das ist etwa das Vierzigfache der durchschnittlichen Sonnenausnutzung vieler anderer Pflanzen.

Soja – per Schiff in die Ölmühlen der Welt

Millionen Tonnen von Sojabohnen werden in riesigen Silos zwischengelagert und warten auf die lange Reise in die Exportländer. In Deutschland wird aus dem Rohstoff dann das „flüssige Gold“: Die Bohnen werden in Ölmühlen schonend zerkleinert, ihr Öl extrahiert, gereinigt und veredelt. So entsteht schließlich reines Soja Öl. Das dabei zugleich gewonnene Sojaschrot ist ein wertvolles, proteinreiches Futtermittel.



Projekt Lebenswert Leben
Vogelsang 1
A-6712 Thüringen
Austria / Europe

Tel: +43(0)5550 / 20 020 21
Fax: +43(0)5550 / 20 020 19
web: www.lebenswert-leben.at
email: info@lebenswert-leben.at

Soja – wertvolle Bausteine für gesunde Ernährung

Als ob gute Feen die Natur kräftig unterstützt hätten, der Sojabohne wurden besonders viele gute Eigenschaften in die Wiege gelegt. Fast alles, was der Mensch braucht, steckt in der Sojabohne:

- **20 % Fett (pflanzlich !)**
- **bis zu 46 % Eiweiß**
- **etwa 25 % Kohlenhydrate**
- **5 % Mineralstoffe**

...Aber nicht nur die Menge zählt, sondern auch die Qualität. Und diese macht die kleine Bohne so wertvoll.

Reich an ungesättigten Fettsäuren

Sojaöl überzeugt Ernährungsexperten aufgrund der vorteilhaften Fettsäurezusammensetzung. Besonders hoch ist mit 61 % der Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die cholesterinsenkend wirken können und Herz- und Gefäßkrankheiten vorbeugen helfen.

Hochwertiges Eiweiß

Das Sojaprotein, biologisch hochwertiges pflanzliches Eiweiß, enthält in ebenfalls günstiger Kombination alle essentiellen Aminosäuren. Es macht viele Produkte gehaltvoll, ohne den Körper zu belasten. Tofu, der Sojaquark, wird immer beliebter in vielen Geschmacksrichtungen. Sojamilch ist nahezu unentbehrlich in Babynahrung. Sojaflocken finden wir in Sportler-, Kraft- und Schlankheitskost.

In tausenden Lebensmitteln enthalten

Darüber hinaus schätzt man die Zahl der Lebensmittel, in denen Sojaprodukte verarbeitet werden, auf über 20.000, ungefähr jedes vierte Produkt im Supermarkt enthält Soja.

Die Ausweitung der Milch-, Fleisch- und Eierproduktion in vielen Teilen der Welt wäre ohne Sojaschrot als eiweißreiches Futtermittel nicht möglich gewesen.

Keine Frage, dass Sojabohnen für die Welternährung und für die Lebensmittelherstellung in Zukunft eine noch wichtigere Rolle spielen werden.



Projekt Lebenswert Leben
Vogelsang 1
A-6712 Thüringen
Austria / Europe

Tel: +43(0)5550 / 20 020 21
Fax: +43(0)5550 / 20 020 19
web: www.lebenswert-leben.at
email: info@lebenswert-leben.at

Sojaöl – ideal für die kreative Küche

Der Trend in der modernen Küche heißt: „frisch, leicht, natürlich und gesundheitsbewusst“. Kein Wunder, dass das Öl aus der „Wunderpflanze“ Soja deshalb immer mehr Liebhaber findet.

Sojaöl ist das Multi-Talent für die kalte wie für die warme Küche; der absolut neutrale Geschmack – ideal für Salate und Gemüse – macht es zum universellen Speiseöl. Es eignet sich zum Dünsten oder Schmoren, Grillen, Einlegen und Marinieren, ja sogar zum Backen.

Ob süß oder herzhaft, Teige für leckere Backwaren gelingen mit Sojaöl herrlich locker und geschmeidig.

Beim Marinieren und Einlegen oder bei der Zubereitung von Würzölen ist Sojaöl Favorit. Ganz nach Geschmack wählt jeder sein Lieblingskraut.

Ein Muss ist in jedem Fall ein geschmacksneutrales Speiseöl wie Sojaöl, damit die würzkräftigen Zutaten ihr volles Aroma entfalten. Duftende Kräuter und pikante Gewürze kommen in frischem oder getrocknetem Zustand hinein und müssen nicht vor dem Verzehr entfernt werden.

Alles bis zu drei Wochen durchziehen lassen, und fertig sind die Würzöle der raffinierten Art, um Salate anzumachen, Gemüse zu dünsten oder Fleisch und Fisch zu schmoren.