



Sojetten

Soja

ist *das* Lebensmittel
der Zukunft

Teil 1

Ingrid Schlieske

Dieses proteinreiche „Fleisch, das auf dem Felde wächst“, ist nicht nur interessant für Vegetarier. Es ist derart reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Pflanzensekondärstoffen, dass es für die Gesundheits-Erhaltung oder -Wiederherstellung nach unserer Einschätzung einer der kostbarsten Beiträge für die Ernährung des modernen Menschen sein dürfte. Besonders die Phytohormone sind nach Auffassung der Ernährungswissenschaften wichtige Inhaltsstoffe, die helfen sollen, bestimmte Krebs-

arten zu verhindern. Diese nämlich sind in Asien, dem Kontinent, in dem Soja zum täglichen Verzehr gehört, nahezu unbekannt.

Längst haben auch die naturheilkundlich informierten Frauen hierzulande herausgefunden, dass Soja ein probates Mittel ist, die Wechseljahrsbeschwerden zu bekämpfen oder sie einfach zu vergessen. Wie? Indem Soja regelmäßig auf dem Speiseplan steht.

Inhaltsstoffe und Wirkungsweise

- Soja verfügt im Gegensatz zu Fleisch über Ballaststoffe, die der Verdauung dienen und Giftstoffe binden
- Soja enthält kein Cholesterin. Es werden die Gefäße geschont, es kann nicht mehr zu Ablagerungen (Arteriosklerose) kommen
- Soja enthält pro 100 g etwa genauso viele Purine wie Fleisch. Da jedoch 25 g für eine sättigende Mahlzeit ausreichen, bei Fleisch dagegen ca. 150 g benötigt werden, schlägt der Purin-Anteil bei einer Soja-Portion nur mit dem sechsten Teil davon zu Buche

- Soja ist besonders reich an Vitaminen, enthält besonders auch das so seltene Vitamin B12
- Der hohe Anteil an Mineralstoffen sorgt für ein günstiges Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper und damit für deutlich mehr Energie
- Die Proteine der Sojabohne sind für den menschlichen Körper gut verfügbar und decken den Eiweißbedarf
- Verschiedene Pflanzensekondärstoffe machen Soja zu einem idealen Nahrungsmittel. Zu nennen wären z.B. Phytohormone wie pflanzliches Östrogen. Durch Sojakonsum kennen beispielsweise die Japanerinnen weder Wechseljahrsbeschwerden, noch erkranken sie oft an Gebärmutter- oder Brustkrebs
- Wer sich für Soja auf seinem Speiseplan entscheidet, betreibt aktiven Tierschutz und bewahrt lebende Geschöpfe vor Massentierhaltung und unsäglichen Qualen

Eine der herausragenden Eigenschaften von Soja allerdings ist auch, dass es wunderbar schmeckt und leicht zuzubereiten ist. Es lassen sich fast alle Rezepte daraus bereiten, die auch mit Fleisch zu kochen sind

Aber – und das muss man bedenken: Soja ist ein ungewohntes Produkt, mit dem man lernen muss umzugehen.

Soja ist die leckere Alternative zu Fleisch. Und das Kochen mit Soja ist kinderleicht



Dafür gibt es nur wenige Spielregeln. Die aber muss man beherrschen, soll das Gericht so köstlich gelingen, wie sich das jeder Koch/jede Köchin wünscht.

Genau aus diesem Grund veröffentlichen wir für Sie in den nächsten Ausgaben unseres Magazins genaue Anweisungen für die Zubereitung der von uns favorisierten fünf Soja-„Fleischsorten“.

1 Sojetten sind mittelgroß geformtes, helles Sojafleisch, wie grob durch den Wolf gedrehtes Geflügelfleisch

2 Soja-Hack ist wie Gehacktes vom Rind zu verwenden. Es sieht verarbeitet so aus und hat einen ähnlichen „Biss“

3 Soja-Schnetzel sind längliche, schmale Streifen, die verarbeitet wie geschnetzeltes Fleisch aussehen und sich auch so zubereiten lassen

4 Soja-Ragout sind gleichmäßige, rundliche Stücke, die scharf angebraten sich für „Fleischtopfe“ aller Art eignen

5 Tofu natur und geräuchert, wird durch Gerinnung gewonnen und nennt sich deswegen auch Soja-Käse. Er ist leicht und bekömmlich. Er lässt sich zu allerlei Gerichten verarbeiten, eignet sich aber auch dafür, leckere Brotaufstriche herzustellen

6 Sojamilch, viel Milch entsteht aus wenig Bohnen. Diese eignet sich nicht nur für Milch-Allergiker, sondern ist der Power-Drink schlechthin

Es ist ratsam, sich die „Soja-Seiten“ aus den nächsten BIOLINE Magazinen herauszulösen und für die eigene Soja-Küche zusammenzuheften. ➤



Für jedes Gericht die passende „Fleischsorte“. Soja wird als Granulat in verschiedener Form und Farbe angeboten