



DAS SOJA

Die vielfältige Wunderbohne



Arbeitsblatt zum VIDEO –
Soja: Die vielfältige Wunderbohne
<https://youtu.be/0djzkkI3I9>



Definitionen: Was versteht man unter „umami“ und was bedeutet „fermentiert“?

„umami“
bedeutet ...

Umami ist eine der fünf Grundgeschmacksarten. Umami wird als „herzhaft, intensiv, fleischig“ beschrieben.

„fermentiert“
bedeutet ...

Fermentation = Gärungsprozess. Die Aminosäuren (= kleinste Bausteine der Eiweiße) werden während des Gärprozesses aufgespalten. Dabei entsteht der typische Geschmack.



Fragen zum Video: Kreuze die zutreffenden Antworten an.

1) Welche Sojaprodukte gibt es?

- ☒ Sojaöl und Nebenprodukte, die bei der Produktion von Sojaöl entstehen
- ☒ Fermentierte Sojaprodukte
- ☒ Nicht fermentierte Sojaprodukte

2) Welches nicht fermentierte Sojaprodukt wird weltweit am häufigsten konsumiert?

- ☐ Tofu
- ☒ Sojadrink
- ☐ Sojamehl

3) Welche Bezeichnung darf aufgrund einer EU-Verordnung nicht verwendet werden und wieso?

- ☐ Sojabohnen
- ☐ Sojamehl
- ☒ Sojamilch

Grund: Verwirrung bei Konsument*innen, Milch = tierisches Erzeugnis!

4) Was ist bei der Zubereitung von Tofu besonders wichtig?

- ☐ Tofu sollte nie gekühlt werden!
- ☒ Tofu muss man gut würzen!
- ☐ Tofu darf nicht mit Salz in Kontakt kommen!

5) Welche dieser drei Sojaprodukte sind fermentiert?

- ☐ Tofu
- ☒ Sojasauce
- ☒ Miso

6) Was ersetzt Miso in der Küche?

- ☒ Salz/Gewürze
- ☐ Milch
- ☐ Mehl

