

Soja: die eierlegende Wollmilchsau ohne Fleisch, Milch und Eier

Warum kann man Soja nicht roh essen? Wie schneidet Sojadrink im Nährstoffvergleich mit Milch ab? Und woher kommen die Bohnen in meinem Sojaprodukt? Im Rahmen seiner neuesten Lebensmittelrecherche hat sich der Verein *Land schafft Leben* intensiv mit der wandelbaren Sojabohne beschäftigt und spannende Fakten rund um deren Einsatz in der Küche zusammengefasst.

In Anbetracht dessen, dass Soja in Europa besonders gerne in der fleischlosen Küche Einsatz findet, scheint der Begriff „eierlegende Wollmilchsau“ wohl etwas fehl am Platz, um die Rolle von Soja in der Küche zu beschreiben. Dennoch trifft er es auf den Punkt: Kaum ein Lebensmittel lässt sich so vielfältig einsetzen wie die Sojabohne und die aus ihr hergestellten Produkte. Von Vor- bis Nachspeise, von der Hauptkomponente über Beilagen und Saucen bis hin zum Getränk: Aus der Vielfalt an Sojaprodukten könnte man ein ganzes Menü zubereiten.

In unseren Breiten hat man dieses Potenzial noch lange nicht ausgeschöpft, werden Sojaprodukte in den Küchen hierzulande doch eher als Alternative zu tierischen Produkten wie Fleisch oder Milch eingesetzt. Dabei ist diese Einschränkung völlig unberechtigt, denn in den asiatischen Ursprungsländern der traditionellen Sojaprodukte werden diese ganz selbstverständlich auch mit tierischen Produkten kombiniert. Nicht selten findet man hier etwa Tofu und Fleisch auf einem Teller.

Die Sojabohne selbst ist – wie andere Hülsenfrüchte auch – roh nicht genießbar, da sie verschiedene für die Gesundheit ungünstige Stoffe enthält. Zu diesen gehören zum Beispiel Lektine, die zum Verklumpen der roten Blutkörperchen führen können, und Protease-Inhibitoren. Erst durch Erhitzen werden diese Stoffe deaktiviert. Nicht nur deshalb, sondern auch, weil der Geschmack der Bohne als solche in der westlichen Küche nicht sehr verbreitet ist, wird Soja hauptsächlich in verarbeiteten Produkten wie Tofu, Miso, Sojadrinks oder Texturaten konsumiert, die sich auch in Österreich immer größerer Beliebtheit erfreuen.

Soja: beliebter Rohstoff für Pflanzendrinks und Joghurt-Alternativen

Ganz allgemein lässt sich in Österreich ein Trend zu pflanzenbasierten Lebensmitteln feststellen, unter anderem zu pflanzlichen Drinks. Von 2018 auf 2020 ist die insgesamt verkaufte Menge um ganze 65 Prozent gestiegen, und zwar von elf auf 19 Millionen Liter. Hier spielt Soja eine große Rolle: 2020 machten Soja- und Mandeldrinks jeweils rund 3,7 Millionen Liter an der verkauften Gesamtmenge von Drinks auf Pflanzenbasis aus. Größer ist nur der Anteil von Haferdrinks mit rund 5,7 Millionen Litern. Bei Pflanzendrinks, die mit Geschmack versehen sind, hat Soja jedoch eindeutig die Nase vorne.

Ähnlich verhält es sich mit pflanzenbasierten Joghurt-Alternativen, wobei Soja hier der beliebteste Rohstoff ist: Mit einem Verkaufsvolumen von etwa 2,5 Millionen Kilogramm beansprucht Soja mehr als die Hälfte des Marktes für sich, gefolgt von Kokos (rund 750.000 kg) und Mandel (rund 258.000 kg).

Sojadrink und Milch enthalten in etwa gleich viel Eiweiß

Ob pur, im Kaffee, in Suppen oder anderen pikanten wie süßen Gerichten: Sojadrinks können in der Küche wie Kuhmilch eingesetzt werden. Aber können sie auch in puncto Nährstoffe mithalten? Was den Eiweißgehalt betrifft: ja. Dieser beträgt bei Sojadrinks wie auch bei Milch durchschnittlich rund drei Gramm je 100 Gramm Flüssigkeit. Sojadrink ist damit der einzige Pflanzendrink, der mit Milch vergleichbar ist, wenn es um die Inhaltsstoffe geht. Um einen vergleichbaren Kalziumgehalt wie Milch zu erreichen, wird Kalzium in konventionellen

Sojadrinks häufig angereichert. Bei Bio-Produkten ist dies, wie auch die Anreicherung mit anderen Vitaminen, nicht erlaubt. Dort ist der Kalziumgehalt vernachlässigbar gering.

Ebenfalls in Sojadrinks natürlicherweise nicht in nennenswerten Mengen enthalten sind die in Milch vorhandenen Vitamine B12 und B2, die – je nach Hersteller – ebenso zugesetzt sein können. Doch (ungezuckerte) Sojadrinks haben auch Vorteile gegenüber Milch. So enthalten sie weniger Fett und kaum gesättigte Fettsäuren, etwas Ballaststoffe und kein Cholesterin.

„Tofu schmeckt fad und das ist gut so“

Während man etwa Tempeh – ein schnittfester Block aus gekochten Sojabohnen, die mit einem weißen Edelschimmel überzogen sind – oder Natto – fermentierte ganze Sojabohnen mit einem hefigen Geschmack – hierzulande noch eher selten begegnet, zählt Tofu zu den bekanntesten Sojaprodukten. Aber was ist das eigentlich genau? Tofu ist gestockter Sojadrink. Seine Herstellung ist mit jener von Käse vergleichbar, nur, dass Tofu nicht reift. Damit er gerinnt, wird Sojadrink mit Kalziumsulfat oder Nigari, ein aus Meerwasser gewonnenes Salz, gemischt. Dann wird die Masse in Presskästen gefüllt und ausgepresst, in Blöcke geschnitten und im Wasserbad gekühlt. Meist wird Tofu im Anschluss noch pasteurisiert und vakuiert.

„Tofu schmeckt fad und das ist gut so“, pflegt Kochbuchautorin und Soja-Expertin Elisabeth Fischer zu sagen. Denn: Tofu ist nicht einfach nur gestockter Sojadrink, sondern ein wandlungsfähiges Grundprodukt für eine Vielzahl an Gerichten. Ähnlich wie das Ei, das man braten, kochen, zu Nudeln verarbeiten oder zu Kuchen verbacken kann, schöpft Tofu sein kulinarisches Potenzial erst dann so richtig aus, wenn man ihn zu vielerlei Gerichten weiterverarbeitet. Dabei kann man ihn in jede nur erdenkliche Richtung würzen und süß ebenso wie pikant zubereiten.

Herkunft der Sojabohnen häufig unbekannt

Woher die Sojabohnen in all diesen Produkten kommen, ist jedoch häufig nicht erkennbar. Denn: Weder ganze Sojabohnen noch die Sojabohnen in verarbeiteten Produkten unterliegen einer verpflichtenden Herkunftskennzeichnung. Jedoch gibt es Herstellerinnen und Hersteller, die die Herkunft freiwillig angeben. Gemäß der Primärzutatenverordnung muss außerdem beispielsweise auf einem Sojadrink, der mit „Hergestellt in Österreich“ gekennzeichnet ist, angegeben werden, wenn die Sojabohnen – also in diesem Fall die Primärzutat – *nicht* aus Österreich sind.

Eine weitere Ausnahme stellen Bioprodukte dar. Bei Bioprodukten ist die Herkunft der landwirtschaftlichen Zutaten anzugeben. Allerdings ist dann nicht genau ersichtlich, welche landwirtschaftliche Zutat woher kommt. Angegeben werden kann ein konkretes Land wie Österreich oder Deutschland angegeben sein, oder aber die Angabe „EU-Landwirtschaft“ oder „Nicht-EU-Landwirtschaft“ beziehungsweise die Kombination aus beidem: „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Soja_Produkte: Aus Soja kann eine Vielzahl verschiedener Produkte hergestellt werden. © *Land schafft Leben*
- Soja_Räuchertofu und Naturtofu; © *Land schafft Leben*
- Soja_Sojabohnen roh: Roh sind Sojabohnen weder für Menschen noch für Tiere genießbar. © *Land schafft Leben*
- Soja_Sojadrink und Milch: Sojadrink enthält in etwa gleich viel Eiweiß wie Milch. © *Land schafft Leben*
- Infografik Absatzmenge Pflanzendrink: Die Absatzmenge von Pflanzendrinks ist in Österreich von 2018 bis 2020 um 65 % gestiegen. © *Land schafft Leben*
- Infografik Absatzmenge Joghurt-Alternativen: Die Absatzmenge pflanzlicher Joghurt-Alternativen ist in Österreich von 2018 bis 2020 um 40 % gestiegen. © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Alles zum Thema [Soja in und aus Österreich](#) finden Sie auf der Website des Vereins *Land schafft Leben*.

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafttleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von 61 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.