

Wertvolle Sojabohne, eine Pflanze der Zukunft

Ein Appell zur Ehrung und Schätzung eines wichtigen Eiweißlieferanten

ARCHE NOAH Mitglied Anneliese Pratter stellt ihre Soja-Sorte vor, gibt Einblick in die Kulturgeschichte der Sojabohne und Tipps zum erfolgreichen Anbau. Zum Abschluss verrät sie noch ein paar ihrer Lieblingsrezepte – natürlich mit Soja.

Die Stammform der Sojabohne ist die Wildart *Glycine soja*, beheimatet im russischen Amur- und Ussuri-Gebiet, Korea, Japan, Taiwan sowie in China. Die Sojabohne selbst ist nur in Kulturform bekannt. Die ältesten Belege stammen aus dem östlichen Nordchina des 11. Jahrhunderts v. Chr. Die Sojabohnen sind in Süd-, Südost- und Südasien ein wichtiger Eiweißlieferant.

Es ist erstaunlich, dass eine so uralte Kulturpflanze nicht größere Teile der Welt eroberte, vor allem um den Hunger zu stillen!

Die Sorte auf unserem Hof

Auf unserem Hof bauen wir die Sorte *Apache* von Leopold Pischinger (NÖ, Anbau seit 1979) an. Ich habe sie über Maria Karl (Soja-Verein Weiz) erhalten. Da meine Eltern genügend Ackerland zur Verfügung hatten, baute ich die kleine Menge an, um selbst damit Erfahrung zu machen. Wir waren begeistert über den enormen Erfolg, den wir mit wenig Aufwand erzielten. Danach ging es ans Experimentieren mit der Sojabohne, ganz gleich ob für unsere Tiere oder uns Menschen. Diese Versuche verliefen überraschend positiv. Mittlerweile haben wir von der Sorte *Apache* größere Mengen Saatgut, sodass wir sie heuer erstmals auf 700 m² anbauen können.

Aufruf

Falls Sie eine alte Soja-Sorte pflegen melden Sie sich doch bei Frau Pratter. Sie freut sich über Soja-Vielfalt zum Experimentieren! 🌱

Anbau der Sojabohne

Standort: Sonnige Plätze bevorzugt.

Bodenvorbereitung: Im Herbst ist der Boden zu lockern und zu jäten. Eine Kalkdüngung ist notwendig, wenn der Boden zu schwach saurer Reaktion neigt (Bodenprobe). Die Ausbringung von Urgesteinsmehl im Herbst und Gründüngung (Klee, Senf) ist sinnvoll.

Anbauzeit: Sobald der Boden trocken ist – Mitte April bis spätestens Anfang Mai.

Aussaat: Der Abstand in der Reihe 10cm, Reihenabstand 40cm, Saattiefe 3-5cm; Bei schweren Böden wird seichter, bei leichten Böden tiefer gesät. Sobald sich die ersten Spitzen zeigen, muss das Unkraut mit der Hacke ferngehalten werden. Wenn die Pflanzen das 3 bis 5 Blatt-Stadium erreicht haben, werden sie angehäufelt.

Düngung und Gießen: Mit verdünnter Brennnesseljauche; Eine Stickstoffdüngung ist nicht notwendig, da die Sojapflanze eine Hülsenfrucht ist, die wie alle Leguminosen mit der Hilfe von Knöllchenbakterien Stickstoff binden kann. Die Pflanzen kommen mit wenig Wasser aus, ungefähr ab Mitte Juni braucht man sie nicht mehr zu gießen.

Ernte: Ein sicheres Zeichen für gute Reife ist, wenn die Sojabohnen in den Hülsen klappern. Die Pflanzen knapp über der Erde mit der Sichel oder Sense abschneiden und zum Nachtrocknen aufhängen oder auf einer Plane verteilen. Zum Dreschen die getrockneten Pflanzen in einen Jutesack geben und mit einem Stock die Bohnen ausdreschen. Für größere Mengen empfiehlt sich eine Saatgutreinigungsmaschine.

Nachkultur: Stark zehrende Gemüsearten (Kraut, Kohl, Tomaten, Lauch)

Lagerung: An einem trockenen Ort aufbewahren. Eine luftige Lagerung verringert die Einbußen in der Keimkraft.

Die Inhaltsstoffe und Wertigkeit der Sojabohne

Die Sojabohne enthält ein hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit acht lebensnotwendigen Aminosäuren sowie Kohlenhydrate. Sie hat außerdem einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren, Mineralstoffen wie Natrium, Phosphor, Kalzium, Kalium, Eisen sowie lebensnotwendigen Vitaminen: Carotin, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, besonders an B1, B2 und B6-Vitaminen, Nikotinsäureamid, Pantothenensäure und Folsäure. Der beträchtliche Lecithingehalt ist für unser Zentralnervensystem und für unsere Zellatmung von großer Bedeutung. Außerdem enthält die Sojabohne viele Isoflavone (Phytoöstrogene), die unseren Körper vor Osteoporose, Krebs, Wechselbeschwerden und Herzkreislauferkrankungen schützen.

Ein Vergleich: 1kg Soja beinhaltet so viel Eiweiß wie 3,5 kg Rindfleisch, 58 Hühnereiern oder 6,5 Liter Kuh-Vollmilch!

Zukunftswünsche

Die Sojabohne hat uns zu einem nachhaltigen, vielfältigen und kostengünstigen Rohstoff geführt. Jederzeit können wir mit der Sojabohne gesunde Nahrungsmittel bzw. auch Futter für unsere Tiere selbst



Fotos: Familie Pratter

herstellen. Die kleine Bohne enthält viel mehr Protein als Fleisch, Fisch, Ei, Getreide oder jede andere Pflanze. Das macht sie für uns so unentbehrlich!

Ich wünsche mir auch für viele andere Menschen lokale Anbaumöglichkeiten zur Selbstversorgung und damit eine Reduktion des übermäßigen Fleischkonsums, der mit dem weltweiten Anbau von Soja als Tierfutter einhergeht. Damit könnten globale Probleme wie die Abholzung des Regenwaldes und die Enteignung der dort lebenden Menschen für den Soja-Anbau eingedämmt werden. Die Problematik von gentechnisch manipuliertem Saatgut kann ich hier nur anreißen. Es macht leider nur abhängig statt satt. Würde Soja als Lebensmittel für die Bevölkerung verwendet werden, könnte dem Welthunger erheblich vorgebeugt werden.

Zur Person

Ich bin glücklich verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter. Aufgrund der Erkrankung eines meiner Kinder begann ich mich mit Ernährung intensiv zu beschäftigen. Durch die Ausbildung zur Horterzieherin, wo der Lehrplan auch gesunde Ernährung beinhaltet, lernte ich die Pionierin der Sojabohne, Maria Karl, kennen. Sie weckte in mir die Neugier, mehr über den wertvollen pflanzlichen Eiweißlieferanten herauszufinden, der hierzulande fast unbekannt war (ist). Seit einigen Jahren bin ich nun eine überzeugte Vollwertköchin und Biogärtnerin, mit Obst und Gemüse kann ich unsere Familie selbst versorgen. Meine Ausbildung zur diplomierten Ernährungstrainerin und Gesundheitsberaterin ermöglicht es mir, Theorie und Praxis optimal zu verbinden und vor allem mein Wissen im Alltag umzusetzen. Im Jahr 2013 habe ich die Ausbildung zur Saatgutvermehrerin bei ARCHE NOAH absolviert. Mein Anliegen ist es, dass jeder/jede (nach Möglichkeit) die Sojabohne selbst kultiviert und die Frucht ganzheitlich im alltäglichen Speiseplan einbaut.

Buch-Tipp

Karl Maria: „Lust auf Neues – Einfach faszinierend Soja“; Eigenverlag; ohne Porto 12,- Euro bei Anneliese Pratter. 🌱

Kontakt

Anneliese Pratter
T: +43 (0)664-9111096
E-Mail: anneliese_pratter@yahoo.de



Frisch geerntete Sojabohnen

Rezepte

Soja-Knabberkerne

1kg Sojabohnen waschen und entbittern: Bohnen mit heißem Wasser (mind. 70°C) 15 Min. bedecken. Nun sind die Bitterstoffe entzogen, die bittere Flüssigkeit wegschütten. Die Bohnen auf einem Tuch etwas trocknen lassen, anschließend auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen gleichmäßig verteilen. Bei 170/180°C etwa 1 Stunde rösten. Zwischendurch umrühren.



Sojabohnen-Laibchen

Zutaten: 1 Tasse Sojabohnen weich gekocht; ca. 5 EL Einweichwasser oder Wasser; 1 TL Zitronensaft; 1 TL Kräutersalz; 1 TL Natursalz; ca. 5 EL Dinkelschrot, Haferflocken oder Vollmehl

Sojabohnen etwas zerkleinern und mit den restlichen Zutaten vermischen. So viel Mehl oder Flocken dazugeben bis ein fester Teig entsteht. Kleine flache Laibchen formen und im Fett beidseitig anbraten oder im Backrohr (auf Backfolie) beidseitig backen.

Gekochte Sojabohnen

Entbitterte Sojabohnen (s.o.) in ausreichend kaltem Wasser ca. 12 Stunden einweichen. Zum Kochen: Sojabohnen im (Dampfdruck-) Kochtopf mit Wasser bedecken und dabei das Einweichwasser verwenden. Kochzeit: 2 Stunden (im Dampfdruckkochtopf ca. 1/2 Stunde). Verwendung: Salat, Suppe, Laibchen, Aufstriche.

Sojamilch Herstellung

Geräte: Mixglas, Sieb, Hangerl, großen Kochtopf und einen Kochlöffel
Vorbereitung: Sojabohnen waschen und entbittern, anschließend einweichen (s.o.)



Bild oben: Knabberkerne

Bild unten: Okara, der Pressrückstand bei der Herstellung von Sojamilch

- Die entbitterten und eingeweichten Sojabohnen mit Wasser im Verhältnis 1:3 im Standmixer fein mixen.
- Das Sieb mit einem Hangerl auslegen und in einem Kochtopf hängen
- Das Sojabohnenpüree hineingießen und solange auspressen bis der Pressrückstand Okara (= „ehrwürdiger Rückstand“) möglichst trocken ist.
- Wir erhalten die Sojamilch und Okara
- Die Soja-Rohmilch in einem großen, mit Wasser ausgespülten Topf ca. 8 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Achtung, anfangs schäumt sie recht stark, dann etwas salzen.

Die Sojamilch kann wie herkömmliche Milch für Cremesuppen, Soßen, Palatschinken, Pudding, Kuchen, auch gut im Getreidekaffee uvm. verwendet werden. 🌱