

Stichwort: Soja

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

Bei Soja denken Verbraucher an Eiweiß, Tofu, Sojasoße, asiatische Küche. Sojabohnen sind reich an Fett, hochwertigem Protein, Ballaststoffen, Kalium und Kalzium. Auf der Suche nach pflanzlichem Fleisch- und Milchersatz kommt niemand an der Hülsenfrucht vorbei. Trotz des vielfältigen Angebotes an Milchersatz weist nur Sojadrink ähnliche Nährstoffe auf wie Kuhmilch. Das betrifft auch das Protein – zum Nachteil für Kuhmilchallergiker: Ersetzen sie Milch durch Sojadrink, reagieren viele binnen kurzer Zeit auch auf Soja allergisch.

Hochpotente Allergene

Soja gehört zu den 14 kennzeichnungspflichtigen allergenen Stoffen. Bereits Spuren verursachen bei Sensibilisierten starke allergische Reaktionen. Sojaerzeugnisse und Zusatzstoffe daraus finden sich in vielen zusammengesetzten Lebensmitteln. So fungiert Sojalecithin (E-Nr. 322) als Emulgator, Antioxidations-, Mehlbehandlungsmittel und Stabilisator unter anderem in Brot, Backwaren, Cremes, Schokolade. Auch in Lebensmitteln verarbeitete Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren können aus Soja hergestellt sein. Soja kann Zutat in Fleischersatzprodukten sein, in Sportlerdrinks, Eis und Kaffeeweißer. Auch Zutaten für vegetarische Wurstwaren können Soja



Die Schnitzel aus texturierten Sojabohnen 10 Minuten in Brühe einweichen, abtropfen und wie Geschnetzeltes mit Gemüse im Wok zubereiten. Barbara Krieger-Mettbach

enthalten. Wird ein solcher Wurstersatz auf einer Aufschnittmaschine geschnitten, ist diese kontaminiert.

Soja in Bestform

Eiweiß- und ballaststoffreich sind texturierte Sojaprodukte, die nach dem Einweichen wie Fleisch zubereitet werden. In der Kritik stehen sie wegen der aufwendigen industriellen Produktion. Anders Tofu. Der wird hergestellt aus gemahlenen und gewässerten Sojabohnen. Die sich bildende Flüssigkeit wird abgefiltert, erhitzt und mit Nigari oder raffiniertem Magnesiumchlorid versetzt. Dadurch trennen sich flüssige und feste Bestandteile. Letztere werden bis zur gewünschten Konsistenz nachgepresst. Um festen Tofu zu erhalten, gibt man zum Magnesiumchlorid zusätzlich Calciumsulfat. Weicher Tofu

(Seidentofu, Sojaquark), eignet sich als Quarkersatz beim Backen oder für die Zubereitung von veganer Mayonnaise. Tofu enthält etwa so viel Protein mit ähnlicher biologischer Wertigkeit wie mittelfettes Fleisch.

Tofu in der Küche

Damit Tofu geschmacklich überzeugt, braucht er die richtige Zubereitung. Ihm fehlen Aromen und ein spezifischer Geschmack. Beides bekommt er durch Marinieren in Sojasoße mit Gewürzen, Kräutern, Sesamöl. Dazu den Tofu vorher würfeln oder in Scheiben schneiden, um die Oberfläche zu vergrößern. Nach zwei bis drei Stunden abtupfen, in Stärkemehl wälzen und braten. So wird er knusprig und würzig. Knuspriger Sesamtofu entsteht aus gebratenen Tofuwürfeln, die mit Sojasoße abgelöscht und in geröstetem Sesam gewälzt werden. Beides passt zu asiatischen Gerichten, Reis- und Nudelpfannen. Eine vegane Bolognese wird wie der Klassiker zubereitet, wobei zerdrückter Tofu das Hack ersetzt. In Scheiben, gewürfelt oder zerdrückt überzeugt Tofu eher als am Stück zubereitet. Sojasoße ist ein Alleskönner aus Soja. Das fermentierte Produkt ist reich an Glutaminsäure und bringt Umami in heimische und ethnische Speisen. Gleiches gilt für die Sojabohnenpaste Miso. Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe in Soja und Rindfleisch

100 Gramm	Brennw.	Eiweiß	Fett	Kohlenhy.	Ballastst.	Eisen	Kalzium	Kalium
Sojabohnen, trocken	365 Kcal	33,7 g	18,1 g	6,3 g	22,0 g	6,6 mg	200 mg	1.800 mg
Tofu, fest	127 Kcal	15,5 g	5,6 g	2,8 g	1,3 g	2,8 mg	185 mg	135 mg
Sojawurstchen, Konserve	365 Kcal	9,8 g	34,1 g	5,5 g	0,9 g	0,7 mg	20 mg	129 mg
Sojaschnitzel**	363 Kcal	49,0 g	7,6 g	16,0 g	16,0 g	k.A.	k.A.	k.A.
Rind, Bug, mager, roh	129 Kcal	20,2 g	5,3 g	0	0	2,3 mg	5,2 mg	19 mg
*Tagesbedarf M. 25-51 J.						10,0 mg	1.000 mg	4.000 mg
F. 25-51 J.						15,0 mg	1.000 mg	4.000 mg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 /*D-A-CH-Referenzwerte /**Hersteller: Rapunzel Naturkost