

Sojabohnen

Die Sojabohne wird als „**das Fleisch vom Felde**“ bezeichnet. Sie beinhaltet viel Eiweiß und Fett. Am Cholesterinhaushalt ist sie nur durch ihre Senkung des LDL und durch die Erhöhung von HDL beteiligt.

Liest man in der Literatur nach, wird **die Sojabohne „die Kuh des Ostens“ oder aber auch das „Fleisch vom Feld“ genannt.**

. Diese Bezeichnung kommt nicht von ungefähr. Sie gibt vielen Menschen das tägliche Sattessen.

Nehmen wir nur die Bevölkerung Chinas.

Vom Baby bis hin ins hohe Alter ernährt sich hier ein ganzes Volk von Sojabohnen und deren Produkten. Angefangen von der Sojamilch, Breie aus Sojamehl, Tofu bzw. Gemüse welches mit Sojasprossen angereichert ist. Sie essen einfach erliden aber keinesfalls einen Mangel. In Verbindung mit Reis, Getreide, Gemüse und Früchten gibt Soja alles, was der Mensch für eine ausgewogene Ernährung benötigt. Soja ist eine hervorzuhebende Quelle für Eiweiß, für gesundes Fett, für Eisen, für Mineralien, Spurenelementen, aber auch für Heil- und Schutzstoffe.

Wirft man einen Blick in die Geschichte der Sojabohne, kann man mit Erstaunen lesen, dass diese fast 5000 Jahre bis ins uralte China zurückreicht.

Der heilkundige Kaiser Sheng-Nung hat Soja zu den 5 wichtigsten heiligen Getreidepflanzen gezählt. Diese waren: Reis, Weizen, Gerste, Hirse und Soja.

Heute verhält es sich so, dass die Sojaprodukte entgegen dem früheren Verkauf in Reformhäusern und Biofachgeschäften immer mehr auf einem größeren Markt angeboten werden. Dies kommt Menschen mit Milchunverträglichkeit oder sonstigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu Gute. Allerdings ist es aber auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass es auch Sojaallergien gibt.

Trotz alledem ist die Sojabohne ein Tresor voller Schätze. Sie enthält:

**35 bis 40 Prozent hochwertiges Eiweiß,
14 bis 19 Prozent Fett,
sie ist Cholesterinfrei,
20 bis 30 Prozent Kohlehydrate und Ballaststoffe,
bis zu 5 Prozent Mineralstoffe, Spurenelemente,
Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen, Selen, Folsäure
Vitamine: 50 g Sojabohne decken schon den
Hauptanteil des Vitaminbedarfs eines Erwachsenen
Carotinoide (Vorstufe Vitamin A),
B-Vitamine, Pantothersäure,
5 verschiedene Flavone, Phenolsäure, Phytosterine,
Phytinsäure, Protease-Inhibitoren und Pektin**

Dadurch reguliert sie den Blutzucker, verringert hohe Blutfettwerte, löst Gallensteine auf, bildet Herz- und Gefäßschutz, hemmt eine mögliche Krebsbildung. Sie hat einen hohen Mineralstoffgehalt und wirkt daher stark alkalisierend, somit kann sie den Säure-Basen-Haushalt regulieren.

Es ist allerdings sehr wichtig, dass die Sojabohne zusammen mit anderen Nahrungsmitteln gegessen werden sollte. Da sie nicht alle essentiellen Aminosäuren enthält. Es fehlt ihr die Aminosäure Methionin und muss daher zusammen mit Eiern, Käse, Milch und anderen Eiweißprodukten, Reis, Weizen, Mais abgerundet gegessen werden.

Verdaulichkeit

Die Sojabohne ist schwer verdaulich. Sie enthält reichlich Oligosaccharide, das sind Kohlehydrate, die Blähungen verursachen. Deshalb muss Soja sehr gründlich und ziemlich lange gekocht werden.

Die rohe Sojabohne ist ungenießbar. Sie enthält schädliche Stoffe. Unter anderem Hämagglutine, die zur Verklumpung roter Blutkörperchen führen können und wahrscheinlich die Nährstoffaufnahme durch den Dünndarm hemmen, aber auch einen Enzymhemmer, der den Appetit vermindert und die Eiweißverdauung behindert. Dieser so genannte Trypsin-Hemmer blockt die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse ab. Die mit ihrem Enzym, dem Trypsin dafür zu sorgen hat, dass das Eiweiß, welches wir essen optimal aufgespaltet, abgebaut und ausgenützt wird.

Soja also bitte nie roh essen. Gekeimt – wenn richtig gehandhabt verschwindet der Enzymhemmer fast vollständig. Der verbleibende Rest verschwindet, wenn die Sojaprossen blanchiert werden.

Des Weiteren ist wichtig darauf hinzuweisen, dass Soja durch den Inhaltsstoff Genistein, ein natürliches Östrogen die Ausbildung von hormonell bedingten Krebsarten wie Prostata-, Brust-, Gebärmutter- und Darmkrebs verhindern kann.

Der ungewöhnlich hohe Lecithin Gehalt der Sojabohne verhindert, dass sich in den Arterien Cholesterin einnistet. Außerdem ist es unentbehrlich für das Funktionieren des Zentralnervensystems und des Gehirns und verbessert die Gehirndurchblutung. Erhöht somit die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. In der Leber baut das Lecithin mit seiner Linolsäure auch das Cholesterin ab und somit wird der Fettspiegel gesenkt.

Bei Psoriasis und Neurodermitis kann Soja ebenso eingesetzt werden. Die Sojabohne enthält Thiamin (Vitamin B1), ein lebenswichtiges Nerven- und Stoffwechselvitamin.

Ebenso ist die Sojabohne auch bei Gichtkrankungen gut einsetzbar, da sie kein Purin enthält.

Soja ist reich an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem Linol- und Linolensäure.

In der Küche kann Soja in Form der Sojabohne bzw. als Sojamehl zum anreichern bei Eintöpfen, Suppen oder Gemüsegerichten verwendet werden.

Allerdings muss man darauf achten, dass Sojamehl keine Quellstoffe enthält und somit nicht zum Andicken verwendet werden kann. Ebenso können Pfannkuchen, Bratlinge, Gebäck, Süßspeisen, Knödel aus Sojamehl hergestellt werden.

- . Die Sojabohne ist eine ausgezeichnete Arznei für das Herz und die Gefäße**
- . Sie senkt das Blutcholesterin**
- . beugt Gallensteine vor und löst diese auf**
- . reduziert Triglyzeride**
- . reguliert den Stuhlgang**
- . lindert Verstopfung**
- . senkt das Krebsrisiko**
- . ersetzt Östrogene**

**Vor allem Fleisnesser sollten Sie auf Ihren Speiseplan setzen.
Wer regelmäßig Sojabohnenprodukte isst, kann bei extrem hohem Cholesterinspiegel das Blutbild verbessern und entstandene Arterien-schäden teilweise beheben.**

**Es gibt außerdem Beweise dafür, dass Sojabohnen dazu beitragen, den Insulin- und Blutzuckerspiegel sowie die Darmfunktion zu regulieren.
Die Sojabohne ist eine gute Herznahrung.**

Was wird alles aus Soja hergestellt?

Sojamilch und Sojaquark (Tofu)

Beide sind reich an Vitaminen und Mineralien (Kalzium, Phosphor, Riboflavin, Eisen, Vitamin B1 und Vitamin B3, Bioflavonen.

Rezepte

Gebratener Tofu

1 TL frischen Ingwer, fein gehackt

8 EL Tamari

600 g festen Naturtofu

in einer großen flachen Form oder einem großen Teller Ingwer und Tamari verrühren. Naturtofu quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in dem Ingwer-Tamari Gemisch mindestens 15 Minuten marinieren. Immer wieder wenden, damit er sich gut voll saugt.

3-4 gehäufte EL Weizen- oder Dinkelmehl

1/2 TL Kurkuma

vermischen und abgetropfte, von den Ingwerstückchen befreite Tofuscheiben darin wälzen. Mehl fest andrücken.

4 EL Sonnenblumenöl

in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Tofuscheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten und sofort servieren.

Die übrig gebliebene Marinade als Soße zum Essen reichen.

Dazu passt:

Gemüse aller Art und mit Curry zu bereitet.

Tofu-szegediner-Gulasch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Sonnenblumenöl

schälen und fein hacken

in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten.

1 Lorbeerblatt

½ TI Salz

50 ml Weißwein

dazugeben. Mit ablöschen

400 g frisches Sauerkraut unpasteurisiert

dazugeben und gut umrühren.

250 ml heißes Wasser

1 EL edelsüßes Paprikapulver

6 Wacholderbeeren

1/2TL Kümmel

1 TI Rohrzucker

dazugeben, umrühren und alles zusammen 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. In der Zwischenzeit gut abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

250 g festen Naturtofu

2 EL Weizenmehl

¼ TI Kurkuma

in eine Schüssel geben und mischen. Tofuwürfel im Mehl verteilen und Schüssel rütteln, bis die Tofuwürfel gut von Mehl ummantelt sind.

3 EL Sonnenblumenöl

in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin knusprig braten. Pfanne vom Herd nehmen. Mit

schwarzem Pfeffer, frisch gemahlen

würzen.

4 EL Tamari

dazugeben. Tofuwürfel darin schwenken und vor den Servieren unter das Sauerkraut mischen.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Tofu-Walnuss-Laibchen

250 g Tofu

in grobe Stücke schneiden

frisch gemahlen

3 EL Sojasoße

mit dem Tofu mischen, mit einer Gabel zerdrücken und in gleichmäßige Masse herstellen.

3 EI Petersilie gehackt

½ TL edelsüßes Paprikapulver

2 Eier

3 EL Walnüsse

fein gehackt

4 EL Semmelbrösel

dazugeben und mischen, bis eine formbare Masse entsteht. Bei Bedarf noch mehr Semmelbrösel nehmen. 8 kleine Laibchen formen.

4 EI Sonnenblumenöl

Darin Laibchen bei mittlerer Hitze braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt:

Kartoffelpüree, Tomatensoße, Karottengemüse

Sojapaste (Miso)

Zählt zu den Nahrungsmitteln von hohem Wert.

Es ist ein guter Ersatz für Salz.

Es wird aus Sojabohnen und Reis oder Gerste durch Fermentierung gewonnen und ist wie Joghurt „lebendige Nahrung“, die besonders den Stoffwechsel fördert.

1 Tasse Miso-Brühe vor dem Schlafen hilft bei Erschöpfung und Streß.

Dazu verwenden Sie 1 Teelöffel Paste pro Tasse.

Je dunkler die Farbe, desto stärker ist das Aroma und der Geschmack.

Sojasoße

Ist eine dunkelbraune Würze, die sehr viel Aroma hat. Sie enthält wertvolle Aminosäuren und Spurenelemente – aber auch viel Salz.

Sie wird durch Gärung mit Hilfe von Schimmelpilz-Enzymen, Hefen und Milchsäurebakterien hergestellt. Der Ausgangsstoff ist die Sojabohne bzw. Sojaflocken. Beim Kauf der Sojasoße sollten Sie grundsätzlich nach den traditionell hergestellten SHOYU und TAMARI Ausschau halten.

Grillspieße aller Art lassen sich einige Stunden vor dem Verzehr aus einem Gemisch aus Sojasoße und Sherry, mit etwas Honig, Ingwer und Knoblauch, marinieren. Es macht das Fleisch zarter und gibt diesem einen traumhaften Geschmack.

Sojasoße ist auch Bestandteil der Worcester-Soße.

Das Sojaöl

Es ist heute das Hauptfett unserer Margarine-Industrie.

Es hat einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren. Allerdings sollten Sie auf eine gute Qualität achten, da heute oftmals die Herstellung des Sojaöles nicht unbedingt dazu beiträgt, die Inhaltsstoffe zu erhalten.

Quellennachweis:

Kursbuch gesunde Ernährung , Ingeborg Münzing-Ruef

Nahrung ist die beste Medizin, Jean Carper

Rezepte: Die Elemente-Küche, Gabriele Klinger, Christina Duve