

Soja - Glycine max, Hülsenfrüchtler, w



Andere Sprachen:

Chinesisch: shi-yu oder chiang-yu

Englisch: Soy bean

Französisch: Soja, Soya

Japanisch: sho-yu

Russisch: Soja

Beschreibung

Aussehen:

Kraut, Hülsenfrucht, selbstbefruchtend (Zwitter)

Blätter : je Stiel drei ovale Teilblättern, braun behaart.

Stiel : aufrecht, rund, behaart.

Höhe : 30 bis 200 cm.

Blüte : lila bis weiß.

Blütezeit : Juni/September.

Früchte : Schoten, 3 - 8 cm lang, behaart; enthalten 2 - 3 braune, cremefarbene oder schwarze Samenkugeln.

Verbreitung:

Weltweit in allen warmen Gebieten, besonders China, Nordamerika, Brasilien, Afrika, Balkan.

Geschichte:

2.838 v. Chr. in China von dem Kaiser Sheng-Nung beschrieben. Wurde erst Ende des 19. Jhdts. nach Europa und Amerika eingeführt.

Anmerkungen:

sou (chines.) = große Bohne.

Wirkstoffe:

Fette :18 - 20% (davon bis 55% ungesättigte - essentielle Linolsäure.);

Proteine : 34 - 40%;

Kohlenhydrate : 20 - 27%;

Lecithin : 1,9 - 3%;

Mineralien : 5%, dabei z. B. knochenbildendes Phosphorsalz;

Rohfaser : 5%;

Vitamine : besonders B2;

außerdem: Saponine, Flavonglykoside, Cholin, Betain, Trigonellin, Guanidin, Aminosäuren.

Der Nährwert von 1 kg Soja entspricht dem von 2, 5 kg Rindfleisch.

Anbau

Garten/Haus : einjährig

Vermehrung : durch Samen.

Im Garten : S. benötigen hohe Temperaturen besonders im Sommer und Herbst und sind daher für den Anbau in Mitteleuropa nicht geeignet. Die Schoten können nach 10 - 30 Wochen geerntet werden.

Im Haus : nicht geeignet.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

S. wird mit Mähdreschern geerntet.

Aufbewahrung:

Die Samenkörner werden wie Hülsenfrüchte - trocken und warm - aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit: Siehe Wirkstoffe.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: getrocknete Hülsenfrüchte, und zwar gelbe, rote und schwarze; Sojamehl, -grieß, -öl, -milch, -käse, -kuchen, -paste, -soße, -Sprossen; Tofu, Tempeh.

Sojabohnenpaste . Gekochte, mit Wasser und Salz vermengte, mit dem Pilz *Aspergillus oryzae* mehrere Monate fermentierte Bohnen; in Japan Grundlage der Miso-Suppe, gesüßt Natto-Misu.

Setschuan Chilipaste, aus Gelbe Bohnen-Soße und getrockneten Chilis.

Gelbe Bohnen in salziger Soße: ganze gelbe Sojabohnen mit Salz, Zucker und Weizenmehl.

Fermentierten Bohnenkuchen, hauptsächlich in Indonesien hergestellt, nennt man Tempeh.

Pürierte und ausgepreßte Bohnen sind die Grundlage für Tofu, den man auch Bohnenquark nennt;

Durch Pressen: Sojaöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren; es ist Grundlage für

Margarine, Seife und Schmierstoffe; die Rückstände beim Pressen werden Sojaschrot oder Sojakuchen genannt, die wiederum zum Brotbacken oder als Tierfutter verwendet wird. Sojanudeln (japan. Harusame).

Sprossen zieht man vorzugsweise aus der kleineren grünen Sorte, die Mung- oder Mungobohnen genannt werden; aber auch aus den größeren gelben Bohnen können Sprossen gezogen werden.

Der **Geschmack** ist neutral; S. nimmt gut Aromen und Gewürze auf.

In der Küche:

Auf die Beschreibung von Sojagerichten wird hier verzichtet; als Gewürz ist Soja die Grundlage vieler Soßen, von denen die wichtigsten hier benannt sind.

Soja-Soße

Austern-Soße

Hoisin-Soße

Fisch-Soße

Tamari-Soße

Terriyaki-Soße

Toyo mansi-Soße