Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 2

Artikel: Die wertvolle Sojabohne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970534

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die wertvolle Sojabohne

Auch bei uns ist die Sojabohne nicht mehr unbekannt, weiss man doch bereits von ihr, welch wertvolles Eiweiss sie besitzt. Als ich vor Jahren aus dem Fernen Osten zurückkehrte, unternahm ich einen Versuch mit der Anpflanzung von Sojabohnen. Die verschiedenen Sojagerichte, die ich vor allem in China und Japan kennengelernt hatte, beeindruckten mich so sehr, dass ich mir vornahm, diese Bohnenart auch in der Schweiz anzupflanzen, aber mein Versuch war erstmals nicht mit Erfolg gekrönt, sondern eher erbärmlich zu nennen. Ich erfuhr dann durch einen Samenlieferanten, man müsse den Boden unbedingt zuvor mit Knöllchenbakterien impfen, um einen Ertrag erzielen zu können, und dem war auch wirklich so. Heute sind in den Samenhandlungen nun allerdings von der gelben Sojabohne Züchtungen erhältlich, deren Ertrag ausgezeichnet ist, ohne dass man den Boden erst impfen müsste.

Im vergangenen Jahr unternahm ich Mitte April daher mit dieser Sorte einen Versuch, und zwar wollte ich erst Erfahrungen sammeln, weshalb ich mich damit begnügte, in der Mitte des jeweiligen Beetes nur eine Reihe dieser Bohnen zu stecken. Links und rechts davon säte ich entweder Karotten aus oder setzte Echinacea-Heilpflanzen. Die Bohnen steckte ich 3–5 cm tief in den Boden, in einem Abstand von 10 cm. Als die Jungpflanzen ungefähr 10 cm hoch waren, deckte ich alles mit einer Gründüngung ab, wozu ich junges, frisch abgeschnittenes Gras, das noch keinen Samen entwickelt hatte, verwendete. Versuchsweise setzte ich in einem Beet links und rechts von den Sojabohnen Buschbohnen, die aber von den Werren aufgefressen wurden, während die Sojabohnen unversehrt blieben. Als Düngung diente mir lediglich Kompost nebst Meeralgenmehl. Dies bewährte sich ausgezeichnet. Bis Mitte September war ein Teil bereits zur Ernte reif, der Rest kam Ende des Monats. Da die Kälte letzten Herbst unerwartet früh einsetzte, konnten jene Bohnen, die ich etwas später gesteckt hatte, nicht mehr so schön ausreifen wie die ersteren. Von jenen aber, die gut ausreifen konnten, ergab eine Kontrolle, dass eine einzige Staude 150–200 schön entwickelte gelbe Sojabohnen lieferte. Es ist allerdings eine etwas mühsame, zeitraubende Arbeit, wenn man alles von Hand ernten und auskernen muss, wenn man nur eine kleine Menge anbaute. Anders verhält es sich beim Grossanbau, da sie alsdann geschnitten und gedroschen werden. Von Amerika ist mir bekannt, dass man dort die Sojabohnen mit dem Mähdrescher schneidet und sie anschliessend drischt. Die getrockneten Sojastauden eignen sich ausgezeichnet zur Kompostierung, sind sie doch sehr mineralstoffreich, entwickeln viel Stickstoff und ergeben zudem eine vorzügliche Belüftung.

Gehaltliche Vorzüge

Bekanntlich ist die Sojabohne eine der ältesten Kulturpflanzen. Auch bei uns wird sie umständehalber noch zu grosser Bedeutung kommen. Wenn unsere Nahrungsmittel durch die Bevölkerungsexplosion knapp werden, sind wir immer mehr darauf angewiesen, unseren Eiweissbedarf durch die Sojabohne zu decken. Sie besitzt das beste, pflanzliche Eiweiss und ist daher von allen anderen Leguminosen als Lückenbüsser am günstigsten geeignet. Auch die übliche Milchwirtschaft vermag sich mit der Sojabohne betreffs Eiweisslieferung nicht zu messen, da wir von dieser die vier- bis fünffache Eiweissmenge erwarten können. Nur jener Boden, der sich für den Anbau der Sojabohne nicht eignet, sollte künftig zur Milchwirtschaft verwendet werden. Sehr vorteilhaft ist es auch, dass die Sojabohne den Stickstoff aus der Luft beziehen kann, wodurch sie den Boden demnach keineswegs auslaugt. Demzufolge tritt nicht rasch eine sogenannte Bodenmüdigkeit ein, wie dies bei vielen anderen Pflanzen der Fall ist.

Die Sojabohne verfügt aber nicht nur über ein vorzügliches Eiweiss, denn sie besitzt

auch ein ausgezeichnetes Oel nebst leicht assimilierbaren Kohlehydraten und ein ganzes Sortiment an Vitaminen. Vor allem ist sie sehr reich an Vitamin E. Die Pflanze stellt keine grossen Anforderungen an den Boden. Er sollte nur nicht sauer sein. Bei Trockenheit sollte eine Gründüngung um die Stauden herum nicht fehlen, da der Boden unbedingt immer gedeckt sein sollte, denn er darf nicht verkrusten. Die Pflanze braucht ganz einfach einen bakterien- und mineralstoffreichen Boden, denn dann kann sie ausgezeichnet gedeihen. Sie bedarf also keiner Massivdüngung.
Noch ist die Sojabohne als Eiweissnahrung leider viel zu wenig geschätzt, enthält sie doch mindestens doppelt soviel Eiweiss als das Fleisch und drei- bis viermal soviel gutes Eiweiss als Eier. Auch der Lezithingehalt der Sojabohne ist zu beachten, denn das Lezithin ist bekanntlich für die Nerven und das Gehirn von grosser Bedeutung. Von den bekannten Nahrungsmitteln ist allerdings das Ei betreffs Lezithin am reichsten, doch enthält die Sojabohne nahezu gleichviel und zudem dreimal soviel als das Fleisch. Vorteilhaft ist eine Verbindung von Soja mit Weizenkeimen, und zwar besonders für solche, die sich rein pflanzlich ernähren. Soja und Weizenkeime sind in der Lage, den Bedarf an gutem Eiweiss mit leicht assimilierbaren Aminosäuren zu decken. Sie geben dem Körper zusätzlich genügend Vitamin E sowie andere Vitamine und zwar, was wesentlich ist, in natürlicher Form.

Demnächst soll ein neues Produkt, unter der Bezeichnung «Sojaforce» vorgesehen, mithelfen, eine noch bestehende Lücke unter den Nahrungsergänzungsmitteln, bekannt als Food-Supplements, auszufüllen. Sojaforce ist ein gelbes Pulver, wovon man zweimal täglich einen Esslöffel voll mit Müesli oder sonst einer Fruchtnahrung oder mit Fruchtsaft vermengt. Es handelt sich dabei wirklich um eine ausgezeichnete Nahrungsergänzung, die sich als notwendige, vorzügliche Hilfe für das Nervensystem und den ganzen Zellstaat unseres Körpers erweist.

Gastarbeiter des Bodens

Wie Gastarbeiter wirken sich die Milliarden von Hilfskräften, die sich in unserem Erdboden emsig betätigen, für uns aus. Sie warten auf Arbeit, denn sie sind stets bereit, ihre Aufgaben gründlich zu erfüllen. Wir sollten unseren Garten einmal im Herbst beobachten, wenn die Blätter gefallen sind, so dass die Erde mit einem bunten Teppich zugedeckt ist. Bevor sich die grosse Winterkälte meldet, sind Tausende von Würmern an der Arbeit, um den Humus umzuschaffen. Haben wir uns an biologische Methoden gehalten, dann ist unser Boden auch mit viel Würmern versehen, und nach kurzer Zeit ist er mit kleinen Erdhäuflein, die wie Vermicelles aussehen, bedeckt. Das ist auf die Tätigkeit der Würmer zurückzuführen. Es kann dies als grosse Arbeit bewertet werden, denn sie geht pro Hektar in die Tonnen verarbeiteten Materials, und sie ist für die Fruchtbarkeit des Humusbodens von grosser Bedeutung. Bei Kälteeinfall verziehen sich die Würmer tiefer in die Erde und das Leben im Boden wird ruhiger, bis wieder die Frühlingswärme Milliarden von Heinzelmännchen, wenn man die Mikroorganismen so bezeichnen will, zu ihrer bemerkbaren Tätigkeit anspornt.
Ja, diese stillen Arbeiter in der Natur sind unseren Gastarbeitern gleich. Wir könnten sie nicht missen, nur kommen sie uns nicht teuer zu stehen, denn alle Arbeit, die sie verrichten, kostet uns nichts, sie wird völlig gratis ausgeführt, gehört sie doch zur Lebensbedingung all der fleissigen Helfer im Reiche der Mikroorganismen. Milliarden sind es, die in reger Tätigkeit dienlich sind, und das Leben auf unserem Planeten wäre ohne sie undenkbar. Das sollte uns bewusst sein, damit wir nicht durch unbedachte Handlungsweise diese Kleinlebewesen etwa schädigen oder gar