Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 10

Artikel: Die vielfältigen Qualitäten der Sojabohne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554752

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: 20.02.2026

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

Eiablage bei den benachbarten Kohlblättern verzichten. Zwischen den Gemüsereihen sollte man jeweils seine Zwiebeln und auch den Knoblauch stecken. Dies hält Mäuse und Schnecken besser ab.
Wer in seinem Garten immer nur eine Reihe von einer Gemüseart ansät oder anpflanzt, beschafft sich eine vollständige Mischkulturanpflanzung, wodurch er die interessantesten Erfahrungen sammeln wird.» Das biologisch angebaute Gemüse wird zur gesunden Ernährung vor allem dann beitragen, wenn es in der Küche frisch zubereitet und alsbald gegessen wird. Einerseits geht es darum, den Nitratgehalt möglichst niedrig zu halten, andererseits die Vitamine und Mineralstoffe schonend zu behandeln.

W. G.

Die vielfältigen Qualitäten der Sojabohne

Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Ostasiens und hat sich zu einem der wertvollsten und vielseitigsten Rohstofflieferanten für die menschliche Ernährung entwickelt. Wir sprechen von der unscheinbaren, wegen ihrer vielfältigen Qualitäten zu unglaublich vielen Zwecken benützten, oft in der Industrie leider auch missbrauchten Sojabohne. Sie ist eine Hülsenfrucht und gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler, zu vergleichen etwa mit der Gartenbohne, der Ackerbohne und der Erbse. Sie ist einjährig, wächst meist aufgerichtet und buschig, d.h. mit mehreren Seitentrieben aus den untersten Knoten. Die Blätter sind kleeförmig, werden kurz vor der Reife gelb und fallen ab, wenn die Samen noch einen Wassergehalt von etwa 20 Prozent aufweisen. Die Hülsen sind etwa drei bis fünf cm lang, gerade oder leicht gebogen und mit Haaren bedeckt. Sie enthalten ein bis drei meist gelbe Samen. Die Pflanzen der Sojabohne und der Ackerbohne werden oft miteinander verwechselt. Die Hülsen der Ackerbohne sind aber schwarz, länger und breiter als diejenige der Sojabohne, da sie wesentlich mehr grössere Samen enthalten.
In China zählt die Sojabohne seit Jahrzehnten zu den fünf heiligen Nahrungspflanzen, neben Reis, Weizen, Gerste und Hirse. Erst anfangs des 18. Jahrhunderts brachte sie ein Botaniker nach Europa. Heute ist die Nachfrage nach Soja weltweit sehr gross. Die Weltproduktion beträgt etwa 100 Millionen Tonnen. Verwertet wird die Sojabohne auf unterschiedlichste Art und Weise. Sie enthält nämlich bis zu 45 Prozent wertvolles Eiweiss, etwa 20 Prozent Fett, mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Als Ölfrucht dient sie zur Herstellung von Salat- und Speiseöl sowie Margarine. Bei der Ölgewinnung entsteht anderseits auch Sojaschrot oder Sojamehl, das hauptsächlich als Futtermittel eingesetzt wird. Grosse Bedeutung hat Soja ebenso in der industriellen Herstellung von Brot und Backwaren. Den Zusatz des hochwertigen Sojaeiweisses benötigt schliesslich die Nahrungsmittelindustrie für Frühstücksspeisen, Suppen, Teigwaren, Desserts, Kindernahrungsmitteln – oder sogar als Fleischersatz in der Wurstfabrikation.

Ganzheitlich denken

Da wir aber soweit wie möglich von der ganzheitlich-natürlichen Betrachtungsweise reden möchten, scheint es angebracht, unseren Leserinnen und Lesern die so segensreichen Eigenschaften der Sojabohne in ihrer vom Schöpfer gegebenen Ganzheit zu vermitteln. Sie kann unseren Speisezettel auf wertvolle Weise bereichern, ohne dass sie von der Grossindustrie in einzelne Inhaltsstoffe «zerrissen» oder aber nur der Tiermästerei zugeführt wird. Ihr hochwertiges pflanzliches Eiweiss ist gerade für vorwiegend vegetarisch lebende Menschen von Bedeutung, unter anderem weil sie wichtige Aminosäuren enthält.
Da die ganzheitlichen Verarbeitungs-, bzw. Konservierungsverfahren für Soja in ihren östlichen Herkunftsländern eine sehr grosse Tradition haben, sind sie bei uns auch

unter diesen (zuweilen etwas exotisch klingenden) Namen bekannt geworden. So entstand zum Beispiel Miso, auch unter dem Namen «braune Butter Japans» bekannt, vor 2500 Jahren in China. Miso ist ein auf natürliche Art in einem über zweijährigen Milchsäuregärungsprozess in Holzfässern fermentiertes Sojaprodukt. Es schmeckt herrlich als Würzmittel in Suppen, Saucen und als Brotaufstrich. Von der östlichen Küche nicht wegzudenken ist natürlich die Sojasauce, bei uns unter dem Namen Shoyu oder Tamari erhältlich. Weniger bekannt sind die Soja-Fermente Tempeh und Natto.

Um so mehr ist in den letzten Jahren auch im Westen das Sojaprodukt Tofu bei ernährungsbewussten Menschen immer beliebter geworden. Es hat sich als fett- und kalorienarmes pflanzliches Eiweiss in kurzer Zeit einen festen Platz auch in guten Schweizer Küchen erobern können. Ähnlich wie bei der Käseherstellung wird in einem schonenden Verfahren die von den Faserstoffen getrennte Sojamilch mit einem natürlichen Gerinnungsmittel versetzt. Darauf werden die festen Teile in Tofulaibe gepresst. Tofu schmeckt ziemlich neutral und lässt sich deshalb auf die unterschiedlichsten, dem kreativen Geist des Kochs oder der Köchin sich anpassenden Arten zubereiten. Bei allen Sojaprodukten ist allerdings von grosser Bedeutung, dass wir sie nur aus kontrolliert biologischer Herkunft beziehen.

Warum nicht im eigenen Garten!

Soja können wir auch in unserem eigenen Garten pflanzen. Der Anbau ist jenem von anderen Leguminosen wie Erbsen und Bohnen gleichzusetzen. In Mischkulturen fühlt sich die Soja neben Starkzehrern wie Kohlgewächsen und Mais sehr wohl. Die Soja schätzt einen warmen, sonnigen Standort. Die getrockneten Bohnen wiederum lassen sich auf mannigfache Weise in der Küche verwenden. Aber schon die Schoten können, im Jugendstadium geerntet, samt Kernen als Gemüse zubereitet werden. Und in dieser herbstlichen Zeit, da wir uns seelisch auf die ruhende Vegetation vorbereiten, können wir unserem Körper mit einer einfachen, lebendigen Frischkost mehr Widerstandskraft verleihen: Mit selber gekeimten Sojabohnen, also Sojasprossen. Sie eignen sich ausgezeichnet als Zugaben zu Salaten oder auch über Gemüsegerichte gestreut. Wer eine eigene Mühle hat, kann die selber gepflanzten Bohnen (oder biologische aus dem Reformhaus) selber zu Mehl vermahlen.

Das Beispiel Soja mag uns wieder einmal zeigen, wie vielfältig uns die Natur mit Vollwertigem beschenkt und wie fahrlässig und unachtsam der Mensch oft damit umgeht. Heute bestätigen auch namhafte Wissenschaftler, dass allein mit einer sinnvolleren Verwendung der Sojabohne Millionen von Menschenleben vor dem Hungertod gerettet werden könnten – wenn man beispielsweise statt der unverhältnismässigen, ja, verschwenderischen Verfütterung von Soja an Tieren zur (übermässigen) Fleischproduktion die Pflanze mit ihrem so grossen Nährwertreichtum direkt an die Menschen bringen könnte.

Vegetarier leben gesünder

Am 18. Juli 1990 erschien in der «Neuen Zürcher Zeitung» ein Artikel mit dem Titel «Ernährung und Sport», der bei einigen unserer «Gesundheits-Nachrichten»-Leserinnen und -Leser Unsicherheit ausgelöst hat. Dies vor allem deshalb, weil in dem Bericht von einer Unterversorgung mit Vitamin B_{12} gesprochen wird, die angeblich «fast ausschliesslich bei Vegetariern zu finden» sei. Wörtlich hiess es: «Dieses Manko ist besonders gravierend, kann es doch langfristig zu irreversiblen (unwiederruflichen) neurologischen Störungen führen.»

Nach Angaben der NZZ ist der Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen bei einer vegetarischen Ernährung besonders