

Sojabohne

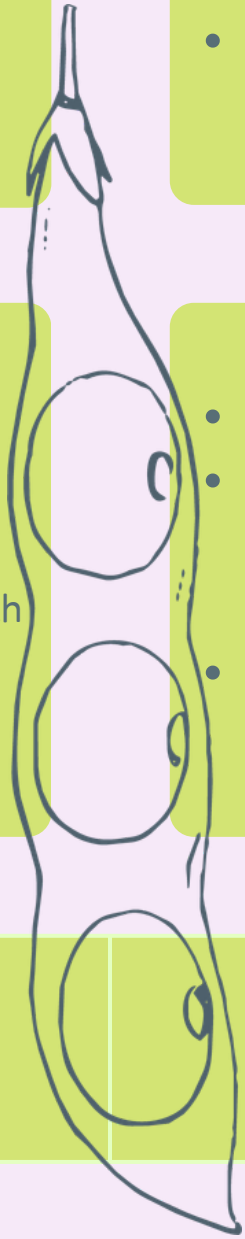
Sojabohne

Sorten & Aussehen

- Sorten werden nach Reifegruppen eingeteilt, abhängig von den benötigten klimatischen Bedingungen
- Bohnen meist gelb, aber auch grün, braun oder schwarz

Das steckt drin

- 15,4 g/ 100g Eiweiß (gekocht)
- beste Aminosäurenzusammensetzung aller Hülsenfrüchte
- reich an mehrfach ungesättigten Fetten, Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin E und B



Anbau

- Anbau v. a. in Süd- und Nordamerika, China
- Dank frühreifer Sorten Anbau auch in Deutschland, Österreich und Frankreich möglich
- wächst als einjährige, krautige Pflanze

In der Küche

- Geschmack mild, leicht nussig
- wird vor allem verarbeitet verwendet (Sojamilch und -joghurt, Tofu, Tempeh)
- Grundlage für viele Fleischersatzprodukte

Einweichzeit
8-20h

Kochzeit
2-3h

Wusstest Du schon?

75-80% des angebauten Sojas wird als Tierfutter genutzt.
Nur 6-7% werden vom Menschen verzehrt. Dieses Soja kommt meist aus Europa und wird gentechnikfrei hergestellt.