Kraftpaket Soja

Kleine Bohne, große Wirkung

Fleisch und Sojaprodukte sind keine Gegner – sie können einander sogar gut ergänzen. Erkenntnisse aus einem Kochworkshop.

VON **LAILA DANESHMANDI**

Soja-Drink, Soja-Joghurt, Soja-Creme ... In den Supermarkt-Regalen stehen immer mehr Produkte rund um die kleine Bohne. Sie soll ja auch extrem positive Effekte auf die Gesundheit haben (siehe unten).

Aber wie lassen sich Sojamilch und ähnliche Produkte zwischen Job, Familie und Freizeit in den Koch-Alltag integrieren? Ich beschließe, das herauszufinden und besuche einen Soja-Kochworkshop. Um eine kritische Zweitmeinung zu haben, wähle ich als Begleitung den Fleisch-Liebhaber und Soja-Skeptiker Christian. Ihm gegenüber steht Soja-Expertin Elisabeth Fischer, die uns in die Welt der Soja-Kochkunst einführen wird. Zur Begrüßung gibt es Erfrischungsdrinks. Aus ein paar Erdbeeren, Sojamilch und Eiswürfeln ist schnell ein Erdbeer-Smoothie gemixt.

Milch „Genau genommen darf Sojamilch nur Sojadrink genannt werden", klärt uns Fischer auf. „Laut EU darf nur die weiße Flüssigkeit, die aus den Eutern von Kuh, Schaf, Ziege und Stute kommt, als Milch deklariert werden. Die Bezeichnung Sojadrink sorgt bei Konsumenten dann leider für Verwirrung – denn während Milch als Lebensmittel angesehen wird, versteht man unter Drink nur ein Genussmittel."

Dabei steckt doch so viel mehr dahinter, wie wir beim Kochen, Schmecken und Diskutieren erfahren. Christians Befürchtung, es werde ein rein vegetarisches Koch-Erlebnis, sind jedenfalls gleich widerlegt: „Es geht ja nicht um ein Entweder-Oder", beruhigt ihn Fischer. „Sojaprodukte und Fleisch müssen nicht miteinander konkurrieren – sie können einander sogar gut ergänzen."

Deshalb kümmern wir uns auch gleich um die Hauptspeise. Auf dem Menüplan stehen Palatschinken mit pikanten Füllungen – darunter Curry-Hühnerstreifen. Innerhalb weniger Minuten wälzen wir das Fleisch in einer würzig duftenden Marinade. Ein paar Esslöffel Soja-Joghurt geben der Sauce eine cremige Note (siehe Rezept unten rechts).

Tofu Ich muss gestehen, ich bin nach einigen geschmacks-einschläfernden Erlebnissen kein großer Fan von Tofu – trotzdem will ich von der Soja-Expertin wissen, ob es möglich ist, Tofu so zuzubereiten, dass es schmecken könnte. „Natürlich! Leider haben viele schlechte Erfahrungen gemacht und trauen sich nicht mehr drüber. Tofu muss man behandeln wir rohes Fleisch – auch ein Steak muss mariniert werden oder braucht eine gute Sauce, damit es gut schmeckt."

Während die Hühnerstreifen in Ruhe durchziehen, geht es an die Beilagen: Wir hacken Gemüse, braten Spinat und Jungzwiebeln und waschen Salat. Für Letzteren zaubern wir ein knallig grünes Dressing aus frischen Kräutern, Soja-Joghurt und Zitronensaft.

Und hopp! KURIER-Redakteurin L. Daneshmandi (li.) übt mit Soja-Expertin E. Fischer den richtigen Schwung

Mmh! Dressing aus Soja-Joghurt, Kräutern und Zitronensaft – die anderen hacken inzwischen die Gemüsebeilage

Zu guter Letzt fehlen noch die Palatschinken: Der Teig ist schnell fertig gemischt. „Durch das Lecithin im Soja werden die Palatschinken besonders flaumig – das gilt aber auch für Grießbrei oder Milchreis." Das Ergebnis kann sich sehen – und schmecken – lassen. Selbst der Soja-Skeptiker Christian ist überzeugt. Gewusst wie, kommt Soja jetzt definitiv öfter auf den Speiseplan.

BUCHTIPP: „Soja – Der leichte Genuss" von Elisabeth Fischer und Prof. Irene Kührer. Kneipp Verlag, 19,90 Euro

WUSSTEN SIE, ...

... dass Sojasprossen gar nichts mit klassischem Soja zu tun haben? In Wirklichkeit werden diese nämlich aus **Mungobohnen** gemacht. Die sind mit den Sojabohnen verwandt und werden auch manchmal „grüne Sojabohnen" genannt.

... dass Soja schon 1873 in Österreich eingeführt wurde? Professor **Friedrich Haberlandt** entdeckte die Sojabohne im japanischen Pavillon der Weltausstellung in Wien für die Land- und Ernährungswirtschaft der Kronländer. Da die Verwendung von Soja damals noch nicht gebräuchlich war, geriet es bald wieder in Vergessenheit.

... dass Sojamilch im Vergleich zu Kuhmilch nur ein Zehntel **Kalzium** enthält? Die meisten Sojadrinks sind daher mit Kalzium angereichert – bei Bio-Drinks werden mineralstoffreiche Meeresalgen verwendet.

... dass es Tofu schon **vor Christi Geburt** gegeben haben soll? Seit dem 10. Jahrhundert ist es in China wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung.

... dass die Firma „Joya" in Österreich jährlich etwa **66.000 kg** Soja produziert und für den menschlichen Gebrauch verarbeitet? Soja-Futtermittel für die Landwirtschaft werden vorwiegend importiert.

... dass man Berechnungen zufolge für 1 kg **Rindfleisch** bis zu 9 kg Soja-Futter braucht?

... dass natürliche **Sojasauce** in einem Fermentationsprozess entsteht, der bei edlen Saucen bis zu fünf Jahre dauern kann?

Köstlich: Hühnchen in Curry-Soja-Marinade auf Soja-Palatschinke

Mahlzeit: Jeder sucht sich aus der großen Auswahl selbst aus, womit er seine Soja-Palatschinke füllt

JÖRG CHRISTANDL (5)

REZEPTE

– Sojamilch Eingeweichte Sojabohnen abgießen, mahlen, im Verhältnis von 1:10 mit Wasser vermischen und 15 bis 20 Minuten kochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen, ab und zu etwas kaltes Wasser einrühren. Die dickliche Flüssigkeit abseihen. Im Kühlschrank hält die Milch 2-3 Tage.

– Curry-Hühnerstreifen auf Soja-Palatschinken 500 g Hühnerfilet in dünne Streifen schneiden. Jeweils zwei Teelöffel Currypulver und fein gehackten Ingwer mit zwei gehackten Knoblauchzehen, einer Prise Salz, drei Esslöffeln Öl und zwei Esslöffeln Sojajoghurt verrühren. Mit Hühnerfleisch vermischen und gut eine Stunde ziehen lassen und kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne kurz anbraten.

Für die Palatschinken 450 ml Sojamilch mit 200 g Mehl, vier Eiern und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Pfanne mit Öl ausstreichen, einen Schöpfer Teig in die Pfanne gießen und auf beiden Seiten goldbraun braten.

▶ **Phytoöstrogene**

Komplettprogramm für Männer und Frauen jeden Alters

Mit einem Viertel Liter Soja-Joghurt am Tag lässt sich das Risiko für sogenannte Zivilisationskrankheiten deutlich senken. „Die Phytoöstrogene im Soja gleichen den körpereigenen Hormonspiegel aus", erklärt die Onkologin Ass.-Prof. Irene Kührer. Das wirkt sich auf verschiedensten Ebenen positiv aus:

Zum einen hat das einen günstigen Effekt auf das Brustgewebe von jungen Frauen – die Phytoöstrogene schützen vor den körpereigenen aggressiven Östrogenen und damit auch vor Brustkrebs. „In Japan, wo Soja zur täglichen Ernährung gehört, gibt es gar kein Wort für Osteoporose. Brustkrebs ist sehr selten", sagt Kührer. Im Ausland lebende Japaner, die sich westlich ernähren, hätten diese Probleme hingegen sehr wohl.

In der Menopause helfen die pflanzlichen Hormone wiederum bei typischen Problemen von Hitzewallungen bis hin zu Depressionen. „Der Östrogenentzug ist außerdem ein Mitauslöser für Alzheimer bei Frauen – das wird durch Soja ausgeglichen."

Doch auch Männer können mit Soja vorsorgen: „Es wirkt bei hormonabhängigen Tumoren schützend – also auch bei Prostatakarzinomen", erklärt Kührer.

Verjüngungskur Soja bietet außerdem ein komplettes Anti-Aging-Programm für Herz und Kreislauf. „Die Phytoöstrogene halten nämlich die Blutgefäße elastisch – damit senken sie den Blutdruck und verhindern Arteriosklerose. Das hat auch in puncto Schlaganfall einen schützenden Effekt."

Nicht zuletzt spricht auch der Schönheitsfaktor für das kleine Wundermittel: „Soja wirkt sich positiv auf das Bindegewebe und das Haarwachstum aus", erklärt Kührer. In Verbindung mit Vitamin C beteiligt es sich am Aufbau von festem Bindegewebe. Quasi eine Kampfansage an Cellulite.

Ersetzt man tierische Milch-Produkte bei dem einen oder anderen Gericht durch Soja-Produkte, kann das außerdem einen positiven Effekt auf die Linie haben. Denn Soja bietet eine hohe Eiweißquelle mit wenig Fett. Außerdem sind Soja-Produkte frei von Cholesterin.

Schon gesehen? So sieht die Sojabohne in der Natur aus

JOYA