



ERNÄHRUNG

Gesundes Soja

Sojabohnen, insbesondere in Form traditioneller Lebensmittel wie Tofu, Miso oder Sojadrink, bereichern durch ihre hohe Nährstoffdichte und die hohe biologische Wertigkeit des Proteins eine pflanzenbetonte Ernährung. Darüber hinaus bringt der Gehalt an Phytoöstrogenen in Sojabohnen eine Reihe gesundheitsförderlicher Wirkungen mit sich. In den vergangenen 20 Jahren ist das Wissen über Soja massiv gestiegen. Heute erscheinen pro Jahr rund 2.000 wissenschaftliche Studien dazu. „In Bezug auf die präventive Wirkung bei Brust- und Prostatakrebs ist die schützende Wirkung von Soja durch Meta-Analysen mittlerweile gut belegt“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Angela Mörixbauer. Der „Verein Soja aus Österreich“ will das Bewusstsein für Lebensmittel aus heimischem Soja fördern und initiierte heuer am 1. Mai den ersten Österreichischen Soja-Tag. Die wenigsten wissen, dass Soja schon lange auf Österreichs Feldern heimisch ist. Am 1. Mai 1875 eröffnete die Weltausstellung im Wiener Prater und eine japanische Delegation brachte eine Handvoll Sojabohnen mit. „Heute rangiert Soja mit fast 68.000 Hektar nach Weizen, Mais und Gerste hierzulande bereits auf Rang vier der Flächenstatistik. Viele Sojaprodukte in heimischen Regalen werden aus österreichischen Sojabohnen erzeugt“, erklärt Karl Fischer, Obmann des Vereins Soja aus Österreich. *red*