



Soja boomt

# Sag **JA** zu Soja aus Österreich!

*DIE SOJABOHNE WURDE BEREITS VOR 140 JAHREN IN ÖSTERREICH AN-  
GEBAUT. HEUTE IST SIE NACH MAIS, WEIZEN UND GERSTE DIE VIERTWICH-  
TIGSTE FELDFRUCHT AUF HEIMISCHEN ÄCKERN, DAVON MEHR ALS EIN  
DRITTEL AUS BIO-ANBAU. ALS EINE DER ÄLTESTEN KULTURPFLANZEN DER  
ERDE IST SIE VIELSEITIG VERWENDBAR UND GLÄNZT MIT EINER LANGEN  
REIHE GESUNDHEITLICHER VORTEILE. ES ZAHLT SICH WIRKLICH AUS, SOJA  
REGELMÄSSIG IN DEN SPEISEPLAN ZU INTEGRIEREN.*

TEXT: ULRIKE KRASA

**V**orbei sind die Zeiten, in denen man bei Soja nur an die dunkle, salzige Sauce im China-Restaurant dachte. Nur mehr in der Wahrnehmung kulinarischer Ignoranten wird Soja heute ausschließlich der asiatischen Richtung zugeordnet. Ob als knusprig angebratener, pikant gewürzter Tofu, herzhafter Aufstrich, knackig geröstete Knabberbohne, als Creme für Suppen und Saucen, als Seidentofu zu verwenden wie Topfen oder als süßer Pudding – Soja hat Österreichs Küchen erobert und lässt sich ganz leicht in unsere tägliche Ernährung einbinden. Ursprünglich stammt die Sojabohne aus Südostasien. Die wenigsten wissen, dass

**Soja aus Österreich ist garantiert gentechnikfrei und verbindet hervorragend Genuss, Gesundheit und Umweltschutz.**

sie aber schon seit 140 Jahren in Österreich heimisch ist. Der europäische Soja-Pionier Friedrich Haberlandt, Professor an der Universität für Bodenkultur in Wien, erkannte Ende des 19. Jahrhunderts als Erster die Bedeutung der Sojabohne für die menschliche Ernährung und widmete sich dem Thema wissenschaftlich. Am Beginn stand eine Handvoll Sojabohnen, die ihm eine japanische Delegation anlässlich der Weltausstellung 1873 in Wien übergab. Es folgten Versuchsarbeiten in mehreren damaligen Ländern der Habsburgermonarchie. Schon zu jener Zeit erkannte der Forscher den besonderen Nährwert für den menschlichen Verzehr und die Tierfütterung. Nach Haberlandts frühem Tod geriet die Sojabohne leider wieder in Vergessenheit. Erst viele Jahre später, nach dem Zweiten Weltkrieg, kultivierte man sie verstärkt in Europa und den USA. Sie wurde für ihren Eiweißgehalt und als Öllieferant für die Herstellung von Margarine bekannt.

## **EIN WAHRER NÄHRSTOFF-HELD**

Schon lange empfiehlt die Ernährungswissenschaft den vermehrten Konsum von Gemüse und Hülsenfrüchten. Weiß man doch, dass viele Krankheiten auf zu hohem Fleischverzehr basieren. Trotzdem übertrieben Herr und Frau Österreicher laut österreichischem Ernährungsbericht 2017 den empfohlenen Fleischkonsum von zwei bis drei Mal wöchentlich bei Weitem. Zusätzlich schaffen es die meisten dann auch noch auf nur ein Drittel der empfohlenen Gemüsemenge. Es täte somit jedem gut, sich der Vielzahl an Soja-Alternativen zu öffnen. Die ernährungsphysiologischen Vorteile von Soja sind unbestritten: hoher Eiweißgehalt und ausgezeichnete Eiweißzusammensetzung, hoher Ballaststoffgehalt, reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, guter Lieferant wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente und reich an sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere Isoflavonen. Besonders die vorteilhafte Zu-



Tofu nimmt sich geschmacklich zurück, aber gerade das macht ihn so vielseitig - vor allem Marinaden machen ihn zum Star.

sammensetzung des [Sojaproteins](#) ist bemerkenswert. Die Ernährungswissenschaft bezeichnet [Soja](#) nicht umsonst als „Fleisch des Feldes“. Proteine sind Grundbausteine für den Körper. Unsere Zellen, Gewebe wie Muskeln und Organe, Hormone und Enzyme werden aus Proteinen aufgebaut. Das Immunsystem braucht Proteine ebenso, um zu funktionieren. Eiweiß setzt sich aus zwanzig Aminosäuren zusammen, von denen neun essentiell sind und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, da unser Organismus sie nicht selbst herstellen kann. Prinzipiell kann Eiweiß aus tierischen Quellen vom Körper besser verwertet werden. Tierische Nahrungsmittel enthalten aber oft viel ungesundes Fett, das dann ebenfalls aufgenommen wird. Wir können Eiweiß nicht selbst bilden und es auch nicht speichern. Daher ist eine regelmäßige Zufuhr über unsere Nahrung für die eben erwähnten Vorgänge von großer Wichtigkeit. Jene Fette, die in der [Sojabohne](#) stecken, kommen unserer Gesundheit auch zugute, denn sie enthalten überwiegend mehrfach ungesättigte Omega-6 Fettsäuren. Außerdem etwa sechs Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm, die Hälfte davon sind

Ballaststoffe, die wir ganz notwendig für eine gut funktionierende Verdauung und einen gesunden Darm benötigen.

[Soja](#) enthält ebenso Folsäure und Vitamine der Gruppen E, B1 und B6 sowie die Mineralstoffe Kalium und Kalzium. Außerdem Spurenelemente wie Zink, Eisen, Fluorid, Selen und Kupfer. Bei den sekundären Pflanzenstoffen, die von Pflanzen gebildet werden, um gut zu wachsen und sich gegen Fraßfeinde zu schützen, können wir bei [Soja](#) besonders von den Isoflavonen profitieren. Sie sind für ihre antioxidative, entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung bekannt. Immer wieder werden Isoflavone aus [Soja](#) auch in Zusammenhang mit der niedrigen Rate an Wechselbeschwerden in Asien gebracht, die dort ernährungsbedingt tatsächlich weniger auftreten. Die tägliche Isoflavon-Aufnahme ist aufgrund des erhöhten Gemüse- und [Sojakonsums](#) in asiatischen Ländern traditioneller Weise deutlich höher als in westlichen Industrienationen. [Soja-Isoflavone](#) sind für mehrere gesundheitsfördernde Wirkungen bekannt: Sie lindern Hitzewallungen während der Wechseljahre, senken das Osteoporose-Risiko und erhöhen die Knochendichte, vor allem bei Frauen

nach der Menopause. Außerdem beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und senken zu hohen Blutdruck.

#### ZUWÄCHSE BEI BIO-SOJA

Laut aktuellen AMA-Zahlen sind die Anbauflächen heuer neuerlich gestiegen, sodass [Soja](#) auf fünf Prozent der gesamten heimischen Ackerfläche (in Summe rund 69.128 Hektar) angebaut wird. [Sojabohnen](#) sind nach Mais, Weizen und Gerste flächenmäßig die wichtigste [österreichische](#) Ackerfrucht. „Während die Weizenflächen 2019 auf dem niedrigsten Stand seit AMA-Aufzeichnungen sind und auch die Gerstenflächen abgenommen haben, belegen [Sojabohnen](#) durch neuerlichen Flächenzuwachs von über 1.500 Hektar Platz vier im Flächenranking“, freut sich Karl Fischer, Obmann des [Vereins Soja](#) aus [Österreich](#). Der Flächenzuwachs 2019 geht dabei rein auf die Biolandwirtschaft zurück. Ganze 35 Prozent des [österreichischen Soja-Anbaus](#) werden biologisch bewirtschaftet, das ist europaweit einzigartig. „Der Anbau von [Sojabohnen](#) spielt für [Österreichs](#) Landwirtschaft und die heimischen Landwirtinnen und Landwirte eine immer wichtigere Rolle“, betont Fischer. In jedem Bundesland, ausgenommen Vorarl-

berg, bauen Landwirtinnen und Landwirte Sojabohnen an. Sogar in Salzburg und Tirol – Regionen, die nicht zu den klassischen Ackerbaugebieten zählen. Den stärksten prozentuellen Zuwachs konnte Wien verzeichnen, wo die Sojaanbaufläche im Vergleich zum Vorjahr von 92 auf 140 Hektar gestiegen ist. „Es gibt wohl wenige europäische Hauptstädte, in denen Soja mit vier Prozent Anteil in der Fruchtfolge auf den Feldern steht“, so Fischer. Dabei ist von allen heimischen Bundesländern das Burgenland mit 50 Prozent biologischem Soja-Anbau der Spitzenreiter. „Österreich nimmt im europäischen Sojaanbau eine Vorreiterrolle ein“, erklärt Fischer. Denn europaweit gingen 2019 die Sojaflächen zurück. Insbesondere in Regionen, wo die extreme Trockenheit des vergangenen Sommers den Aufwuchs stark in Mitleidenschaft gezogen hat. „Auch die durch den aktuellen Handelsstreit zwischen den USA und China hervorgerufene negative Preisentwicklung war dem Anbau im heurigen Jahr abträglich. Vor allem im bedeutenden Sojaland Italien haben viele Bauern den Maisanbau forciert.“ Aus Frankreich und Deutschland wurden stabile Sojaflächen gemeldet.

### SO KAUFT MAN RICHTIG

Beim Einkauf von Soja und Sojaprodukten sollte man versuchen, biologische Waren zu kaufen, da Soja aus konventioneller Landwirtschaft oft genmanipuliert ist und mit Glyphosat behandelt worden sein könnte. Dafür macht sich auch der Verein Soja aus Österreich stark: Die Mitglieder engagieren sich dafür, Soja in das Bewusstsein der österreichischen Gesellschaft zu rücken. Soja soll als österreichische Kulturpflanze wahrgenommen werden. Man fördert die gentechnikfreie und biologische Sojaproduktion in Österreich. Konsumenten sollen die Vielfalt der auf Basis ganzer Sojabohnen hergestellten Lebensmittel erfahren und als Teil einer ausgewogenen Ernährung wahrnehmen. „Wir wollen Sojaprodukte als eigenständige Lebensmittelgruppe, die den Speiseplan um pflanzliche Eiweißquellen bereichert, positionieren, die es noch dazu in hervorragender Qualität aus Österreich gibt“, so Karl Fischer.

[www.soja-aus-oesterreich.at](http://www.soja-aus-oesterreich.at)