



Wunderwuzzi-Bohnen aus

Heimisches Soja

Der Sojaanbau geht durch die Decke. Die eine Hälfte der jährlich 215.000 geernteten Tonnen wird zu Tierfutter, die andere zu Nahrungsmitteln.

VON CLAUDIA STELZEL-PRÖLL

Sojaanbau in großem Stil in Österreich? Diese Tatsache scheint in der Bevölkerung bis dato nicht angekommen zu sein. Wenn es Infos über Soja gibt, geht es meist um abgeholzte Regenwälder in Südamerika und Unmengen an Pestiziden. Das Erstaunen ist oft groß, wenn die Zahlen sprechen: 2019 wurde in Österreich der Rekordwert von 215.000 Tonnen Soja geerntet – und da ist noch Luft nach oben.

„Der Bedarf für pflanzliches Eiweiß in der Tierhaltung wird zu 83 Prozent von heimischem Anbau gedeckt, 17 Prozent wird importiert“, erklärt die Präsidentin der ö. Landwirtschaftskammer, Michaela Langer-Weninger.

Auf Platz vier

Mit einer Anbaufläche von 69.000 Hektar rangiert Soja hinter Mais, Weizen und Gerste auf Platz vier der offiziellen Flächenstatistik – und ist somit schon lange kein Nischenprodukt mehr.

Seit 1875 wird die Sojabohne bei uns kultiviert. Der Hype um die Früchte steigerte sich aber erst in den vergangenen zehn Jahren, in denen sich die Produktion hierzulande verdoppelte. „Oberösterreich war von Beginn an Motor des Sojaanbaus in Österreich. Der Pflanzenbau aus unserem Bundesland deckt



Klein, aber oho: Sojabohnen sind voller hochwertiger Vitamine und Nährstoffe

ein Viertel der österreichischen Sojaproduktion ab“, sagt die Präsidentin.

35 Prozent des heimischen Sojas stammt aus biologischem Anbau, das ist im EU-Vergleich ein Spitzenwert, und: „Die eine Hälfte des angebauten

Sojas wird zu Tierfutter, die andere Hälfte zu Nahrungsmitteln, also Tofu, Sojadrinks. Spezialmehl und Flocken verarbeitet“, erklärt Karl Fischer, Geschäftsführer der Saatbau Linz und Obmann des Vereins „Soja aus Österreich“.

Vegetarier, Veganer und Flexitarier schätzen immer mehr, was in der Sojabohne steckt. Kaum eine andere Pflanze besitzt ein vergleichbar breites Spektrum an Nährstoffen: hoher Eiweißgehalt, hohe biologische Wertigkeit des Eiweißes (diese erklärt, wie gut der Körper die pflanzlichen Proteine in körpereigene umwandeln kann), ein hoher Anteil einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren sowie ein hoher Ballaststoffgehalt. In der Ernährung sind die Sojabohnen also echte Wunderwuzzis. Immer mehr heimische Produzenten entdecken Soja als Nahrungsmittel (siehe Artikel

auf S. 13). „Was zum Beispiel viele nicht wissen: Der Kornspitz besteht zu sieben Prozent aus Soja. Auch vielen anderen Brot- und Gebäcksorten wird Sojamehl beigemischt, weil es den Teig flaumiger macht“, weiß Karl Fischer.

Die steigende Nachfrage gibt dem Ansinnen der Landwirtschaftskammer recht: „Wenn wir all unsere Möglichkeiten ausschöpfen, könnte die Sojaproduktion in Österreich auf 100.000 Hektar und einen Ernteertrag von 300.000 bis 350.000 Tonnen gesteigert werden“, hofft Michaela Langer-Weninger: „Damit wären wir weitestgehend autark.“



Karl Fischer von Saatbau, LK-Präsidentin Langer-Weninger

eigenem Anbau

Asia-Produkte vom Traunsee

Luvi Fermente. Misopaste und Sojasoße aus heimischem Soja

Wenn sich ein Lebensmitteltechnologie, eine Designerin und ein Haubenkoch zusammenschließen, wird es experimentell und auf jeden Fall schmackhaft. Viktor Gruber, Christine Brameshuber und Lukas Nagl gründeten erst kürzlich das Jungunternehmen „Luvi Fermente“. Damit ist das Trio der erste regionale Anbieter von Misopasten und Sojasoßen. Das „Küchenlabor“ befindet sich in Altmünster, Spitzengastronom Lukas Nagl verkocht die Produkte unter anderem im Bootshaus in Traunkirchen.

„Ich finde diesen Fermentierungsprozess einfach sehr spannend, habe viel experimentiert und bin schließlich bei der Soja-

bohne hängen geblieben. Sie ist diesbezüglich einfach die Königin“, sagt Viktor Gruber. Der 29-Jährige ist selbst Vegetarier und „oft hat mir in den Gerichten die letzte Würze, eben dieses asiatische Umami, gefehlt. Das lässt sich mit unseren Misopasten und Sojasoßen bestens abde-

cken.“ Die Anwendung erklärt Gruber ganz banal: „Misopaste ist quasi wie ein Suppenwürfel zu verwenden.“ Bis auf die Cashewnüsse sind übrigens alle verarbeiteten Produkte heimisch und die meisten davon in Bio-Qualität.

www.luvifermente.eu



Viktor Gruber mit seinen Misopasten und Sojasoßen

Tofu wird zum „Bohnenkas“

Ackerlhof. Landwirt Mittermayr erzeugt Tofu in Topqualität

Eigentlich kommt Gregor Mittermayr ja aus der Milchwirtschaft. Vor neun Jahren hat er aber mit großer Neugier begonnen, das am Ackerlhof in Gallneukirchen angebaute Soja zu verarbeiten und mit dem Grundnahrungsmittel zu experimentieren. „Ich habe schnell gemerkt, wie viel Freude mir das macht und wie viel Sinn dahinter steckt.“

Seit drei Jahren stellt der Landwirt also mit dem Ertrag seiner zwei Hektar Land hauptberuflich Tofu her, oder besser gesagt: „Mühlviertler Bohnenkas“. Wer handelsüblichen Tofu kennt, wird erstaunt sein von der geschmacklichen

Sphäre, in der sich Mittermayrs Produkte bewegen. Der „Mühlviertler Bohnenkas im Saft!“, also mariniert, wurde soeben zum Bio-Produkt des Jahres 2019 gewählt. Außerdem gibt es den Tofu noch in den Geschmacksrichtun-

gen „Natur“ und „g’selcht“, also geräuchert. Mittermayrs Bohnenkas macht in Oberösterreich bereits die Runde, unter anderem in diversen Bio-Geschäften und Hofläden.

www.ackerlhof.bio



Gregor Mittermayr produziert in Handarbeit „Mühlviertler Bohnenkas“, Tofu auf hohem Niveau