



Soja ist groß im Kommen

Sojaweiß ist heiß begehrt, sowohl in Futtermitteln als auch in der veganen Ernährungsweise. Österreich ist der fünftgrößte Sojaproduzent in der EU und punktet vor allem dank des Verzichts auf Gentechnik.

Von Theresa Mair

Innsbruck – Österreich ist ein Sojaland. Und das nicht erst seit gestern. Bereits 1875 verhalf Friedrich Haberlandt der Sojabohne in den Ländern der Habsburgermonarchie zu einer ersten Popularität. Der Professor bekam bei der Weltausstellung in Wien 1873 von japanischen Abgesandten eine Handvoll Sojabohnen geschenkt und erkannte schnell deren Potenzial. Mit dem Tod Haberlandts geriet die Sojabohne wieder in Vergessenheit, wie auf der Homepage des Vereins „Soja aus Österreich“ nachzulesen ist.

Inzwischen hat sich Österreich zum fünftgrößten Sojaproduzenten in der EU gemauert. Mit einer Erntemenge von mehr als 200.000 Tonnen auf rund 70.000 Hektar Anbaufläche war 2019 das bisher erfolgreichste Jahr, wie der Verein gestern mitteilte. Damit ist Soja die viertwichtigste Ackerfrucht im ganzen Land. 35 Prozent, also mehr als ein Drittel, des österreichischen Sojas stammen aus Bioproduktion. Die meisten Sojafelder sieht man im Burgenland, gefolgt von Niederösterreich.

In Tirol wird derzeit kein Soja angebaut, wie Reinhard Egger, Referent für Ackerbau bei der Landwirtschaftskammer, weiß. Es rentiert sich noch nicht, wie Anbauexperimente auf den Versuchsfeldern in Haiming ergaben. „Wir haben noch zu wenig Wärme, aber ich möchte nicht ausschließen, dass Soja kommen wird“, sagt Egger. Die eiweißreiche Pflanze sei für „viele Verarbeitungsprodukte interessant“.

Doch in den Köpfen von Herr und Frau Österreicher ist das noch nicht angekommen.



Bisher ist das Tiroler Klima der Sojabohne noch zu rau. Im Burgenland wird sie auf 23.438 Hektar angebaut, die Hälfte davon bio. Fotos: iStock

„Kaum jemand weiß, dass in Österreich so viel Soja angebaut wird. Wenn sie Soja hören, dann denken die meisten an die Regenwaldrodungen für den Soja-Anbau in Lateinamerika“, sagt Angela Mörixbauer, Sprecherin von „Soja aus Österreich“. Man kann es ihnen nicht verdenken. Immerhin werden 80 Prozent des weltweit angebauten Soja nach wie

vor in den USA und Lateinamerika produziert – und das oft unter zweifelhaften Bedingungen. Neben den Folgen für Mensch und Umwelt, welche die Regenwaldrodung für die Mega-Anbauflächen mit sich bringt, ist auch der Einsatz von gentechnisch verändertem Saatgut in Übersee weit verbreitet. „In der Kundenberatung merke ich, dass Soja



Wenn gepresster Sojamilch Bakterien zugesetzt werden, entsteht Tofu.



Vor allem Sojasprossen enthalten viele Phytosterine.



Sojamilch ist eine Alternative für Veganer und bei Laktoseintoleranz.



Sojamehl ist glutenfrei und kann Teigen beigemischt werden.



Fermentierte Sojabohnen – Natto – sind reich an Vitamin K.



Soja-Lecithin ist als Emulgator vielen Produkten enthalten.

ein negatives Image hat. Gentechnisch veränderte Pflanzen lassen die Menschen zurückschrecken“, bestätigt die Diätologin Karin Ratschiller.

Was österreichisches Soja betrifft, kann großteils Entwarnung gegeben werden. Anbau, Import und Verkauf von gentechnisch veränderten Lebensmitteln sind verboten. Es besteht jedoch eine Ausnah-

me für Futtermittel. „Es gibt eine freiwillige Verpflichtung der Landwirte, dass Milchvieh und Hühner in Österreich mit gentechnikfreiem Soja gefüttert werden. Bio muss generell gentechnikfrei sein, auch die Futtermittel. Vor allem in der Schweinebranche ist der Anteil von gentechnisch verändertem Soja aber noch relevant“, erklärt Mörixbauer.

Mittlerweile gebe es im Rahmen der Eiweiß-Strategie des Landwirtschaftsministeriums Bestrebungen, den Soja-Anbau so weit auszuweiten, dass sich Österreich damit selbst versorgen könnte – und unabhängig von Amerika wäre.

Auch bei der Verarbeitung der Sojabohne hat sich Österreich einen Namen gemacht. Die Firma Bamberger aus Niederösterreich hat es z. B. zum Marktführer für Soja-Backmittel in Europa gebracht. Startups, die Produkte von der Sojasauce bis zum – für heimische Gaumen gewöhnungsbedürftigen – Natto (fermentierte Sojabohnen) herstellen, werden immer mehr. Und es gibt gute Argumente für Soja. „Die Wertigkeit von Sojaweiß ist im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten sehr hoch“, sagt Ratschiller. Sojamehl hat z. B. einen Proteinanteil von rund 90 Prozent. „Soja enthält außerdem viele hochverzweigte kettenförmige Aminosäuren – BCAAs –, die für den Muskelaufbau wichtig sind“, sagt die Innsbrucker Ernährungsberaterin. Tierisches Eiweiß, wie z. B. in Molke, enthält allerdings zehnmal mehr davon. „Die Bioverfügbarkeit von Sojaprotein erhöht sich massiv, wenn es mit einer tierischen Eiweißquelle wie Käse, Ei oder Fleisch kombiniert wird.“ Sojabohnen haben dank der enthaltenen Phytosterine cholesterinsenkende Eigenschaften. Außerdem enthalten sie viele Mineralien wie Kalium, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Dank der enthaltenen Phytoöstrogene bekommen japanische Frauen die Wechseljahre angeblich nicht so zu spüren. Einen Minuspunkt gibt es aber doch: Viele Menschen reagieren allergisch auf Sojaprotein.