



heidi.strobl@kurier.at  
florian.holzer@kurier.at

— KOCH-INSPIRATION —

## SOJA MAL GANZ ANDERS



220 g 8,5 €  
[www.fairmento.at](http://www.fairmento.at),  
außerdem z.B. bei  
Biohof Adamah und im  
Japanmarkt Nippon-YA,  
[www.soja-aus-oesterreich.at](http://www.soja-aus-oesterreich.at)

Soja wächst auf heimischen Feldern seit mehr als 100 Jahren, Österreich ist sogar der größte Sojabohnenproduzent in der EU, mit einem Bio-Anteil von 35%. Nördlich und südlich der Donau stromabwärts von Wien sind die klimatischen Bedingungen dafür ideal. Eine ganz spezielle Art der Verwendung ist die Fermentation zu „Nattō“. Das ist ein traditionell japanisches Gericht aus Sojabohnen, die mit dem in der Natur vorkommenden *bacillus subtilis* fermentiert werden. Das vegane Superfood hat in Japan aufgrund seines hohen Vitamin K2-, Isoflavon-, Nattōkinase- und Spermidingehaltes einen wichtigen Stellenwert. Landwirt Wolfgang Wurth und seine Lebensgefährtin Verena Pizzini produzieren aus ihren hofeigenen Bio-Sojabohnen in Prellenkirchen seit rund einem Jahr eine ansehnliche Menge dieser gesunden Spezialität. Schleimig, nussig, *umami* ist es für viele nicht die Liebe auf den ersten Bissen, wird aber von Mal zu Mal interessanter. Am besten mit Sojasauce, Jungzwiebel, Chili und gekochtem Reis.