Sojabohne

glycine max

soybean (eng.), fève de soja (franz.), haba de soja (span.), daizu (jap.), dàdòu (chin.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung

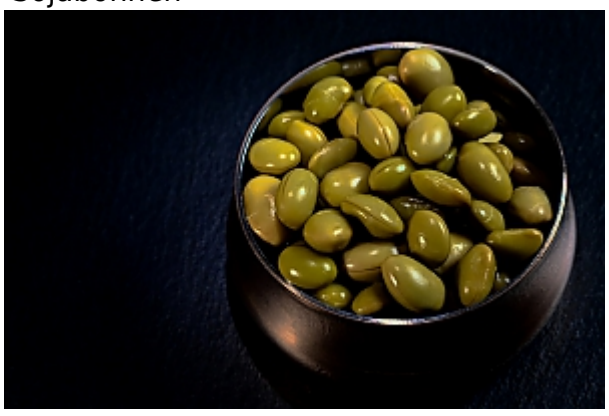
Die Sojabohne (glycine max), häufig auch einfach als Soja (von jap. shoyu für Sojasauce, daizu für Sojabohnen) bezeichnet, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Leguminosae oder Fabaceae).
Die Sojabohne [jap./dt.] (Rauhhaarige Soja), Art der Gattung Glyzine, wird vor allem in Ostasien, aber auch in allen gemäßigt-warmen Gebieten in vielen Kulturformen angebaut. Die 30 bis 100 cm hohe Pflanze hat etwa 8 mm lange Samen (Sojabohnen) in Hülsen. Aus den Samen wird durch Extraktion das Sojaöl gewonnen (für Speiseöle und -fette sowie zur Herstellung von Seifen, Glyzerin und Firnis). Die eiweißreichen Rückstände (Sojakuchen und Sojaextraktionsschrot) werden als Viehfutter verwendet. Das Sojaeiweiß enthält alle essentiellen Aminosäuren und ist zu 97% verdaulich. Als Eiweißaustauschstoff ist es heute für die menschliche Ernährung besonders wichtig.



Sojasprossen



Sojabohnen



Edamame (grüne Sojabohne)

Nährwerte von getrockneten Sojabohnen pro 100 g

Kalorien	446
Eiweiß	36 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	30 g
Ballaststoffe	9 g

Herkunft

Die Sojabohne stammt von der Wildform Glycine soja ab. Die ältesten Belege für eine Nutzung nicht-domestizierter, kleiner Soja-Samen durch den Menschen stammen aus Nordchina (7000 v. Chr.) und Japan (5000 v. Chr.). Die ältesten Belege für große, gezüchtete Bohnen stammen aus Japan (3050 v. Chr.) und Korea (1550 v. Chr.). In China ist sie seit der Zhou-Dynastie (ca. 550 v. Chr.) weit verbreitet. Zusammen mit Hirse galt sie dort damals als eine der wichtigsten Nahrungsmittelpflanzen.
Die Sojabohne stammt ursprünglich aus Ostasien, mittlerweile wird jedoch über die Hälfte der Welternte in den USA erwirtschaftet.

Aroma
Konzentriert oder fermentiert in Saucen und Pasten gibt die Sojabohne einen würzigen Geschmack, kann aber auch wie dicke Bohnen als Gemüse gegessen werden.

Verwendung
Sojabohnen schmecken sehr gut zu Schmorgerichten, getrocknete Bohnen werden wie andere Hülsenfrüchte auch verarbeitet und sollten stets ausreichend lang gekocht werden.
Bei dem im Deutschen fälschlich als »Sojasprossen« bezeichneten Sprossengemüse handelt es sich um Keime der Mungbohne, die Mungbohnensprossen. Diese Sprossen werden in den meisten Ländern Asiens verwendet. In der Chinesischen und Koreanischen Küche werden jedoch auch echte Sojasprossen verwendet. Diese müssen vor dem Verzehr erhitzt werden, da diese roh giftig sind.
Weitere verbreitete Produkte sind: Tofu, Sojasauce, Sojamilch und Sojajoghurt. In fermentierter Form sind besonders verbreitet: Miso, Tempeh, Natto oder Yuba.

Einkauf / Aufbewahrung
In einem geschlossenen Gefäß und kühl und trocken gelagert halten sich Hülsenfrüchte bis zu einem Jahr, ohne dabei Nährstoffe zu verlieren. In gekochtem Zustand sollte die Sojabohne nicht länger als 5 Tage im Kühlschrank oder 3 Monate im Gefrierfach aufgewahrt werden.

Ersatz
Die Sojabohne wird selbst als Ersatz für Fleisch- und Milchprodukte genutzt.

Gesundheit
Soja ist ein nährstoffreiches Lebensmittel. Es enthält hochwertiges Eiweiß, Kalium, Magnesium und B-Vitamine.
Außerdem enthält es große Mengen an Isoflavonen, die Gegenstand unterschiedlichster Forschungsthematiken sind. Aufgrund des hohen Isoflavone-Gehaltes wurden Soja in der Vergangenheit sowohl gesundheitlich negative als auch positive Eigenschaften zugesprochen. Heute gilt ein normaler Soja-Konsum als unbedenklich und dort, wo Soja rotes oder verarbeitetes Fleisch ersetzt, als gesundheitlich vorteilhaft.
Lediglich bei schlechter Jod-Versorgung kann Soja die Funktion der Schilddrüse beeinflussen.

Geschichte
Für Europa entdeckt wurde Glycine max von Engelbert Kaempfer, der sie nach seiner Japanreise 1691/92 erstmals beschrieb. Aus dem Jahre 1737 gibt es erste Belege, dass die Sojabohne in Holland in botanischen Gärten gezogen wurde, 1739 auch in Frankreich. In Europa erlangte der Anbau jedoch nie eine Bedeutung. Samuel Bowen brachte die Sojabohne 1765 erstmals in die USA.

© 2026 coquina.de