

Exposé de principes du SAC de l'ENSA

Consommation des produits de soja en Asie de l'Est – quels sont les faits ?

Introduction

Les produits de soja ont occupé une place importante dans de nombreux régimes alimentaires d'Asie de l'Est durant des siècles, et restent très appréciés de nos jours. Cependant, en quelle quantité et quels sont les types de produits de soja réellement consommés dans ces pays ? Il est intéressant de noter que la consommation de produits de soja peut varier sensiblement selon les pays, voire selon les régions d'un même pays.

Mesure de la consommation de produits de soja

Les informations sur la consommation de soja en Asie de l'Est proviennent de sources diverses, dont des enquêtes et des études nationales sur l'alimentation mesurant spécifiquement la consommation de soja.

Produits de soja courants dans les régimes alimentaires d'Asie de l'Est

| Produits de soja non fermentés | |
|--------------------------------|--|
| Boissons de soja | Produites par trempage des fèves de soja sèches, puis leur broyage avec de l'eau. Sur le plan nutritionnel, les boissons de soja sont similaires au lait de vache demi-écrémé. |
| Tofu | Également appelé fromage de soja, le tofu est produit par caillage de boisson de soja avec un coagulant. Les variétés comprennent le tofu nature, fumé et soyeux. |
| Edamame | L'edamame est constituée de fèves de soja fraîches, récoltées quand elles sont encore vertes et sucrées. À la différence des fèves de soja dures et sèches utilisées pour la fabrication des boissons de soja et du tofu, l'edamame est plus tendre, et se consomme comme en-cas ou plat de légumes principal. |
| Noix de soja | Fabriquées à partir de fèves de soja entières qui, après trempage, sont cuites ou rôties au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et brunies. Leur goût et leur texture rappellent ceux des cacahuètes. |

| Produits de soja fermentés | |
|----------------------------|---|
| Miso | Pâte de soja épaisse obtenue par fermentation des fèves de soja avec du sel, d'autres céréales comme le riz, et une culture de moisissure. Le miso est utilisé dans les sauces, les pâtes à tartiner et les soupes, et pour faire mariner les légumes et la viande. |
| Natto | Le natto est fabriqué à partir de fèves de soja entières, fermentées et cuites. Il est apprécié au petit-déjeuner et traditionnellement servi comme garniture pour le riz et en accompagnement des légumes. |
| Tempeh | Semblable à un gâteau, il est fabriqué à partir de fèves de soja trempées toute la nuit, bouillies puis fermentées. On le consomme comme plat principal et dans les soupes. |

Consommation de produits de soja dans certains pays d'Asie de l'Est

Les études sur la consommation de produits de soja ont relevé des variations importantes parmi les différents pays, et même des différences entre les régions d'un même pays. Par exemple, la consommation de soja à travers la Chine varie considérablement. D'après les études, le soja est peu consommé dans le Sud, et bien davantage dans le Nord-Est. Les données provenant d'études de grande envergure à Shanghai ont révélé qu'on y consomme davantage de soja que dans toute autre région de Chine. Dans cette région, les grands consommateurs de soja en mangent deux à trois portions par jour. Les boissons de soja et le tofu sont les produits de soja les plus couramment consommés.

Le Japon a une consommation similaire à celle de Shanghai, mais, à la différence de la Chine, la consommation de produits de soja au Japon est homogène. Les plus grands consommateurs de soja mangent deux à trois portions de produits de soja traditionnels par jour.

Comparée à celle de Shanghai et du Japon, la consommation de produits de soja est plus faible à Hong Kong et Singapour, alors qu'elle est à peu près équivalente en Indonésie et se situe entre celle de Shanghai et Singapour en Corée et à Taïwan.

On croit à tort que tous les produits de soja consommés en Asie de l'Est sont fermentés. En fait, dans les groupes ethniques chinois, on consomme rarement de produits de soja fermentés. Le tableau ci-dessous décrit les principaux types de produits de soja consommés dans plusieurs pays d'Asie de l'Est, ainsi que la quantité moyenne de protéines de soja consommée chaque jour. Les produits de soja non fermentés comme les boissons de soja et le tofu sont extrêmement populaires en Chine et à Hong Kong. Au Japon, environ la moitié des produits de soja consommés ne sont pas fermentés, alors qu'en Indonésie ils représentent un peu moins des deux-tiers et en Corée du Sud un peu moins du tiers.

Types de produits de soja et quantités de protéines de soja consommés

| Pays | Principaux types de produits de soja | Consommation moyenne journalière de protéines de soja |
|--------------|--|---|
| Chine | Non fermenté (tofu/boisson de soja) | Varie selon les régions, de 1 à 2 g jusqu'à 13 g (Shanghai) |
| Japon | Mélange de produits fermentés (miso/natto) et non fermentés (tofu) | 6 à 9 g |
| Hong Kong | Produits non fermentés (tofu/boissons de soja) | 4 à 8 g |
| Indonésie | Mélange de produits fermentés (tempeh) et non fermentés (tofu) | Environ 8 g (données limitées) |
| Corée du Sud | Mélange de produits fermentés (produits locaux spécifiques) et non fermentés (tofu/fèves de soja/boissons de soja) | 4 à 6 g |
| Singapour | Produits non fermentés (tofu/produits locaux spécifiques/boissons de soja) | 5 g |
| Taïwan | Produits non fermentés (tofu) | 7 g |

En conclusion...

- Traditionnellement, les produits de soja occupent une place importante dans de nombreux régimes alimentaires d'Asie de l'Est
- La consommation de soja varie selon les pays, et dans certains cas selon les régions d'un même pays

- Le Japon, l'Indonésie et Shanghai ont les consommations les plus élevées, et Singapour et Hong Kong les consommations les plus faibles
- La Chine, Hong Kong et Singapour consomment principalement des produits de soja non fermentés, alors que le Japon, l'Indonésie et la Corée du Sud consomment un mélange de produits fermentés et non fermentés
- Fermentés ou non, les produits de soja continuent d'occuper une place significative dans l'alimentation en Asie de l'Est et s'intègrent parfaitement dans un régime sain et équilibré