

Sojaernährung in Ostasien – Was wird wirklich gegessen?

Einführung

Sojanahrung hat sich seit Jahrhunderten zu einem wichtigen Bestandteil der Ernährung in zahlreichen ostasiatischen Ländern entwickelt und erfreut sich bis zum heutigen Tage großer Beliebtheit. Wie viel und welche Arten von Sojanahrung werden aber derzeit in diesen Ländern wirklich konsumiert? Interessanterweise haben verschiedene Länder und sogar Regionen im gleichen Land merklich unterschiedliche Konsumgewohnheiten bezüglich Sojanahrung.

Ermittlung des Sojanahrungsmittelkonsums

Informationen zum Sojakonsum in Ostasien stammen aus den unterschiedlichsten Quellen, einschließlich nationaler Ernährungsumfragen und spezieller Studien, die den Sojakonsum messen.

Geläufige Sojanahrungsmittel in der ostasiatischen Ernährung

Unfermentierte Sojanahrungsmittel	
Sojadrinks	Hergestellt durch das Einweichen trockener Sojabohnen und anschließendem Zermahlen mit Wasser. Ernährungsphysiologische Sojadrinks lassen sich mit halbfetter Kuhmilch vergleichen.
Tofu	Tofu, auch als Bohnenmus bekannt, wird durch die Gerinnung von Sojadrinks mit einem Gerinnungsmittel hergestellt. Die Variationen umfassen normal, geräuchert und weich.
Edamame	Edamame sind junge Sojabohnen, die geerntet werden, wenn sie noch grün sind und einen süßen Geschmack haben. Im Gegensatz zu den harten, trockenen Sojabohnen, die zur Herstellung von Sojadrinks und Tofu verwendet werden, sind Edamame weicher und werden als Snack oder Gemüse Mahlzeit gegessen.
Sojanüsse	Aus eingeweichten, ganzen Sojabohnen hergestellt, die danach gebacken oder geröstet werden, bis sie knusprig und braun sind. Geschmack und Konsistenz sind vergleichbar mit Erdnüssen.

Fermentierte Sojanahrungsmittel	
Miso	Eine dicke Sojabohnenpaste aus gegorenen Sojabohnen mit Salz, anderem Getreide wie Reis und einer Schimmelpilzkultur. Miso wird für Saucen und Aufstriche verwendet sowie zur Zubereitung von Suppen und zum Einlegen von Gemüse und Fleisch.
Natto	Natto wird aus gegorenen, gekochten ganzen Sojabohnen hergestellt. Beliebter Bestandteil des Frühstücks und wird traditionell als Garnierung für Reis und mit Gemüse serviert.
Tempeh	Aus Sojabohnen hergestellt, die über Nacht eingeweicht, anschließend gekocht und fermentiert worden sind, kuchenähnlich. Als Bestandteil einer Mahlzeit und in Suppen.

Der Sojakonsum in ausgewählten ostasiatischen Ländern

In Studien, in denen der Sojakonsum untersucht worden ist, konnte eine unterschiedliche Aufnahme in verschiedenen Ländern und sogar verschiedenen Regionen im gleichen Land nachgewiesen werden. So unterscheidet sich der Sojakonsum in verschiedenen Regionen Chinas ganz erheblich. Ein geringer Konsum wurde im Süden festgestellt, bedeutend mehr wird im nordöstlichen Teil des Landes verzehrt. Daten aus umfassenden Studien in Shanghai weisen darauf hin, dass hier im Vergleich zu anderen Landesteilen von China bedeutend mehr Soja gegessen wird. In dieser

Region essen Konsumenten von viel Soja etwa zwei bis drei Portionen pro Tag. Sojadrinks und Tofu sind die am häufigsten konsumierten Sojanahrungsmittel.

Japan weist einen mit Shanghai vergleichbaren Sojakonsum auf, im Gegensatz zu China verteilt sich der Sojaverbrauch jedoch im ganzen Land gleichmäßig. Die Verbraucher, die am meisten Soja konsumieren, essen täglich etwa zwei bis drei Portionen traditioneller Sojanahrungsmittel.

Im Vergleich mit Shanghai und Japan ist der Sojakonsum in Hongkong und Singapur geringer, wohingegen Indonesien etwa den gleichen Verzehr aufweist. Der Sojakonsum in Korea und Taiwan hingegen liegt zwischen demjenigen von Shanghai und Singapur.

Es herrscht die Fehlannahme, dass alle in Ostasien verzehrten Sojanahrungsmittel fermentiert sind. Tatsächlich konsumieren ethnische Chinesen sehr selten fermentierte Sojanahrungsmittel. Die nachstehende Tabelle verdeutlicht die Hauptarten von in verschiedenen ostasiatischen Ländern konsumierten Sojanahrungsmitteln zusammen mit der durchschnittlichen Tagesaufnahme an Sojaproteinen. Unfermentierte Sojanahrungsmittel, wie Sojadrinks und Tofu, sind in China und Hongkong äußerst beliebt. In Japan wird die Hälfte der Sojanahrungsmittel unfermentiert gegessen, während sie in Indonesien gerade einmal knapp zwei Drittel und in Südkorea ein Drittel ausmachen.

Arten von Sojanahrungsmitteln und Menge der verzehrten Sojaproteine

Land	Hauptarten von Sojanahrungsmitteln	Durchschnittliche Tagesaufnahme an Sojaprotein
China	unfermentierte (Tofu/Sojadrinks)	Variiert von Region zu Region, von einer geringen Menge zwischen 1-2 g bis hin zu einem hohen Verzehr von 13 g (Shanghai)
Japan	Kombination aus fermentierte (Miso/Natto) und unfermentierte (Tofu)	6 bis 9 g
Hongkong	unfermentierte (Tofu/Sojadrinks)	4 bis 8 g
Indonesien	Kombination aus fermentierte (Tempeh) und unfermentierte (Tofu)	Etwa 8 g (beschränkte Daten)
Südkorea	Kombination aus fermentierte (spezifische lokale Erzeugnisse) und unfermentierte (Tofu/Sojabohnen/Sojadrinks)	4 bis 6 g
Singapur	unfermentierte (Tofu/spezifische lokale Erzeugnisse/ Sojadrinks)	5 g
Taiwan	unfermentierte (Tofu)	7 g

Zusammenfassend...

- Traditionelle Sojanahrungsmittel nehmen einen wichtigen Platz in der Ernährung zahlreicher ostasiatischer Länder ein.
- Der Sojakonsum unterscheidet sich zwischen den einzelnen Ländern, und in einigen Fällen sogar innerhalb der Regionen im gleichen Land.
- Japan, Indonesien und Shanghai weisen den höchsten Konsum auf, Singapur und Hongkong den geringsten.
- Verbraucher in China, Hongkong und Singapur essen am häufigsten unfermentierte Sojanahrungsmittel, während eine Kombination von beidem, unfermentierte und fermentierte Sojaprodukte, in Japan, Indonesien und Südkorea bevorzugt wird.
- Sowohl fermentierte als auch unfermentierte Sojanahrungsmittel bilden auch weiterhin einen signifikanten Bestandteil der traditionellen ostasiatischen Ernährung und erfreuen sich als insgesamt gesunde und ausgewogene Nahrungsmittel großer Beliebtheit.