

Standpuntnota van het Wetenschappelijk Adviescomité van ENSA

Sojaproducten in Oost-Azië – Wat wordt er nu echt gegeten?

Inleiding

Sojaproducten vormen al eeuwenlang een belangrijk onderdeel van het voedingspatroon in veel Oost-Aziatische landen en worden ook vandaag de dag nog volop genuttigd. Maar hoeveel en welke sojaproducten worden er nu eigenlijk in deze landen geconsumeerd? Het is interessant te zien dat verschillende landen en zelfs verschillende streken binnen hetzelfde land grote verschillen vertonen in de consumptie van sojaproducten.

Sojaconsumptie meten

De informatie over de sojaconsumptie in Oost-Azië is afkomstig uit verschillende bronnen, waaronder nationale voedselenquêtes en onderzoeken die specifiek de sojaconsumptie meten.

Veelvoorkomende sojaproducten in Oost-Aziatische voeding

Niet-gefermenteerde sojaproducten	
Sojadrank	Geproduceerd door droge sojabonen te weken en ze te vermalen met water. Qua voedingswaarde is sojadrank vergelijkbaar met halfvolle koemelk.
Tofu	Tofu is ook wel bekend als tahoe en wordt geproduceerd door sojadrank te stremmen met behulp van een stremmingsmiddel. Er zijn verschillende soorten tofu, zoals gewone, gerookte en zijden tofu.
Edamame	Edamameboontjes zijn jonge sojabonen die geoogst worden als ze nog groen zijn en zoet smaken. In tegenstelling tot de harde, droge, rijpe sojabonen die gebruikt worden om sojadrank en tofu te maken, zijn edamameboontjes zachter en worden ze als snack of groentegerecht gegeten.
Sojanoten	Gemaakt van geweekte, hele sojabonen die gebakken of geroosterd worden tot ze krokant en goudbruin zijn. Ze lijken qua smaak en structuur op pinda's.

Gefermenteerde sojaproducten	
Miso	Een dikke pasta van sojabonen, gemaakt door sojabonen te laten fermenteren met zout, andere granen zoals rijst, en een schimmel. Miso wordt gebruikt voor sauzen en marinades, voor het maken van soep en voor het inmaken van groenten en vlees.
Natto	Natto wordt gemaakt van gefermenteerde, gekookte hele sojabonen. Een populair ontbijtgerecht en traditioneel geserveerd met rijst en groenten.
Tempeh	Een soort koek, gemaakt van sojabonen die de hele nacht geweekt zijn en vervolgens gekookt en gefermenteerd worden. Gegeten als onderdeel van de maaltijd en in soep.

Sojaconsumptie in geselecteerde Oost-Aziatische landen

Uit onderzoek naar sojaconsumptie blijkt dat deze in verschillende landen en zelfs in streken binnen hetzelfde land sterk uiteenloopt. De sojaconsumptie binnen China varieert bijvoorbeeld flink. In het zuiden wordt weinig soja gegeten, terwijl er in het noordoosten aanzienlijk meer wordt geconsumeerd. Uit cijfers van grootschalige onderzoeken in Sjanghai is gebleken dat daar meer soja wordt gegeten dan in andere delen van China. In deze streek eten grootverbruikers van soja twee tot drie porties per dag. Sojadrank en tofu zijn de meest gebruikte sojaproducten.

De consumptie in Japan is vergelijkbaar met die in Sjanghai, maar in tegenstelling tot China wordt in Japan overall ongeveer evenveel soja geconsumeerd. Degenen die de meeste soja gebruiken, eten ongeveer twee tot drie porties traditionele sojaproducten per dag.

Hongkong en Singapore hebben vergeleken met Sjanghai en Japan een lagere sojaconsumptie, terwijl die in Indonesië ongeveer hetzelfde is en de Koreaanse en Taiwanese consumptie tussen die van Sjanghai en Singapore in zit.

Er wordt ten onrechte gedacht dat alle sojaproducten die in Oost-Azië gegeten worden, gefermenteerd zijn. Sterker nog: etnische Chinezen eten nauwelijks gefermenteerde sojaproducten. Onderstaande tabel laat de belangrijkste soorten sojaproducten zien die in Oost-Aziatische landen worden geconsumeerd, samen met de gemiddelde hoeveelheid sojaeiwit die dagelijks gegeten wordt. Niet-gefermenteerde sojaproducten, zoals sojadrink en tofu, zijn bijzonder populair in China en Hongkong. In Japan is ongeveer de helft van de gegeten sojaproducten niet-gefermenteerd, terwijl dit in Indonesië ongeveer twee derde is en in Zuid-Korea iets minder dan een derde.

Soorten sojaproducten en hoeveelheid geconsumeerde sojaeiwit

Land	Belangrijkste soorten sojaproducten	Gemiddelde dagelijkse inname van sojaeiwit
China	Niet-gefermenteerd (tofu/sojadrink)	Varieert tussen hoeveelheden van slechts 1-2 g tot wel 13 g (Sjanghai)
Japan	Combinatie van gefermenteerd (miso/natto) en niet-gefermenteerd (tofu)	6 tot 9 g
Hongkong	Niet-gefermenteerd (tofu/sojadrink)	4 tot 8 g
Indonesië	Combinatie van gefermenteerd (tempeh) en niet-gefermenteerd (tofu)	Ong. 8 g (beperkte hoeveelheid gegevens)
Zuid-Korea	Combinatie van gefermenteerd (specifieke lokale producten) en niet-gefermenteerd (tofu/sojabonen/sojadrink)	4 tot 6 g
Singapore	Niet-gefermenteerd (tofu/specifieke lokale producten/ sojadrink)	5 g
Taiwan	Niet-gefermenteerd (tofu)	7 g

Samenvattend ...

- Van oudsher vormen sojaproducten een belangrijk onderdeel van Oost-Aziatische voeding
- Sojaconsumptie verschilt per land en in sommige gevallen zelfs per streek binnen hetzelfde land
- Japan, Indonesië en Sjanghai consumeren het meest en Singapore en Hongkong het minst
- China, Hongkong en Singapore consumeren voornamelijk niet-gefermenteerde sojaproducten, terwijl er in Japan, Indonesië en Zuid-Korea een combinatie van zowel niet-gefermenteerde als gefermenteerde sojaproducten gegeten wordt
- Zowel gefermenteerde als niet-gefermenteerde sojaproducten blijven een belangrijk onderdeel van de traditionele Oost-Aziatische voeding en kunnen deel uitmaken van een globaal gesproken gezond en evenwichtig voedingspatroon