

## G. Pitruska/Dr. H. Diehl

### Sojabohnen

Bohnen sind bekannt dafür, dass sie ein gesundes Nahrungsmittel sind. Sojabohnen nehmen hierbei eine herausragende Sonderstellung ein. Die Isoflavine in der Soja haben erstaunliche gesundheitsfördernde und heilende Wirkung. Man hat festgestellt, dass diese Stoffe das Risiko für Krebs, koronare Herzkrankheit, Osteoporose und Hitzewallungen senken. Das Genistein, das in der Sojabohne am reichlichsten vorkommt, und das Daidzein, auch in der Soja vorhanden, sind nur zwei von Hunderten dieser Stoffe, die man in Pflanzen findet. Diese Isoflavine sind sogenannte Phytoöstrogene, also Östrogene, die natürlicherweise in Pflanzen vorkommen. Vielleicht ist ihre positive Wirkung darauf zurückzuführen, dass sie im Körper ähnlich wirken wie das Östrogen, welches bei einer Frau vor den Wechseljahren eine Schutzfunktion gegen gewisse Krankheiten ausübt.

Mit Tofu (ein Sojaprodukt) kann man auf sehr leichte Weise ein gesundheitsförderndes Nahrungsmittel dem Speiseplan hinzufügen. Es wird empfohlen, täglich ca. 30-50 mg Isoflavine zu sich zu nehmen, und das kann man z.B. in Form von Sojamilch, Tempeh, Miso oder Tofu tun.

(Nach "Vibrant Life - The Rediscovered Bean", von Georgia E. Hodgkin)

#### Hier sind einige einfache Tipps, wie man mehr Sojanahrung in den Speiseplan einbauen kann, z.B. mit Naturtofu:

- **Tofubratlinge:** Zerdrückten Tofu mit Brotkrumen, gewürfelten Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen und Kräutern nach Geschmack mixen, die Masse in Bratlinge formen und braten.
- **Mexikanisch:** Tacogewürz über zerkrümelten Tofu streuen, mit Zwiebeln andünsten und zusammen mit kleingeschnittenen Tomaten und Salat in einer Tacoschale servieren. (Mexikanische Zutaten im Supermarkt, im Regal *Ausländische Spezialitäten*)
- **Dessert:** Im Mixer 250 g Tofu, 2 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Honig und 1 gr. Dose abgetropfte Aprikosenhälften cremig mixen. Einige Früchte zum Garnieren übrig lassen. Auch mit anderen Früchten!
- **Spinatcremesuppe:** Tofu mit gekochtem Spinat im Mixer fein zerkleinern. Mit gedünsteten Zwiebeln, Gemüsebrühe und Gewürzen vermischen. Ein schnelles Gericht!