



Österreich ist europäischer Spitzenreiter bei der Produktion und Verarbeitung von gentechnikfreiem Lebensmittel-Soja.





Heimisches Soja

ist kein Nischenprodukt mehr

Mit dem „Fleisch des Feldes“, wie die Wunderbohne in Asien genannt wird, könnte Österreich Eiweißautarkie erlangen. Text: Leonore Mader-Hirt

© BILDER LINKS: SOJAREI, SAATBAULINZ | RECHTS OBEN: ISTOCK.COM/BEZVERSHEIKO

Heimische Alternativkultur. Die Sojabohne ist nach Mais, Weizen und Gerste mit 69.160 ha flächenmäßig die viertwichtigste Ackerfrucht auf Österreichs Feldern. Selbst Sonnenblume, Körnererbse und Ackerbohne können der Sojabohne den Rang als wichtigste Alternativkultur in Österreich nicht mehr streitig machen. Den stärksten prozentuellen Flächenzuwachs konnte Wien verzeichnen, wo die Soja-Anbaufläche im Vergleich zu 2018 von 92 auf 140 ha gestiegen ist.

Rund ein Drittel der heimischen Soja-Flächen liegen im Burgenland, dicht gefolgt von Niederösterreich. Der Zuwachs im Jahr 2019 geht ausschließlich auf Bioflächen

Der Anbau von Soja spielt für Österreichs Landwirtschaft eine immer wichtigere Rolle.

zurück. Insgesamt kultivierten BiolandwirtInnen 2019 auf 24.435 ha Sojabohnen. Im

Vergleich zu 2018 ist der Bio-Flächenanteil somit von 29 auf 35% gestiegen.

Gesteigerte Wertschöpfung. Diese positive Entwicklung ermöglicht LandwirtInnen zusätzliche Produktionsmöglichkeiten und eine attraktivere Wertschöpfung. Zudem ist keine andere Eiweißpflanze am Feld so effizient. Die Sojapflanze ist ein Stickstoffsammler. Mittels sogenannter Knöllchenbakterien im Wurzelgeflecht kann sie Stickstoff aus der Luft direkt für den Eiweißaufbau nutzen und benötigt

KÜCHENGEHEIMNIS

Herzhafte Tofu-Burger

Zubereitung: Tofu und geräucherten Tofu mit der Gabel sehr fein zerdrücken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Sojasoße, Dijon-Senf, Muskat, Karotten, Semmelbrösel, Mehl sowie Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Damit die Burger zusammenhalten, alles fest mit den Händen verkneten und daraus kleine, flache Burger formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tofu-Burger darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Dazu schmeckt Fisolensalat mit Sesam-Knoblauch-Dressing



blitzschnell zubereitet



Zutaten (4 Portionen): 200 g Tofu natur, 100 g geräucherter Tofu, 3 EL Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe, beides fein gehackt, 1 EL Sojasoße, 2 TL Dijon-Senf, Muskat, 2 EL grob geraspelte Karotten, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL Mehl, 1 EL fein gehackte Petersilie, 2 EL ÖL

QUELLE: www.soja-aus-oesterreich.at





Sojabestäubung mit der Pinzette



Sojawurzeln mit Knöllchenbakterien

© SARTBAU/LINZ (2)

keine zusätzliche Düngung. Durch diese Eigenschaft zeichnet sich Soja am Feld als Extensivkultur aus und ist eine zielführende Abwechslung zu Getreide und Mais. Als wärmeliebende Pflanze profitiert sie außerdem vom Klimawandel. Im Zusammenhang damit ist die Ertragssicherheit moderner Soja-Sorten ein wichtiges Entscheidungskriterium.

Österreich ist fünftgrößter

Sojaproduzent in der EU.

Eiweißautarkie möglich. 2019 wurden in Österreich 215.143 t Soja geerntet – so viel wie noch nie und mehr als eine Verdoppelung innerhalb der letzten zehn Jahre. Karl Fischer, Obmann des Vereins Soja aus Ös-

terreich, schätzt das Potenzial der heimischen Sojabohne bis zum Jahr 2030 auf 100.000 ha Anbaufläche mit einer Erntemenge bis 350.000 t jährlich. Damit würde Österreich weitestgehend Eiweißautarkie erreichen. Die Sojabohne ist heute Weltwährung Nummer 1 bei Eiweiß. Keine andere Kulturpflanze hat während der letzten 30 Jahre eine derartige Entwicklung genommen. Europa hat während dieses Zeitraums den Fokus eher auf stärkehaltige Kulturen wie Getreide und Mais gelegt. Die Eiweißproduktion verlagerte sich somit auf den amerikanischen Kontinent. Von den derzeit rd. 250.000 t importierten Eiweißmengen stammen rd. 200.000 t Reineiweiß aus Soja-Importen, hauptsächlich aus den USA und Südamerika. Ziel des heimischen Pflanzenbaus ist es, diese sogenannte „Ei-

weißlücke“ und damit die Importabhängigkeit zu verringern. Um das volle Potenzial von Soja und Leguminosen für eine wettbewerbsfähige und umweltbewusste Landwirtschaft auszuschöpfen, arbeitet das BM für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus intensiv an der „Österreichischen Eiweißstrategie“.

Vorreiter in der EU. Heimische LandwirtInnen haben das Potenzial und die Vorzüge der Eiweißfrucht frühzeitig erkannt. Österreich nimmt deshalb in Europa eine Vorreiterrolle im Soja-Anbau ein. Mit nur zwei Prozent der EU-Ackerfläche erzeugen unsere LandwirtInnen acht Prozent der europaweiten Soja-Ernte. Damit ist Österreich fünftgrößter Soja-Produzent in der EU. Einer der Pioniere des modernen Soja-An-

KÜCHENGEHEIMNIS

Flammkuchen mit Lauch und pikantem Räuchertofu



Zubereitung: Aus Vollkornmehl, Mehl, Germ, Öl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig kneten und diesen zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Tofu mit Sojasoße, 1 EL Olivenöl, Koriander und Muskat vermischen und marinieren lassen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauch darin kurz andünsten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Sauerrahm mit Muskat, Pfeffer, Koriander und Salz glattrühren. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein großes Backblech dünn mit Öl bestreichen. Teig kurz durchkneten und sehr dünn ausgerollt auf das Backblech legen. Flammkuchenboden mit Sauerrahm bestreichen, mit Kümmel bestreuen, darauf Lauch, geräucherten Tofu und Paprika verteilen. Flammkuchen mit 3 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

Zutaten (8 Stück): Teig: 100 g feines Weizenvollkornmehl, 150 g Mehl, 1 Päckchen Trockengerm, 125 – 150 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz; **Belag:** 200 g Tofu geräuchert, würfeln, 3 EL Sojasoße, 6 EL Olivenöl, 1 TL Koriander, Muskat, 500 g Lauch, in feine Ringe geschnitten, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian, 250 g (Soja-)Sauerrahm, 1 TL Kümmel, 2 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten. ☞



QUELLE: www.soja-aus-oesterreich.at

© ISTOCK.COM/ANDREY ELKIN/FRANCIS-EDMOND/FILUSTIMYANIN, STUDIO TRZEPS/JOSEF FALLHAUSER-KNEIP-VERLAG



Während weltweit rd. 80% der Soja-Ernte verfüttert werden, setzt man in Österreich etwa die Hälfte für die Lebensmittelproduktion ein.

baus ist Leopold Pischinger, der mit seiner Schwester Franziska einen Biobauernhof in Watzelsdorf im Weinviertel betreibt.

Gentechnikfrei. Die Entwicklung des Soja-Anbaus in Nord- und Südamerika wurde v. a. durch gentechnisch veränderte Sorten forciert. Im Unterschied zu anderen Ländern hat Österreich Soja seit jeher gentechnikfrei produziert. Dies ist auch das ausschlaggebende Argument bei der Vermarktung heimischer Soja-Produkte sowohl für Lebensmittel als auch für Futtermittel. So erhalten österreichische Milchkühe und Legehennen gentechnikfreies Eiweißfutter und auch in der Rind- und Schweinefleischproduktion steigt der Anteil gentechnikfrei zertifizierter Produkte. Die Alpenrepublik nimmt dabei international eine Ausnahmestellung ein: Während weltweit rd. 80% der Soja-Ernte in Futtertrögen landen, wird in Österreich etwa die Hälfte für die Produktion von Lebensmitteln eingesetzt.

Soja-Eiweiß ist vergleichbar mit jenem von Tieren und toppt damit alle anderen Hülsenfrüchte.

Gesundheitliche Vorteile. Der Österreichische Ernährungsbericht 2017 besagt, dass wir deutlich mehr Gemüse und Hülsenfrüchte essen sollten. Soja-Lebensmittel nehmen dabei eine Sonderstellung ein, denn kaum eine andere Pflanze weist ein derart breites Nährstoffspektrum auf. Neben dem schon erwähnten hohen Eiweißgehalt und der ausgezeichneten Eiweißzusammensetzung ist Soja reich an Ballaststoffen sowie an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Wunderbohne zeichnet sich außerdem durch einen hohen Anteil an Mineral-

stoffen, Spurenelementen sowie gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere Isoflavonen, aus.

Gute Ökobilanz für heimisches Soja. Österreichische Sojabohnen weisen eine deutlich bessere Ökobilanz auf als jene aus Brasilien oder Argentinien, die häufig auf gerodeten Regenwaldflächen angebaut werden. Damit gehen ökologische und in den Ursprungsländern zusätzlich ökonomische und soziale Probleme einher. Deshalb punkten Lebensmittel aus heimischen Sojabohnen bei den KonsumentInnen, denn die Sensibilisierung für Nachhaltigkeit und Regionalität ist im Zuge der Klimadebatte so groß wie noch nie.

Im Trend der Zeit. Vegetarische, vegane und flexitarische Ernährungsweisen haben Eingang in unsere Gesellschaft gefunden. Immer mehr Anbieter erweitern daher ihre Produktpalette um entsprechende Angebote. „Hauptrohstoff für diese Produktionslinien ist und bleibt die Sojabohne. Keine andere Eiweißpflanze zeigt solche Effizienz sowohl am Feld als auch in der Verarbeitung“, so Fischer. Regionalität spielt bei den Kaufmotiven eine herausragende Rolle. 81% der Befragten zeigen starkes Interesse an regionalen Lebensmitteln, drei von vier ÖsterreicherInnen wünschen sich eine Ausweitung des Angebotes an regionalen Lebensmitteln im Handel, wie eine Erhebung des Marktforschungsinstitutes Integral zeigt. Österreichische Lebensmittelbetriebe haben die Vorzüge von Soja früher als andere erkannt. Unternehmen wie die niederösterreichische Firma Bamberger sind mittlerweile europäische Marktführer bei

der Belieferung von Backwarenherstellern. Seit zwei Jahren erzeugt das Unternehmen zudem ein rein mechanisch hergestelltes, eiweißreiches Sojatekstrat aus regionalen Sojabohnen, das bereits in vielen Großküchen als Basis für vegetarische Gerichte verwendet wird. Die Firma Landgarten aus Bruck a. d. Leitha ist einer der größten Knabbersoja-Produzenten Euro-

© SOJAREI (2)

Die österreichische Sojabohne punktet bezüglich Nachhaltigkeit.

pas. Und zwei Tofu-Hersteller aus Niederösterreich – Sojarei und Evergreen – beliefern praktisch alle namhaften Handelsmarken des österreichischen Einzel- und Großhandels.

Start-ups sorgen für Produktvielfalt. Neben großen Gewerbebetrieben etablieren sich gerade viele Start-ups, die mit neuen Produkten aus österreichischen Sojabohnen den Markt bereichern, insbesondere das Angebot an fermentierten Soja-Lebensmitteln. Die jungen Unternehmen schließen dabei Lücken im regionalen Angebot. So ist Luvi Fermente aus Oberösterreich der erste regionale Produzent von Sojasoße aus heimischen Sojabohnen. Der Niederösterreicher Wolfgang Wurth zählt mit fairmento zu einer Handvoll europäischer Nattō-ProduzentInnen – Nattō ist ein traditionelles japanisches Lebensmittel aus Sojabohnen. Und in Wien produziert Wild & Wunder regionale Miso-Sorten – eine japanische Paste aus Sojabohnen – unter der Marke „Wiener Miso“.

Redaktion

QUELLE: www.soja-aus-oesterreich.at