

# Die Sojabohne, die Nahrung der Zukunft

Es zeigt sich also bei halbem Wassergehalt der Sojabohnen ein anderthalbfacher Eiweißgehalt und ein sechs- bis neunfacher Fettgehalt. Vergleichen wir noch die Kartoffel damit, so finden wir, daß sie einen Durchschnittswassergehalt von 76, einen Eiweißgehalt von 2.19, Fettgehalt von 0.15 und eine Stärkemenge von 21% aufweist. Ihr Wert als Nahrungsmittel beruht fast ausschließlich auf ihrem Gehalt an Stärkemehl, der aber geringer als beim Weizenbrot (52) ist. Aus diesem Zusammenhange heraus verstehen wir Haberlands prophetische Worte, daß die Soja dereinst in den Höfen der Armen (aber nicht nur dort!) eine große Rolle spielen wird, sie wird für die Kartoffeln mehr bedeuten als Salz, sie wird mit ihrem Fett das Schmalz, mit ihrem Eiweiß die Kraft liefern. Es würden die Landwirte durch den Anbau eines sozusagen konzentrierten Nahrungsmittels nicht nur für sich selbst großen Gewinn schaffen, sondern auch das allgemeine Wohl ausgiebig fördern.

Wenn man den Hektarertrag berücksichtigt, so beträgt er an Eiweiß bei Bohnen 454 Kilogramm, bei Erbsen 498 Kilogramm, bei der Sojabohne 686 Kilogramm, der Ertrag an Fett in derselben Reihenfolge 43 und 366 Kilogramm. Gegenüber Weizen und Roggen ist er in bezug auf Eiweiß durchschnittlich dreimal so groß. Diese Zahlen sprechen eine unwiderlegbare Sprache. Dazu kommt noch der Wert des Strohes, das nach tierphysiologischen Untersuchungen das für Viehsutter notwendig befundene Mischungsverhältnis von stickstoffhaltigen und freien Nährstoffen besitzt. Es kommt im Eiweißgehalt dem Erbsen- und Weizenstroh gleich, übertrifft sie aber alle an Fettgehalt. Wir begreifen daher, daß die Sojabohne den Ostasien bis zu einem gewissen Grade das Fleisch (Eiweißgehalt!) und die Butter (Fettgehalt) ersetzt. Das aus ihr bereitete Mehl liefert außerordentlich schmackhafte Gebäcke. Wenn wir natürlich auch nicht ganz von unserer bisherigen Lebensweise abgehen können und auch nicht wollen, so wird nach dem Gesagten doch die Sojabohne uns künftig eine wertvolle Hilfe bei der Eiweiß- und Fettbeschaffung in der Nahrung leisten und besonders in den Kreisen, in welchen durch allzureichen Kartoffelgenuß leicht Unterernährung infolge des Mangels an Fett und Eiweiß eintritt. Aber Sojabohne gibt noch andere Verwendungsmöglichkeiten (von Kaffeersatz war schon die Rede; der Unterschied im Geschmack, der zwischen Sojabohnen- und gewöhnlichem Kaffee herrscht, ist geringer als der zwischen dem so weit verbreiteten Malzkaffee und dem Bohnenkaffee), die unserer Nahrungsmittelindustrie eine wertvolle Zukunft in Aussicht stellen. In Japan werden besonders drei Erzeugnisse aus den Samen der Sojabohne geschätzt. So erzeugt man aus Sojabohnenmehl unter Zusatz von Reis- oder Gerstenmehl und Wasser eine Art Kunstbutter (da man die natürliche Butter kaum kennt), das sogenannte *Miso*,

das entweder im einzelnen Haushalt oder fabrikmäßig hergestellt wird. Mit Salz gemischt wird der Brei einer schwachen Gärung überlassen und dient dann als außerordentlich nahrhafte Suppenwürze, die Fleisch völlig ersetzt. Da hätten wir also den Suppenwürfel der Zukunft, der ebenso wie der Kaffee bedeutend billiger käme als die gleichen heutigen Stoffe. Ein anderes Präparat ist der sogenannte *Tofu*, eine Art Käse aus dem Mehl der weißen, gekochten Bohnen, der durch Salzzusatz gewonnen wird. Die größte Delikatesse bildet aber das *Soyu*, eine braune Flüssigkeit von kräftigem pikanten Geschmack, die auch im westlichen Europa schon weite Verbreitung und volle Anerkennung gefunden hat. Man könnte sie dem Fleischextrakt vergleichen. Um diese Tunkte herzustellen, werden gleiche Teile von Sojabohnen und Weizen genommen und ein bis drei Teile Wasser dazugegeben. Die Bohnen werden halbgar gekocht, der Weizen geröstet und gemahlen, darauf wird alles gründlich vermengt und etwas gedämpfter Reis mit Kulturen eines Schimmelpilzes (man denke an verschiedene Käsearten!) dazugesetzt. Das Ganze wird in hölzernen Gefäßen drei Tage einer Temperatur von +25° Celsius ausgesetzt, bis sich die Masse ganz mit Schimmel bedeckt hat. Hierauf wird sie mit Hinzugabe von 1 bis 6 Teilen Kochsalz in große Holzkübel getan, worin sie bei möglichst niedriger Temperatur einer längeren Gärung überlassen wird. Der anfangs dicke, graue Brei wird häufig umgerührt. Dabei wird er allmählich flüssiger und nimmt schließlich eine braune Farbe an. Die Gärung dauert zwei bis fünf Jahre und das Produkt ist um so feiner, je länger sie gedauert hat. Dieses tiefbraune *Soyu* ist außerordentlich stark, so daß man nur wenig davon als Würze nehmen kann.

Es stehen uns also eine große Zahl von Verwendungsmöglichkeiten dieses gehaltvollen Nahrungsmittels zu Gebote und wir dürfen daher die Versuchstätigkeit, die vom Ackerbauministerium eingeleitet wurde, mit Freude begrüßen. Um so mehr, als wir hier von einem unserer Gegner selbst lernen können, wie wir in der nächsten Zukunft den schädlichen Einflüssen des Krieges kräftig entgegentreten können.

Dr. J. St.

<sup>1)</sup> Die Einführung der Soja, eine Umwälzung der Volksernährung. Von R. Fürstenberg. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. G. Haberlandt. Die Buchhandlung der „Reichspost“ besorgt die wertvolle bei R. Parey (Berlin) erschienene Abhandlung für Krone 1.60. Bei Mehrbezug billiger.