Soja - nachhaltig, gesund und lecker!

Wissenswertes, Rezepte & Tipps rund um Sojalebensmittel



Jaëlle Wyttenbach

Mit fachlicher Unterstützung und in Zusammenarbeit mit Sophie Frei freistil / healthy3.ch

healthy3

Gesunde Menschen,
in gesunden Gesellschaften,
auf einem gesunden Planeten.

Berner Fachhochschule
Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL

Liebe*r Leser*in

Vielen Dank für dein Interesse an diesem Informations- und Rezeptheft rund um Sojalebensmittel!



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 5
2. Gesunde & nachhaltige Ernährung 6
3. Soja & ökologische Nachhaltigkeit 8
4. Soja in der Ernährung 12
5. Sojalebensmittel in der Küche 14
6. Tofu 18
7. Seidentofu 28
8. Tempeh 34
9. Edamame 38
10. Sojadrink 44
11. Sojajoghurt 50
12. Anhang 56

Einleitung

Wieso Soja?

Unsere Ernährung hat nicht nur einen Einfluss auf die eigene Gesundheit, sondern auch auf die unseres Planeten. Aktuell sind global betrachtet rund ein Drittel der menschengemachten Treibhausgasemissionen auf das Ernährungssystem zurückzuführen. Ein nachhaltiges Ernährungssystem soll die Ernährungssicherheit heute gewährleisten, ohne dabei die Ernährungssicherheit zukünftiger Generationen zu gefährden. Für eine nachhaltige Entwicklung sind unter anderem Veränderungen in unseren Essgewohnheiten notwendig. Wenn wir in unserer Ernährung den Anteil pflanzlicher Lebensmittel erhöhen und dafür den Anteil tierischer Lebensmittel reduzieren, hätte dies sowohl positive Effekte auf die Umwelt als auch auf die menschliche Gesundheit. Als Ersatz für tierische Proteinquellen wie Fleisch, Milch und Milchprodukte sind Hülsenfrüchte im Wandel hin zu einer pflanzenbetonten Ernährung von grosser Bedeutung. Die Sojabohne gehört zu den Hülsenfrüchten und hat besonderes Potenzial, zu einer gesunden, sozial verträglichen und ökologisch nachhaltigen Ernährung in der Schweiz beizutragen. Obwohl aus der Sojabohne viele Lebensmittel hergestellt werden können, wird ein Grossteil der Sojaproduktion als Nutztierfutter eingesetzt. Wenn wir mehr Soja direkt für die menschliche Ernährung nutzen würden, wäre das sowohl aus ökologischer als auch aus gesundheitlicher Sicht sinnvoll.

Ziel und Nutzen

Dieses Informations- und Rezeptheft soll dir dabei helfen, Sojalebensmittel abwechslungsreich und genussvoll in deine Ernährung zu integrieren. Dazu findest du hier Tipps und Inspirationen, wie du selbst leckere Gerichte mit Sojalebensmitteln zubereiten kannst. Weiter kannst du dich in diesem Heft darüber informieren, wie Soja einen Beitrag zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in der Schweiz leisten kann. Dabei soll dich dieses Heft keineswegs belehren, vielmehr soll es dich informieren und motivieren.

Was dich erwartet

Im ersten Teil dieses Informations- und Rezepthefts kannst du dich über die Rolle von Soja in einer gesunden und nachhaltigen Ernährung informieren. Im zweiten Teil erfährst du, wie du Sojalebensmittel in der Küche einsetzen kannst. Dazu findest du Factsheets mit vertieften Informationen zu ausgewählten Sojalebensmitteln und erhältst praktische Tipps für deren Zubereitung. Zudem werden 12 Rezeptideen vorgestellt. Dieses Heft verknüpft somit Theorie und praktische Anwendung und soll dir als Informations- und Praxisratgeber dabei helfen, deine Kochkenntnisse zu verbessern und Sojalebensmittel auf vielfältige und genussvolle Art und Weise in deine Ernährung zu integrieren. Das Heft wurde im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (BFH-HAFL) mit fachlicher Unterstützung und in Zusammenarbeit mit Evelyn Markoni und Sophie Frei, auf Grundlage der Bedürfnisse junger Erwachsener in Schweizer Privathaushalten entwickelt. Die theoretischen Inhalte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Gesunde & nachhaltige Ernährung

Was ist eigentlich eine gesunde und nachhaltige Ernährung? In diesem Kapitel erfährst du, wie eine Ernährungsweise aussehen könnte, die nicht nur gut für dich, sondern auch für den Planeten ist.

Was ist eine gesunde und nachhaltige Ernährung?

Im Zusammenhang mit einer gesunden und nachhaltigen Ernährung wird oft die Planetary Health Diet (PHD) genannt. Es handelt sich dabei um eine globale Referenzernährung, welche auf aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft basiert. Die PHD zeichnet sich durch einen hohen Anteil (mind. 80 % der täglichen Energieaufnahme) an pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen aus. Bei Lebensmitteln tierischen Ursprungs wie Milch, Milchprodukten, Fleisch und Fisch wird ein geringer bis mässiger Konsum empfohlen. Bei der PHD handelt es sich daher um eine pflanzenbetonte, flexitarische Ernährungsform. Die Umsetzung einer solchen Ernährungsweise wird mit positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt in Verbindung gebracht. Unter Berücksichtigung kultureller und regionaler Unterschiede kann die PHD weltweit angewendet werden. Um in der Schweiz eine solche Ernährungsweise zu erreichen, sind deutliche Veränderungen in den aktuellen Ernährungsgewohnheiten nötig. Zu den wichtigsten Anpassungen im Konsumverhalten zählen:

- Starke Zunahme ↑↑: Gemüse
- Zunahme ↑: Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse
- Reduktion ↓: (verarbeitete) Milchprodukte, Speiseöle
- Starke Reduktion ↓↓: Fleisch, Alkohol, Süssgetränke

Merke:

Allein die Reduktion des Konsums tierischer und eine gleichzeitige Erhöhung des Konsums pflanzlicher Lebensmittel, würde die Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit der Ernährung in der Schweiz deutlich verbessern.

Komponenten der Ernährung

Die menschliche Ernährung setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Dabei kann grob zwischen Makro- und Mikronährstoffen unterschieden werden. Die drei Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

Kohlenhydrate können in Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker unterteilt werden. Zu den Einfach- und Zweifachzuckern zählen beispielsweise Fruchtzucker, Haushaltzucker oder Milchzucker. Zu den Vielfachzuckern zählen unter anderem Stärke und Ballaststoffe (auch Nahrungsfasern genannt). Die verdaulichen Kohlenhydrate werden vom Körper zur Energiegewinnung genutzt. Einzig Ballaststoffe können vom Körper nicht verdaut werden. Sie haben jedoch

vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie können unter anderem Verstopfungen vorbeugen und das Sättigungsgefühl begünstigen.

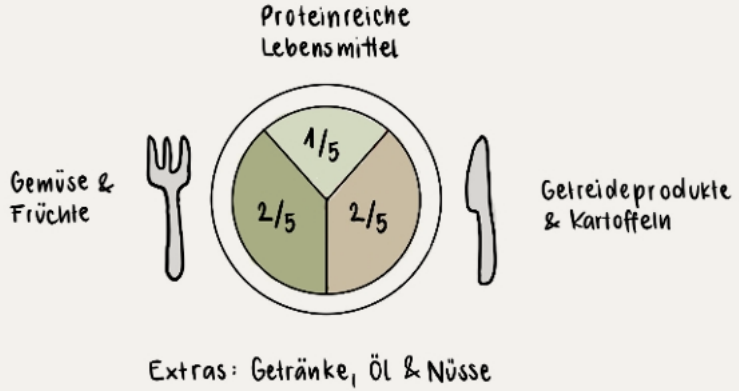
Fette sind die energiereichsten Nährstoffe und werden daher vom Körper als Energielieferanten genutzt. Dabei wird zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Pflanzliche Fette findest du unter anderem in Nüssen, Samen und Pflanzenölen, tierische Fette in Butter.

Proteine dienen dem Körper als Bausteine für den Aufbau und Erhalt von Körperzellen. Proteine setzen sich aus Aminosäuren zusammen. Neun der 21 Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen und diese müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Proteinreiche Lebensmittel sind beispielsweise Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte.

Mikronährstoffe benötigen wir in deutlich kleineren Mengen als Makronährstoffe. Sie erfüllen jedoch viele verschiedene Aufgaben im Körper. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Mineralstoffe. Nebst den Makro- und Mikronährstoffen werden durch die Nahrung weitere Substanzen, welche die Gesundheit beeinflussen, aufgenommen. Dazu zählen etwa sekundäre Pflanzenstoffe. Diese kommen natürlicherweise in pflanzlichen Lebensmitteln vor.

Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus?

Das Konzept des «ausgewogenen Tellers» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) hilft dir dabei, ausgewogene Hauptmahlzeiten zusammenzustellen, indem es dir aufzeigt, wie gross der Anteil pro Lebensmittelgruppe auf deinem Teller ungefähr sein sollte.



Hülsenfrüchte in der Ernährung

Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Linsen oder Kichererbsen sind als Protein- und Ballaststofflieferanten wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. In den Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene wird der regelmässige Konsum von Hülsenfrüchten als pflanzliche Proteinquellen empfohlen.

Soja & ökologische Nachhaltigkeit

In diesem Kapitel werden die ökologischen Nachhaltigkeitsaspekte des Anbaus und Konsums von Soja beleuchtet. Hier erfährst du unter anderem, wie sich Soja für die menschliche und für die tierische Ernährung unterscheidet.

Herkunft und Botanik der Sojabohne

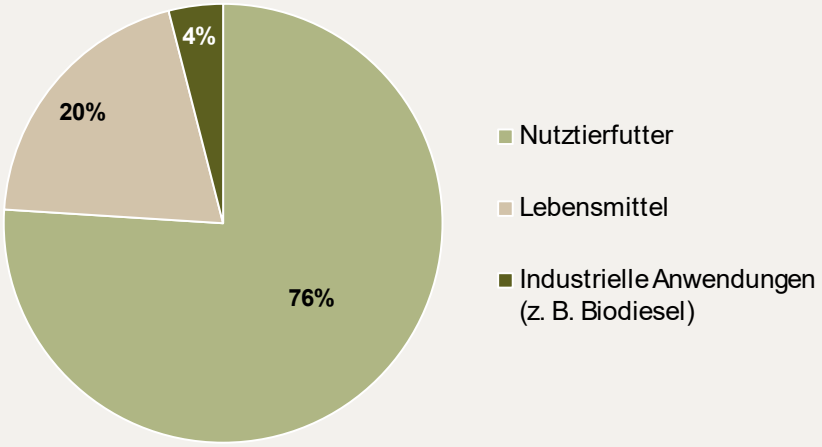
Die Sojabohne ist eine Hülsenfrucht, welche vor rund 5'000 Jahren erstmals in Zentralchina für medizinische sowie für Nahrungszwecke angebaut wurde. Damit gilt sie als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die Pflanze wird meist rund einen Meter hoch. In den circa vier Zentimeter langen Hülsen enthält sie jeweils drei bis vier essbare Bohnen.



Rolle von Soja im Ernährungssystem

Die Sojabohne zeichnet sich durch ihren hohen Protein- und Ölgehalt aus. Sie gilt daher als wichtigste Protein- und Ölpflanze und wird für zahlreiche Anwendungen genutzt. In der nachfolgenden Grafik siehst du, für welche Verwendungszwecke das weltweit angebaute Soja heutzutage eingesetzt wird.

Verwendungszwecke Soja (global)



Quelle: Voora et al. (2024), eigene Darstellung

Gut zu wissen:

Einige Fakten zum globalen Sojaanbau:

- Die globale Sojaproduktion hat sich seit 1950 um das Fünfzehnfache gesteigert.
- Die USA, Brasilien und Argentinien machen 80 % der gesamten Sojaproduktion aus.
- Im Marktjahr 2024/2025 wurden weltweit 428 Millionen Tonnen Soja produziert.
- Pro Hektar Ackerland können durch den Anbau von Soja rund 400 kg verwertbares Protein erzeugt werden, was Soja zu einer besonders effizienten landwirtschaftlichen Kultur macht.

Soja und Regenwaldrodungen?

Der Anbau von Soja wird oft mit Regenwaldrodungen in Südamerika in Verbindung gebracht. Stimmt das? Tatsächlich ist die Intensivierung des globalen Sojaanbaus in den letzten Jahrzehnten nicht unproblematisch. Die Vergrösserung der Anbauflächen in Südamerika führt zur Abholzung von Regenwaldgebieten wie dem Amazonas. Dies hat verheerende Auswirkungen auf unsere Umwelt. Ausserdem wird Soja in den Hauptanbaugebieten meist in Monokulturen angebaut. Diese einseitige Landwirtschaft führt zu einem Verlust an Biodiversität, einer Verschlechterung der Bodenqualität sowie zu einer erhöhten Anfälligkeit der Pflanzen für Krankheiten. Bei rund 80 % des global angebauten Sojas, handelt es sich um solches aus gentechnisch verändertem Saatgut. Dabei wird das Erbgut durch einen nicht natürlichen Mechanismus verändert, wodurch beispielsweise pestizidresistente Sorten gezüchtet werden können. In der Schweiz ist der Anbau von gentechnisch veränderten Organismen verboten.

Futtersoja vs. Speisesoja

Nicht nur global betrachtet, sondern auch in der Schweiz wird ein Grossteil des angebauten Sojas als Futtermittel für Nutztiere verwendet. Soja und daraus hergestellte Lebensmittel, würden sich jedoch bestens für die menschliche Ernährung eignen. Beim Futtersoja wird auf Sorten, welche gute Erträge erzielen und einen hohen Proteingehalt aufweisen, geachtet. Der hohe Proteingehalt ermöglicht eine effiziente Tiermast. Beim Speisesoja liegt der Fokus eher auf Sorten, die den Geschmack des Endproduktes wie zum Beispiel Tofu, möglichst positiv beeinflussen.

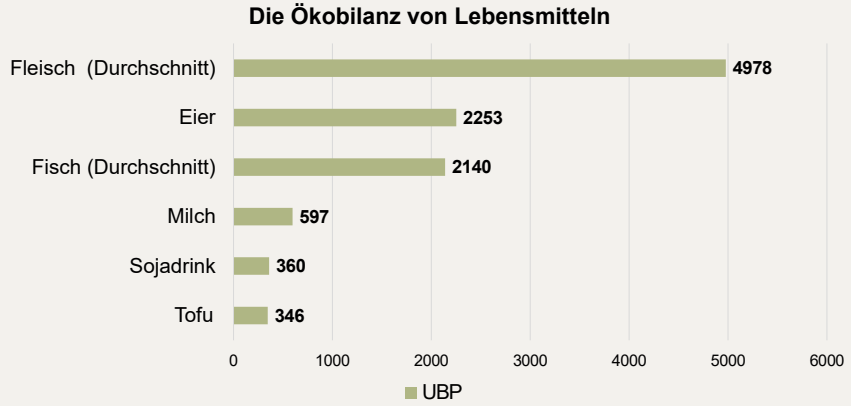
Merke:

Futtersoja = als Tierfuttermittel bestimmtes Soja

Speisesoja = für den menschlichen Verzehr in Form von Sojalebensmitteln bestimmtes Soja

Speisesoja bietet aus ökologischer Sicht klare Vorteile gegenüber Futtersoja. Wird Soja direkt als Sojalebensmittel konsumiert und gelangt es nicht erst in Form von tierischen Produkten in die Ernährung, ist dies deutlich effizienter. Dadurch entfällt nämlich der «Umweg» über das Tier. Es stellt sich also die Frage: Warum nutzen wir Soja nicht vermehrt direkt für die menschliche Ernährung?

Die gesamten Umweltbelastungen eines Lebensmittels, verursacht durch Produktion, Verarbeitung und Vertrieb, können als Umweltbelastungspunkte (UBP) zusammengefasst werden. Die nachfolgende Grafik zeigt, dass Sojalebensmittel pro Portion deutlich geringere Umweltbelastungen als tierische Proteinlieferanten verursachen.



Quelle: Die Ökobilanz von Lebensmitteln, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) in Zusammenarbeit mit healthy3 (2026), eigene Darstellung

Soja aus der Schweiz?

Zur Herstellung der in der Schweiz erhältlichen Sojalebensmittel werden meist Sojabohnen aus europäischem oder gar schweizerischem Anbau genutzt. Die Problematiken des intensiven Sojaanbaus treffen daher auf diese Produkte in deutlich geringerem Ausmass zu.

Soja aus der Schweiz? Das geht, denn obwohl die Hauptanbauländer der globalen Sojaproduktion in Amerika liegen, kann Soja auch in Europa und der Schweiz aus klimatischer Sicht gut angebaut werden. Hülsenfrüchte wie die Sojabohne haben die Eigenschaft, Stickstoff aus der Umgebungsluft in ihren Wurzeln zu binden. Dadurch ist der Nährstoffbedarf der Sojabohne gering. Zudem wird die Bodenqualität durch die Anreicherung mit Stickstoff verbessert. Direkt für die menschliche Ernährung angebautes Soja hat das Potenzial, zu einer ökologisch nachhaltigeren Ernährung in der Schweiz beizutragen: Im Guide «30 Lebensmittel für die Zukunft» des WWF Schweiz, wird der vermehrte Anbau von Soja für die menschliche Ernährung als zukunftsweisend für eine nachhaltigere Ausrichtung des Ernährungssystems in der Schweiz betrachtet.

Merke:

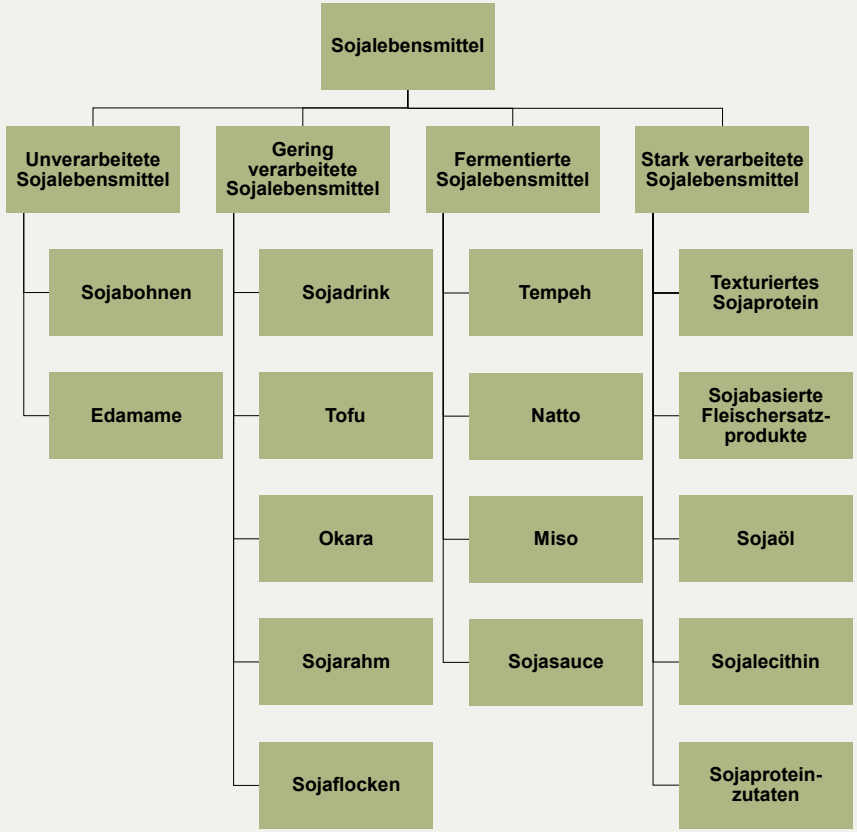
Die Herkunft der Sojabohnen ist ein wichtiger Faktor für die ökologische Nachhaltigkeit. Bevorzuge daher stets solche Sojalebensmittel, welche mit Sojabohnen aus Europa oder bestenfalls aus der Schweiz, hergestellt wurden. Beachte dazu die Angabe des Herkunftslandes auf der Lebensmittelverpackung.

Soja in der Ernährung

In diesem Kapitel lernst du die Vielfalt an Sojalebensmitteln kennen. Zudem kannst du dich über die gesundheitlichen Aspekte von Soja in der Ernährung informieren.

Überblick Sojalebensmittel

Soja lässt sich nicht nur als ganze Bohne, sondern auch weiterverarbeitet in Form zahlreicher Sojalebensmittel konsumieren. Sojalebensmittel haben in vielen asiatischen Kulturen eine Jahrhunderte alte Tradition. Aber auch ausserhalb Asiens gewinnen Sojalebensmittel vermehrt an Beliebtheit. In dieser Übersicht siehst du die Vielzahl an Lebensmitteln, welche aus der Sojabohne hergestellt werden können. Vertiefte Informationen zu den Sojalebensmitteln findest du ab Kapitel 5.



Gesundheitliche Aspekte

Die Nährwerte der Sojabohne und die gesundheitlichen Auswirkungen des Sojakonsums sind vielseitig.

Nährwerte

Soja ist die Hülsenfrucht mit dem höchsten Proteingehalt. Dabei zeichnet sich Sojaprotein durch seine hohe Qualität aus. Die Proteinqualität wird durch die Zusammensetzung der Aminosäuren sowie die Verdaulichkeit im Körper bestimmt. Normalerweise ist die Proteinqualität tierischer Proteine höher als die von pflanzlichen. Sojaprotein stellt dabei eine Ausnahme dar, da die Proteinqualität vergleichbar mit derjenigen von Fleisch- und Milchprotein ist.

Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten weist die Sojabohne einen hohen Fettgehalt auf. Dabei handelt es sich mehrheitlich um ungesättigte Fettsäuren, welche aus gesundheitlicher Sicht den gesättigten Fettsäuren vorzuziehen sind.

Die Sojabohne enthält einen geringen Anteil an Kohlenhydraten. Bei einem Grossteil davon handelt es sich um Ballaststoffe. Sojalebensmittel aus ganzen Sojabohnen enthalten mehr Ballaststoffe als stark verarbeitete Produkte.

Ausserdem enthalten Sojabohnen Vitamine und Mineralstoffe, z.B. B-Vitamine, Magnesium, Kalium und Eisen.

Die Sojabohne ist eine Quelle für Isoflavone. Isoflavone zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und können mit den Rezeptoren des Hormons Östrogen im menschlichen Körper interagieren. Diese Eigenschaft hat zu Bedenken geführt, dass durch den Konsum von Sojalebensmitteln der Hormonhaushalt gestört wird. Die Wirkung von Isoflavonen auf die Hormonrezeptoren ist jedoch viel geringer als die des Hormons Östrogen selbst. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse weisen sogar darauf hin, dass Sojaisoflavone mit einem geringeren Risiko für bestimmte Krebserkrankungen assoziiert sind.

Die Fermentation ist eine der ältesten Verfahren, um Lebensmittel haltbar zu machen. Das Prinzip beruht auf dem gezielten Wachstum von Mikroorganismen wie Schimmelpilzarten auf dem Lebensmittel. Bei vielen der traditionell asiatischen Sojalebensmitteln, handelt es sich um fermentierte Produkte. Durch die Mikroorganismen können fermentierte Lebensmittel die Zusammensetzung des Darmmikrobioms (sämtliche Mikroorganismen im menschlichen Darm) verändern.

Was gilt es zu beachten?

In rohen Sojabohnen sind Trypsininhibitoren enthalten, welche die Proteinverdauung im Körper beeinträchtigen. Um diese zu inaktivieren, müssen Sojabohnen vor dem Verzehr erhitzt werden. Gut zu wissen: Die meisten verarbeiteten Sojalebensmittel wurden während des Herstellungsprozesses bereits erhitzt.

Merke:
Aus gesundheitlicher Sicht können Sojalebensmittel für gesunde Erwachsene in moderaten Mengen als wertvolle Bestandteile einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung betrachtet werden.

Sojalebensmittel in der Küche

In diesem Kapitel lernst du, wie du die verschiedenen Sojalebensmittel im Küchenalltag einsetzen kannst. Zudem erhältst du Informationen zum weiteren Praxisteil dieses Informations- und Rezepthefts.

Verwendungsmöglichkeiten

In dieser Tabelle siehst du Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten der Sojalebensmittel. Die Übersicht beschränkt sich auf Lebensmittel, die du im Schweizer Detailhandel kaufen kannst, sowie auf solche, die nicht auf einem der Factsheets ab Kapitel 6 vertieft werden.

Lebensmittel	Beschreibung	Verwendung
Sojabohnen	Reifen in der Hülse und werden als getrocknete, gelbbraune Bohnen geerntet.	Vor dem Verzehr müssen getrocknete Sojabohnen gekocht werden. Es gibt sie aber auch bereits vorgekocht in der Konservendose. Sojabohnen können wie andere Bohnen oder Erbsen verwendet werden.
Okara	Nebenprodukt bei der Herstellung von Sojadrink und Tofu. Okara weist eine faserige Struktur auf und enthält viele Ballaststoffe sowie einige Proteine.	Als Zugabe zu verschiedenen süssen und herzhaften Gerichten wie Burger-Patties, Brote oder Kuchen zur Verbesserung des Nährwerts.
Sojarahm	Pflanzliche Alternative zu Rahm auf Sojabasis	Vergleichbar mit Kuhmilchrahm. Beachte, dass sich nicht alle Produkte aufschlagen lassen.
Sojaflocken	Flocken aus gerösteten Sojabohnen	Im Müesli oder als Backzutat
Miso	Fermentierte Paste aus Sojabohnen und Salz sowie teilweise weiteren Zutaten wie Reis.	Als Würzmittel mit hohem Salzgehalt für Marinaden, Saucen etc.
Sojasauce	Flüssige Würzzutat aus fermentierten Sojabohnen	Als Würzmittel mit hohem Salzgehalt für Marinaden, Saucen etc.
Texturiertes Sojaprotein	Als Granulat oder Schnetzel erhältliches Trockenprodukt aus Sojamehl und Sojaproteinkonzentrat.	Vor dem Verzehr einige Minuten in heissem Wasser einweichen und als Ersatz für Hackfleisch oder Geschnetzeltes verwenden.
Fleischersatzprodukte	Sojabasierte Fleischersatzprodukte wie Würste, Plätzli oder Hack werden aus Sojaproteinzutaten hergestellt.	Vergleichbar mit Würsten, Plätzli oder Hackfleisch, z.B. auf dem Grill oder in einer Sauce.

Erläuterung zum Praxisteil

Nachfolgend erfährst du, was du von den kommenden Kapiteln dieses Informations- und Rezepthefts erwarten kannst und was es dabei zu beachten gibt.

Auswahl der thematisierten Sojalebensmittel

Die sechs Sojalebensmittel Tofu (fest), Seidentofu, Tempeh, Edamame, Sojadrink und Sojajoghurt weisen ein besonders grosses Potenzial auf, zu einer abwechslungsreichen, gesunden und ökologisch nachhaltigen Ernährung beizutragen. Daher wird den genannten Lebensmitteln jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Dort findest du zu jedem Lebensmittel ein Factsheet mit vertieften Informationen sowie im Anschluss ein bis drei passende Rezeptideen.

Hinweis: Da sich die Einsatzmöglichkeiten von Seidentofu in der Küche stark von denjenigen von festem Tofu unterscheiden, werden die beiden Tofusorten in diesem Heft als separate Lebensmittel betrachtet.

Hinweise zu den Factsheets

Die Factsheets sind so aufgebaut, dass in Form einer Pinnwand jeweils die folgenden sieben Kategorien thematisiert werden: Kurzbeschreibung, Geschmack, Textur, Erhältlichkeit, Verwendungsmöglichkeiten, Zubereitungstechniken sowie gesundheitliche Aspekte. Die Erhältlichkeit bezieht sich dabei auf die Verfügbarkeit des Lebensmittels im Detailhandel oder in Bioläden.

Hinweise zu den Rezeptideen

 *= ungefährer Zeitbedarf für die Zubereitung*

 *= Schwierigkeitsgrad leicht*

 *= Schwierigkeitsgrad mittel*

 *= Schwierigkeitsgrad schwer*

 *= Infobox mit Tipps und Anmerkungen*

TL = Teelöffel

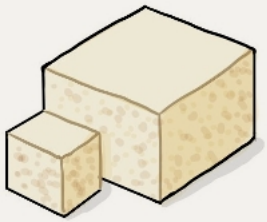
EL = Esslöffel


Seidentofu
Tofu
(geräuchert)
(nature)
Tempeh
Sojajoghurt
Edamame
Sojadrink

Tofu

Kurzbeschreibung

Beim Gedanken an Soja kommt vielen als erstes Tofu in den Sinn. Doch was genau ist das eigentlich? Bei Tofu handelt sich um ein traditionell asiatisches Lebensmittel. Der Begriff «Tofu» bedeutet übersetzt so viel wie «Bohnenquark». Das hängt mit der Herstellungsweise zusammen. Dazu wird nämlich Sojadrink gekocht und die enthaltenen Proteine mithilfe eines Gerinnungsmittels ausgefällt. Dieser Prozess ähnelt der Herstellung von Quark aus Kuhmilch. Zur Herstellung von festem Tofu wird der Sojaquark anschliessend zu Blöcken gepresst und so entwässert.



Geschmack

Der natürliche Geschmack von Tofu ist mild und wird teilweise als fad wahrgenommen. Durch den milden Geschmack ist Tofu jedoch sehr anpassungsfähig. Der Eigengeschmack erinnert leicht an Ei und Milch und variiert je nach Produkt. Mittlerweile gibt es nebst Tofu nature auch vormarinierte Produkte in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Eine verbreitete Sorte ist geräucherter Tofu. Den erkennst du an der braunen Oberfläche. In diesem Heft liegt der Fokus auf Tofu nature und geräuchert.

Merke:

Tofu bildet aus geschmacklicher Sicht eine neutrale Grundlage, welche du nach Belieben mit verschiedenen Aromen gestalten kannst.

Gesundheitliche Aspekte

Tofu ist mit circa 15 g Protein pro 100 g ein super pflanzlicher Proteinlieferant. Aus gesundheitlicher Sicht eignet sich Tofu daher als guter Ersatz für tierische Proteinquellen wie Fleisch oder Eier. Je fester die Textur des Tofus, desto weniger Wasser und desto mehr Kalorien und Nährstoffe sind in 100 g Tofu enthalten.

Textur

Die Textur von Tofu ist vielfältig. Sie reicht von weich bis fest und kann dabei sowohl gelartig als auch dicht, luftig oder gar schwammig sein. Dabei hat unter anderem das verwendete Gerinnungsmittel einen Einfluss auf die Textur. Tofu wird oft anhand seiner Festigkeit in Kategorien eingeteilt:

- weich
- mittel
- fest
- sehr fest
- extrafest

Je höher der Wassergehalt oder je poröser/luftiger ein Tofu ist, desto weniger fest ist er. In der Schweiz ist die Festigkeit meist nicht auf der Verpackung angegeben. Du kannst jedoch ausgehend vom Kaloriengehalt abschätzen, wie fest ein Tofu etwa ist. Die nachfolgende Tabelle kann dir dabei helfen:

Kategorie	Kalorien (pro 100 g)
weich	55-80 kcal
mittel	81-105 kcal
fest	106-125 kcal
sehr fest	126-145 kcal
extrafest	mehr als 145 kcal

Quelle: nach Oger (2020)

Beachte, dass zwischen einzelnen Produkten mit gleichem oder ähnlichem Kaloriengehalt, noch immer Unterschiede in der Textur bestehen können. So hat zum Beispiel geräucherter Tofu meist eine festere Textur als Tofu nature.

Erhältlichkeit

Du findest Tofu nature und geräuchert in verschiedenen Packungsgrössen im Detailhandel. Für viele Produkte werden Schweizer Sojabohnen, oft sogar in Bioqualität, genutzt. Die verschiedenen Tofuprodukte variieren teilweise stark im Geschmack und in der Konsistenz.

Verwendungsmöglichkeiten

Tofu ist ausgesprochen vielseitig. Da er bei der Herstellung bereits erhitzt wurde, kannst du ihn problemlos roh essen. Tofu kann aber auch vielfältig weiterverarbeitet werden. Je nach Festigkeit eignet er sich für verschiedene Anwendungen:

- Weichere Varianten: Suppen, Eintöpfe, Gerichte mit gemixtem oder zerkrümeltem Tofu
- Festere Varianten: Fleischersatz wegen fleischähnlicheren Textur, frittierte, grillierte und kurzgebratene Gerichte

Tofu passt zum Beispiel gut zu: Kurkuma, Schnittlauch, Spinat, Tomaten, Pilze oder Miso.

Zubereitungstechniken I

Vorbereitung:

Grundsätzlich solltest du Tofu vor der Verwendung stets mit Küchenpapier trocken tupfen. Zusätzlich kannst du Vorbereitungsmethoden zur Verbesserung von Geschmack und Textur anwenden:

Methode	Effekt	Vorgehen
Pressen	Festere/stabilere Textur	1. Tofublock in Küchenpapier einwickeln. 2. Beschweren (z. B. mit Büchern). 3. Min. 30 Minuten pressen.
Salzwasser	Festere/stabilere Textur, bessere Aufnahme von Marinaden, gleichmässige Bräunung beim Braten Beachte, dass der Tofu so bereits vorgesalzen ist!	1. Tofu nach Belieben schneiden. 2. Salz in Wasser auflösen (15 g / Liter). 3. Tofu 5-10 Minuten im Wasser köcheln. 4. Tofu abtropfen und trocken tupfen. 5. Vor der Weiterverarbeitung abkühlen.
Einfrieren	Porösere/schwammigere Textur, bessere Aufnahme von Flüssigkeit und somit ideal für die Zubereitung von Saucengerichten	1. Tofublock für 24 Stunden einfrieren. 2. In Küchenpapier einwickeln. 3. Auftauen lassen und vor der Weiterverwendung gut ausdrücken, sodass überschüssige Flüssigkeit entfernt wird.
Marinieren	Aromatisierung (zuerst nach Belieben eine der obigen Methoden anwenden)	1. Marinade aus Gewürzen/Gewürzsaucen mischen. 2. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 30 Minuten marinieren.

Zubereitungstechniken II

Schneidetechniken:



Schnittart	Eignung	Technik
Würfel	Fester bis extrafester Tofu	Tofublock in gleichmässige Würfel schneiden (z. B. 2 cm x 2 cm)
Scheiben	Fester bis extrafester Tofu	Tofublock in gleichmässige Scheiben schneiden.
Nuggets	Fester bis extrafester Tofu	Tofublock von Hand in mundgerechte Stücke brechen.
Krümel	Weicher und mittlerer Tofu	Tofublock von Hand zerkrümeln.
Hobel/Raspel	Extrafester Tofu	Tofublock mit einem Sparschäler fein hobeln oder an einer Küchenreibe raspeln.

Garmethoden:

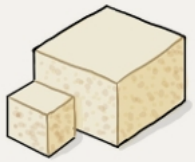
Hier findest du zwei Grundrezepte für knusprigen Tofu. Du kannst nach Belieben Gewürze oder Saucen ergänzen.

Braten	Backen
1. Etwas hitzebeständiges Öl in einer Pfanne erhitzen. 2. Nach Belieben geschnittener Tofu hinzufügen und mit etwas Salz würzen. 3. Tofu beidseitig braten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt. 4. Eventuell nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Öl zu entfernen.	1. Geschnittener Tofu mit Öl (1.5 EL pro 400 g) sowie etwas Salz mischen. 2. Kartoffelstärke (2 EL pro 400 g) hinzufügen und gut vermischen. 3. Tofu auf einem Blech verteilen. 4. Im vorgeheizten Ofen (180 °C Umluft) für circa 30 Minuten backen. Dabei nach der Hälfte der Backzeit wenden. Beachte, dass kleinere Stück eine kürzere Backzeit haben!

Quelle: nach Vora (2024)

Crunchy Erdnuss-Tofu

Dieses Gericht besticht durch knusprig gebackenen Tofu in einer nussig-würzigen Erdnusssauce.



45 Minuten +
30 Minuten pressen

Hauptmahlzeit für 2 Personen

Zutaten

Tofu:

- 200 g Tofu nature, sehr fest
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Erdnussmus
- Pfeffer nach Belieben
- 1 bis 2 EL Sojasauce
- 5 EL warmes Wasser
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Limettensaft

Beilagen:

- 100 g Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Pak Choi
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebouillon
- 1 EL Sojasauce

Tipp:

- Anstattt ihn zu pressen, kannst du den Tofu auch im Salzbad (Seite 20) vorbereiten. Du benötigst dann für die Marinade etwas weniger Sojasauce.

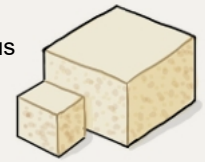
Zubereitung

1. Tofu pressen (siehe Seite 20) und anschliessend in Würfel (circa 2 cm x 2 cm) schneiden.
2. Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
3. Tofu zuerst mit Öl und dann mit Speisestärke vermischen, bis er gleichmässig ummantelt ist.
4. Tofuwürfel für circa 20 Minuten backen und dabei nach der Hälfte der Backzeit wenden.
5. Reis nach Packungsangabe kochen.
6. Knoblauch und Frühlingszwiebel hacken. Brokkoli und Pak Choi zerkleinern.
7. Öl erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebel anbraten. Gemüse und Bouillon hinzufügen und circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Mit Sojasauce würzen.
8. Für die Sauce Erdnussmus, Pfeffer, Sojasauce, Wasser, Ahornsirup und Limettensaft verrühren.
9. Tofu mit der Erdnusssauce mischen und kurz in der Bratpfanne erhitzen.
10. Tofu mit dem Gemüse und dem Reis servieren.



Tofu-Döner

Dieser vegane Döner besticht durch eine würzige Füllung aus geräuchertem Tofu sowie einer leckeren Knoblauchsauce.



40 Minuten + je 30 Minuten pressen und marinieren

Hauptmahlzeit für 2 Personen

Zutaten

Tofu:

- 150 g Tofu geräuchert, sehr fest
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Sojasauce
- 1 EL Wasser
- Pfeffer nach Belieben
- 1 bis 2 EL Rapsöl

Sauce:

- 150 g Sojajoghurt, ungesüsst
- ½ Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zum Servieren:

- 2 Fladenbrote, gekauft oder selbstgemacht
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Tomate
- ¼ Gurke
- Einige Blätter Mini-Lattich
- Etwas Petersilie, gehackt (optional)

Zubereitung

1. Tofu pressen (siehe Seite 20) und anschliessend mit einem Sparschäler von der schmalen Seite her in feine Streifen hobeln.
2. Tomatenmark, Gewürze und Kräuter, Knoblauch, Sojasauce und Wasser in einer Schüssel verrühren. Tofu hinzufügen und vorsichtig mischen, bis die Marinade gleichmässig verteilt ist. Zugedeckt mindestens 30 Minuten marinieren.
3. Für die Sauce Knoblauch pressen und mit Sojajoghurt und Gewürzen vermischen.
4. Gemüse klein schneiden.
5. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Tofu hinzufügen und gleichmässig verteilen. Bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Wenden für einige Minuten knusprig braten.
6. Fladenbrote nach Packungsanleitung aufbacken. Seitlich circa bis zur Hälfte einschneiden. Fladenbrote nach Belieben mit Sauce, Tofu und Gemüse füllen.

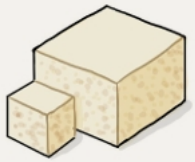
Tipps:

- Ist die Pfanne zu klein? Brate in zwei Portionen an, damit der Tofu knusprig wird.
- Wenn du extrafesten Tofu verwendest, must du den Tofu nicht pressen.



Rührtofu

Diese pflanzliche Alternative zu Rührei besteht aus Tofu. Hefeflocken sorgen für einen würzigen Geschmack.



20 Minuten

Frühstück für 2 Personen

Zutaten

- 200 g Tofu nature, fest
- ½ EL Hefeflocken
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- ¼ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 EL Sesammus (Tahini)
- 75 ml Sojadrink
- ½ Esslöffel Rapsöl
- Etwas Schnittlauch, gehackt
- 2 grosse Scheiben Brot

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier umwickeln und etwas ausdrücken. Anschliessend von Hand in kleine Stücke zerkrümeln.
2. Gewürze, Sesammus, Sojadrink und Hefeflocken zu einer homogenen Creme verrühren.
3. Öl in einer Bratpfanne erhitzen.
4. Tofu hinzufügen und unter ständigem Rühren für circa 5 Minuten goldgelb braten.
5. In der Zwischenzeit Brot im Toaster oder Backofen rösten.
6. Sojadrink-Mischung zum Tofu hinzufügen und kurz weiterbraten, bis eine rühreiähnliche Konsistenz erreicht ist.
7. Rührtofu mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und mit dem gerösteten Brot servieren.

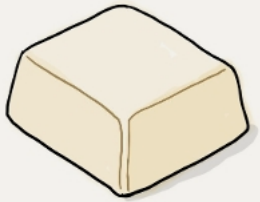
Tipps:

- Um eine vollwertige Mahlzeit zu erhalten, serviere einen gemischten Salat dazu.
- Hefeflocken findet man im Detailhandel meist in der Gewürzabteilung.

Seidentofu

Kurzbeschreibung

Deutlich weniger bekannt als fester Tofu ist der sogenannte Seidentofu. Es handelt sich dabei um eine Tofusorte, die sich durch eine besonders weiche und cremige Textur auszeichnet. Im Vergleich zu festem Tofu, wird für die Herstellung von Seidentofu der Sojaquark nach der Gerinnung nicht zu Blöcken gepresst. Dadurch ist der Wassergehalt deutlich höher als bei festem Tofu.



Geschmack

Seidentofu ähnelt geschmacklich festem Tofu nature. Durch bestimmte Aromastoffe erinnert auch Seidentofu geschmacklich leicht an Ei.

Textur

Die Textur von Seidentofu ist seidig weich und cremig. Zwischen verschiedenen Produkten können Unterschiede in der Textur auftreten. Beim klassischen Seidentofu handelt es sich um sogenannten festen Seidentofu. Dieser weist eine puddingartige Konsistenz auf.

Erhältlichkeit

Mittlerweile findest du nebst festem Tofu auch Seidentofu im Schweizer Detailhandel und in Bioläden. Pro Packung sind meist 250 g enthalten.

Verwendungsmöglichkeiten

Typische Anwendungen für Seidentofu sind cremige Gerichte. Dabei passt Seidentofu mit seinem neutralen Eigengeschmack sowohl zu herzhaften Gerichten wie Suppen oder Saucen als auch zu Desserts wie Cremes oder Mousses. Dort kann Seidentofu als Ersatz für Rahm oder Eiweiss genutzt werden.

Zubereitungstechniken

Wie fester Tofu kannst du auch Seidentofu problemlos roh verzehren, da die Sojabohnen im Herstellungsprozess bereits erhitzt wurden. Eine gängige Zubereitungstechnik für Seidentofu ist es, diesen zu mixen. Dadurch entsteht eine sämige Basis, die dann für verschiedene Gerichte genutzt werden kann. Es ist jedoch auch möglich, Seidentofu in Würfel zu schneiden. Diese Würfel sind jedoch sehr fragil.

Gesundheitliche Aspekte

Durch den höheren Wassergehalt enthält Seidentofu deutlich weniger Nährstoffe als fester Tofu. Der Proteingehalt von Seidentofu liegt jedoch noch immer bei 5 g pro 100 g. Wird Seidentofu in Gerichten als Alternative zu Rahm verwendet, weist dieser aufgrund des höheren Protein- und des tieferen Fettgehalts aus gesundheitlicher Sicht Vorteile auf.

Pasta an cremiger Gemüsesauce

Diese Pasta-Sauce ist auch ganz ohne Rahm unglaublich cremig. Zudem ist darin jede Menge aromatisch geröstetes Gemüse «versteckt».



45 Minuten

Hauptmahlzeit für 2 Personen

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 rote Paprika
- 2 TL Olivenöl
- 15 g Cashewmus (optional für mehr Cremigkeit)
- 50 ml Gemüsebouillon
- 2 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 125 g Seidentofu
- ½ EL Hefeflocken (optional für käsigen Geschmack)
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 200 g (Vollkorn)-Pasta
- Basilikumblätter (optional)

Tipps:

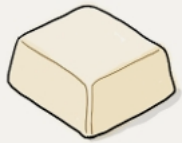
- Anstatt Cashewmus kannst du auch ganze Cashews verwenden, welche du zuvor für einige Stunden in Wasser eingeweicht hast
- Hefeflocken findet man im Detailhandel meist in der Gewürzabteilung.

Zubereitung

1. Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
2. Knoblauchzehe schälen. Zwiebel, Karotte und Paprika in kleine Stücke schneiden.
3. Gemüse und Knoblauch mit Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
4. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und für circa 25 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.
5. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanleitung kochen.
6. Gemüse in ein hohes Gefäss geben. Cashewmus, Gemüsebouillon, getrocknete Tomaten, Seidentofu, Hefeflocken sowie Gewürze und Kräuter hinzufügen und alles mit einem Stabmixer cremig pürieren.
7. Die Sauce mit der Pasta vermischen und das Ganze mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Schokolademousse

Bei dieser intensiv schokoladigen und vollmundigen Mousse wird niemand erraten, dass sich darin Seidentofu versteckt.



20 Minuten +
2 Stunden
kühlstellen

Dessert für 2 Personen

Zutaten

- 40 g Zartbitterschokolade, 70 % Kakaogehalt
- 125 g Seidentofu
- 1 TL Kakaopulver, ungesüsst
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Einige Himbeeren (optional)
- Geraspelte Schokolade (optional)

Zubereitung

1. Etwas Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Herd ausschalten und eine hitzebeständige Schüssel auf den Topf stellen. Darauf achten, dass der Topf das Wasser nicht berührt. Die Schokolade klein hacken und vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen.
2. Schokolade kurz abkühlen lassen und anschliessend zusammen mit Seidentofu, Kakaopulver und Ahornsirup in ein hohes Gefäss geben.
3. Mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen. Nach Geschmack nachsüssen.
4. Mousse auf zwei Schälchen/ Gläser verteilen und für etwa 2 Stunden kaltstellen, damit sie fest wird.
5. Mousse mit einigen Himbeeren und Schokoladenraspeln dekorieren.

Tipp:

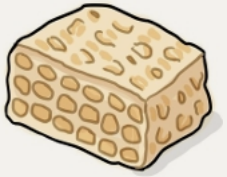
- Garniere das Ganze nach Belieben mit etwas geschlagenem (pflanzlichen) Rahm oder ziehe den Rahm unter die fertige Mousse, um eine luftigere Konsistenz zu erreichen.
- Magst du deine Mousse etwas süsser und milder? Dann verwende Schokolade mit einem tieferen Kakaogehalt.



Tempeh

Kurzbeschreibung

Hast du schon einmal von Tempeh gehört? Es handelt sich dabei um ein traditionell indonesisches Lebensmittel, das meist in Block-, Fladen- oder Kuchenform erhältlich ist. Für die Herstellung von Tempeh werden ganze Sojabohnen mit dem Schimmelpilz Rhizopus oligosporus fermentiert. Während der Fermentation bildet sich ein Pilzgeflecht, welches die Sojabohnen zusammenhält.



Geschmack

Tempeh schmeckt pilzartig und leicht nussig. Er ist zudem bekannt für seinen Umami-Geschmack. Bei Umami handelt es sich neben süss, sauer, bitter und salzig um den fünften Grundgeschmack. Tempeh kann jedoch auch als leicht bitter wahrgenommen werden.

Textur

Im Vergleich zu Tofu ist die Textur von Tempeh fester. Teilweise wird diese Textur auch als trocken wahrgenommen.

Erhältlichkeit

Tempeh in Blockform ist im Schweizer Detailhandel sowie in Bioläden erhältlich. Nebst der Variante "nature" sind teilweise auch vormarinierte und geräucherte Sorten erhältlich.

Verwendungsmöglichkeiten

Du kannst Tempeh als Alternative zu Fleisch in verschiedenen Gerichten verwenden. Zum Beispiel in rührgebratenen Gerichten, als Tempeh-Nuggets oder in einer Bolognese-Sauce.

Zubereitungstechniken

Schneidetechniken:

Damit Tempeh bei der Zubereitung knusprig und nicht trocken wird, solltest du ihn sehr dünn schneiden oder zerkrümeln. Das bringt einen weiteren Vorteil: Durch die Oberflächenvergrösserung können Marinaden/Saucen besser aufgenommen werden. Hier siehst du einige geeignete Schnittarten für Tempeh:



Garmethoden:

Im Vergleich zu Tofu solltest du Tempeh nicht roh essen. Durch das Erhitzen kann zudem der bittere Geschmack abgemildert werden. Wem der Tempeh noch immer zu bitter schmeckt, kann ihn vor dem Anbraten zusätzlich für 10 Minuten dämpfen. Besonders positiv kommt der Geschmack von Tempeh zur Geltung, wenn du ihn in etwas Öl anbrätst. Dadurch wird zudem Flüssigkeit zurückgehalten, wodurch der Tempeh weniger trocken wird, als wenn du ihn im Ofen zubereitest.

Würzen/Saucen:

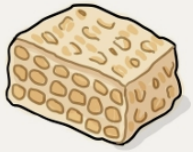
Um den leicht bitteren Geschmack von Tempeh zu überdecken, eignen sich saure, salzige und leicht süsse Saucen.

Gesundheitliche Aspekte

Mit mehr als 17 g pro 100 g ist Tempeh ein super Proteinlieferant und eignet sich daher auch aus gesundheitlicher Sicht als gute Alternative zu Fleisch. Da Tempeh aus ganzen Sojabohnen besteht, ist auch der Ballaststoffgehalt höher als etwa in Tofu.

Tempeh-Bolognese

Der beliebte Klassiker neu interpretiert mit Tempeh anstatt Hackfleisch und viel aromatischem Gemüse.



30 Minuten
+ 20 Minuten kochen

Hauptmahlzeit für 2 Personen

Zutaten

- 100 g Tempeh, nature
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 30 g Knollensellerie
- 3 Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- ½ TL Paprikapulver
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten (circa 230g)
- ½ Teelöffel Oregano, getrocknet
- 150 ml Wasser
- ½ TL Gemüsebouillonpulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 160 g (Vollkorn)-Spaghetti

Zubereitung

1. Tempeh von Hand zerkrümeln oder in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und sämtliches Gemüse fein hacken.
3. Öl in einer tiefen Bratpfanne oder einem Topf erhitzen und Tempeh zusammen mit Zwiebel und Knoblauch anbraten.
4. Gemüse, Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und kurz weiter braten. Anschliessend mit Wasser und den gehackten Tomaten ablöschen. Oregano und Gemüsebouillonpulver hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für circa 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln.
6. Pasta in der Zwischenzeit nach Packungsangaben kochen.
7. Sauce mit der Pasta servieren.

Tipps:

- Dazu passt Blattsalat.
- Verwende anstatt Tempeh zerkrümelten Tofu oder eingeweichtes Sojagranulat.
- Tempeh ist meist in Packungen à 200g erhältlich. Koche entweder gleich die doppelte Menge oder verwende den Rest als Ersatz für Tofu in einem anderen Gericht wie dem Crunchy Erdnuss-Tofu.

Edamame

Kurzbeschreibung

Bei Edamame handelt es sich um ganze Sojabohnen in der Hülse, welche frühzeitig geerntet wurden. Durch die frühzeitige Ernte haben Edamame im Vergleich zu getrockneten Sojabohnen einen höheren Wasser- und Zuckergehalt sowie eine leuchtend grüne Farbe. Obwohl Edamame oft in der Hülse zubereitet werden, wird diese nicht mitgegessen.



Geschmack

Der Geschmack von Edamame ist leicht süsslich und nussig.

Textur

Gekochte/gedämpfte Edamame-Bohnen haben eine knackige Textur. Werden sie gebacken, haben sie dagegen eher eine knusprige Textur.

Erhältlichkeit

Im Schweizer Detailhandel sind sowohl geschälte als auch ungeschälte Edamame erhältlich. Es gibt sie entweder tiefgekühlt, frisch oder in der Konservendose. Bei einigen Produkten stammen die Sojabohnen nicht aus europäischem Anbau. Beachte daher am besten die Angaben auf der Verpackung.

Verwendungsmöglichkeiten

Edamame werden oft mit Meersalz gewürzt gegessen. Sie eignen sich sowohl als proteinreicher Snack als auch als Zutat für Salate und Pfannengerichte. Weiter kannst du sie als Suppeneinlage oder für die Zubereitung von Dips, Aufstrichen und Pürees verwenden.

Zubereitungstechniken

Edamame müssen vor dem Verzehr erhitzt werden. Dazu werden sie meist gekocht oder gedämpft und anschliessend mit Salz oder anderen Gewürzen serviert. Beachte dazu die Angaben auf der Verpackung des Produkts. Da die Hülse sehr faserig ist, müssen Edamame vor dem Verzehr geschält werden. Du kannst sie jedoch auch in der Schote kochen/dämpfen und anschliessend schälen. Wenn du die gekochten/gedämpften Edamame nicht direkt so isst, eignen sich folgende Zubereitungstechniken:

- Pürieren (warm als Alternative zu Kartoffelbrei und kalt als Dip/Aufstrich)
- Rösten im Ofen oder Airfryer (knuspriger Snack)

Gesundheitliche Aspekte

Edamame eignen sich bestens als proteinreicher Snack für Zwischendurch. Geröstete Edamame sind aus gesundheitlicher Sicht eine super Alternative zu frittierten Apéroknabbereien wie Chips.

Edamole auf geröstetem Brot



Guacomole ohne Avocado: Die Edamole besticht durch ihre schöne grüne Farbe und eignet sich sowohl als Aufstrich als auch als Dip.

15 Minuten

Kleine Mahlzeit oder Apéro für 2 bis 4 Personen

Zutaten

Aufstrich:

- 150 g Edamame, geschält, tiefgekühlt
- 75 ml Wasser
- Einige Zweige Petersilie oder Schnittlauch, gehackt
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Sesammus (Tahini)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ¼ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zum Servieren:

- 4 bis 6 Scheiben Brot
- Einige Cherrytomaten, halbiert

Zubereitung

1. Edamame und Wasser für circa 5 Minuten auf dem Herd erhitzen und anschliessend etwas abkühlen lassen.
2. Edamame samt Kochwasser in ein hohes Gefäss geben und die restlichen Zutaten für den Aufstrich ergänzen.
3. Mit einem Pürierstab cremig mixen und nach Belieben würzen.
4. Brotscheiben im Toaster oder Backofen rösten.
5. Brotscheiben mit dem Aufstrich bestreichen und mit Tomaten belegen.

Tipp:

- Belege die Brote nach Belieben mit anderen Zutaten wie Sprossen oder eingelegtem Gemüse.



Crispy Edamame

Knusprig und leicht gemacht – Die gerösteten Edamame eignen sich sowohl als proteinreicher Snack als auch als gesündere Alternative zu klassischen Apéro-Snacks.



5 Minuten +
20 Minuten backen
+ evtl. vorkochen

Snack oder Apéro für 2 Personen

Zutaten

- 180 g Edamame, geschält, aus der Dose oder tiefgekühlt
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz

Zubereitung

1. Tiefgekühlte Edamame gemäss Packungsangaben vorkochen. Edamame aus der Dose kurz mit Wasser abspülen
2. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Edamame mit einem Küchenpapier trockentupfen.
4. Edamame mit Olivenöl und dem Meersalz mischen.
5. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
6. Für 15 bis 20 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Um eine gleichmässige Bräunung zu erreichen, Edamame nach der Hälfte der Backzeit mit einem Pfannenwender wenden.

Tipps:

- Ergänze weitere Gewürze wie Paprika oder Pfeffer.
- Du kannst die Edamame auch als knuspriges Topping für Salate verwenden.

Sojadrink

Kurzbeschreibung

Sojadrink stellt eine pflanzliche Alternative zu Kuhmilch dar. Für die Herstellung werden in Wasser eingeweichte Sojabohnen gemahlen. Anschliessend wird die Mischung gekocht und gefiltert.



Gut zu wissen:
Bei der Herstellung von Sojadrink entsteht der Nebenstrom Okara. Es handelt sich dabei um eine faserige Substanz, welche Proteine und vor allem viele Ballaststoffe enthält. Obwohl Okara gut in der menschlichen Ernährung eingesetzt werden könnte, gelangt ein Grossteil davon bislang in die Biogasanlage oder wird als Tierfutter genutzt.

Geschmack



Es gibt verschiedene Arten von Sojadrink. Nebst Sojadrink ohne zusätzliche Zutaten gibt es auch Produkte mit zugesetztem Calcium oder Aromen sowie gesüsste Sojadrinks. Die Rezepte in diesem Heft beziehen sich auf Sojadrink nature ohne Zuckerzusatz. Sojadrink nature ohne Aromen weist oftmals einen leicht bohnigen Geschmack auf. Aber keine Sorge: Wird Sojadrink weiterverarbeitet, schmeckt man diesen meist nicht mehr heraus. Ausserdem variieren die Produkte verschiedener Marken geschmacklich teilweise stark. Ausprobieren lohnt sich also!

Textur

Sojadrink hat eine natürliche Cremigkeit und lässt sich im Vergleich zu anderen, pflanzlichen Milchalternativen wie Haferdrink am besten aufschäumen.



Erhältlichkeit



Im Schweizer Detailhandel und in Bioläden sind verschiedene ungesüsste Sojadrinks erhältlich. Diese sind teilweise mit Vitaminen, Mineralstoffen, Aromen sowie weiteren Zutaten angereichert.

Verwendungsmöglichkeiten



Durch seine Textur, den eher neutralen Geschmack sowie die Nährwertzusammensetzung eignet sich Sojadrink gut als Ersatz für Kuhmilch. Er kann daher in vielen verschiedenen Gerichten eingesetzt werden. Durch die gute Aufschäumbarkeit kannst du ihn beispielsweise bestens für deinen Cappuccino verwenden.

Zubereitungstechniken



Du kannst Sojadrink sowohl in süssen als auch in salzigen Rezepten wie Kuhmilch verwenden.

Gesundheitliche Aspekte



Als einzige pflanzliche Milchalternative hat Sojadrink vergleichbare Nährwerte wie Kuhmilch. Aus gesundheitlicher Sicht, solltest du daher Sojadrink gegenüber Haferdrink oder anderen pflanzlichen Alternativen bevorzugen. Beachte, dass gewisse Mikronährstoffe wie z.B. Calcium, in Sojadrink nicht in den gleichen Mengen enthalten sind wie in Kuhmilch. Du findest im Detailhandel jedoch Produkte, welche beispielsweise mit Calcium angereichert wurden. Es kann sinnvoll sein, auf solche Produkte zurückzugreifen. Gleichzeitig solltest du beim Kauf von Sojadrink aus gesundheitlicher Sicht darauf achten, dass kein zugesetzter Zucker enthalten ist. Am besten prüfst du jeweils die Zutatenliste auf der Rückseite der Lebensmittelverpackung.

Smoothie-Bowl



Diese farbenfrohe Smoothie-Bowl ist nährstoffreich
und schmeckt gleichzeitig nach erfirschendem Frucht-Eis.

5 Minuten
+ einfrieren

Snack für 2 Personen

Zutaten

Basis:

- 1 Banane, in Stücke geschnitten, tiefgekühlt
- 150 g Beeren nach Wahl, tiefgekühlt
- 150-200 ml Sojadrink, ungesüsst
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

Toppings:

- 1 EL Nussmus z. B. Erdnussmus
- 2 EL Knuspermüesli
- Frische Früchte nach Belieben

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Basis in ein hohes Gefäss geben. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Die Masse auf zwei Schälchen verteilen und die Smoothie-Bowls nach Belieben mit Toppings garnieren und sofort servieren.

Tipp:

- Für eine eiscremeähnliche Konsistenz verwende eher wenig Sojadrink. Für eine etwas flüssigere Smoothie-Konsistenz, füge mehr Sojadrink hinzu.

Goldene Milch



Dieser goldgelbe Seelenwärmer enthält nebst Kurkuma auch Zimt und Ingwer und wird mit einem cremigen Schaum aus Sojadrink getoppt.

15 Minuten

Getränk für 2 Personen

Zutaten

- 5 dl Sojadrink, ungesüsst
- 1 knapper TL Kurkuma, gemahlen
- ¼ TL Zimt, gemahlen
- Circa ein 1 cm frischer Ingwer
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- Etwas Zimt, gemahlen

Zubereitung

1. 2 dl Sojadrink zur Seite stellen. Den restlichen Sojadrink mit Kurkuma und Zimt in einen Topf geben.
2. Ingwer schälen und zum Sojadrink geben.
3. Die Mischung unter Rühren aufkochen.
4. Das Ingwerstück entfernen. Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süssen und die goldene Milch auf zwei Tassen oder hitzefeste Gläser verteilen.
5. Den restlichen Sojadrink in den Topf geben und aufkochen. Dabei mit einem Schwingbesen rühren, bis sich ein Schaum bildet.
6. Den Schaum auf der goldenen Milch verteilen und mit etwas Zimt bestreuen.

Tipp:

- Du kannst die goldene Milch auch als Iced-Getränk zubereiten. Lass das Getränk dazu abkühlen und serviere es in Gläsern mit Eiswürfeln.



Sojajoghurt

Kurzbeschreibung

Sojajoghurt ist eine pflanzliche Alternative zu Kuhmilchjoghurt. Der Herstellungsprozess von Sojajoghurt ähnelt demjenigen von Kuhmilchjoghurt. Dazu wird Sojadrink mithilfe von Mikroorganismen fermentiert.



Geschmack

Wie auch Kuhmilchjoghurt, gibt es Sojajoghurt in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Dieses Heft fokussiert sich auf Sojajoghurt nature ohne zugesetzten Zucker. Wie auch Sojadrink kann man in Sojajoghurt teilweise einen bohnigen Geschmack wahrnehmen. Durch die Fermentation ist dieser in Sojajoghurt jedoch meist weniger ausgeprägt.

Textur

Die Textur von Sojajoghurt ähnelt der von Kuhmilchjoghurt. Es kann jedoch vorkommen, dass sich beim Sojajoghurt etwas Flüssigkeit absetzt. Keine Sorge, das ist nicht schlimm. Rühre einfach kurz um!

Erhältlichkeit

Im Detailhandel und in Bioläden findest du Sojajoghurt in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Sojajoghurt nature kannst du von unterschiedlichen Marken sowohl im kleinen als auch im grossen Becher kaufen.

Verwendungsmöglichkeiten

Du kannst Sojajoghurt als Alternative zu Kuhmilchjoghurt nutzen. Entsprechend vielfältig sind die Verwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen süssen und salzigen Gerichten. Du kannst Sojajoghurt einfach so essen oder beispielsweise für ein Müesli, einen Dip oder zum Verfeinern von Suppen verwenden. Weiter eignet es sich auch als Backzutat für Kuchen und Torten.

Zubereitungstechniken

Du kannst Sojajoghurt wie Joghurt aus Kuhmilch verwenden.

Tipp:

Benötigst du für eine Tortenfüllung Sojajoghurt mit einer etwas festeren Konsistenz? Kein Problem, dann stelle deinen eigenen «Sojaquark» her. Dazu etwas Sojajoghurt in ein sauberes Geschirrtuch geben und für einige Stunden über einem Sieb im Kühlschrank abtropfen lassen.

Gesundheitliche Aspekte

Da Sojajoghurt aus Sojadrink hergestellt wird, ist auch dieses im Vergleich zu anderen pflanzlichen Alternativen aus gesundheitlicher Sicht vorteilhaft. Am besten achtest du darauf, ungesüssten Sojajoghurt zu verwenden und diesen selbst nach Belieben mit Früchten oder Beeren zu süssen.

Tsatsiki mit Kartoffelspalten & Ofengemüse



Tsatsiki ist ein griechischer Dip aus Joghurt und Gurke. Hier wird sojabasiertes Tsatsiki zu Kartoffeln und Ofengemüse serviert.

30 Minuten +
35 Minuten backen

Hauptmahlzeit für 2 Personen

Zutaten

Tsatsiki:

- 150 g Sojajoghurt, ungesüsst
- ½ TL Salz
- ½ Gurke
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Beilagen:

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- ½ Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Einige Zweige Rosmarin

Tipp:

- Je nach Saison kannst du unterschiedliche Gemüsesorten als Beilage verwenden.

Zubereitung

1. Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne in der Mitte herausschaben.
2. Gurke an einer Küchenreibe fein raspeln und in ein Sieb geben. Salz hinzufügen und mischen. Gurkenraspel für circa 15 Minuten abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Die Kartoffeln in Spalten und das Gemüse in Stücke/Scheiben schneiden. Alles zusammen mit Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und Rosmarinzweige ergänzen. Für circa 35 Minuten backen.
5. Für das Tsatziki die Gurkenraspeln ausdrücken und zusammen mit dem Sojajoghurt in eine Schüssel geben.
6. Den restlichen Knoblauch zum Joghurt hinzufügen. Nach Belieben würzen.
7. Das Tsatsiki zu den Kartoffeln und dem Gemüse servieren.

Birchermüesli

Der Schweizer Klassiker neu interpretiert: Mit Sojadrink und Sojajoghurt. Zusammen mit Haferflocken, Apfel und Nüssen ist so für einen kraftvollen Start in den Tag gesorgt.



15 Minuten +
20 Minuten
einweichen

Frühstück für 2 Personen

Zutaten

- 80 g Haferflocken oder andere Getreideflocken
- 2 TL Leinsamen
- 1 EL Rosinen (optional)
- 100 ml Sojadrink
- 300 g Sojajoghurt, ungesüsst
- 1 grosser Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- Ahornsirup oder Honig nach Belieben
- 30 g Haselnüsse, gehackt
- Früchte der Saison nach Belieben

Zubereitung

1. Haferflocken, Leinsamen und Rosinen in einer Schüssel mit dem Sojadrink und dem Sojajoghurt mischen. Das Ganze für mindestens 20 Minuten einweichen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Apfel an der Küchenreibe fein raspeln. Dabei etwas Apfel für die Dekoration aufheben. Den Zitronensaft zum geriebenen Apfel geben und vermischen.
3. Die Apfelraspel unter die eingeweichten Haferflocken rühren und nach Belieben süssen.
4. Das Birchermüesli auf zwei Schalen verteilen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen. Mit den Apfelscheiben und nach Belieben mit Früchten der Saison garnieren.

Tipps:

- Verfeinere das Birchermüesli nach Belieben mit Zimt
- Morgens keine Zeit? Du kannst das Müesli ohne Toppings auch am Vorabend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.



Danksagung

Dieses Informations- und Rezeptheft konnte nur durch die Unterstützung und Zusammenarbeit mit zahlreichen Menschen verwirklicht werden. Ich bedanke mich bei Sophie Frei, freistil / healthy3.ch für die fachliche Unterstützung bei der Erarbeitung dieses Hefts sowie bei Evelyn Markoni für die kompetente Begleitung meiner Bachelorarbeit. Weiter gilt mein Dank Werner Wyss (Wyss Fotografie) für die professionelle Aufnahme und Bearbeitung der Food-Fotografien. Schliesslich bedanke ich mich bei den Interviewpartner*innen aus der Zielgruppe der jungen Erwachsenen, welche mir sowohl ihre Zeit als auch ihre persönlichen Erfahrungen zur Verfügung gestellt haben und so einen wertvollen Beitrag für eine bedürfnisorientierte Gestaltung dieses Informations- und Rezeptheft geleistet haben.

Rezeptverzeichnis

1. Crunchy Erdnuss-Tofu 22
2. Tofu-Döner 24
3. Rührtofu 26
4. Pasta an cremiger Gemüsesauce 30
5. Schokolademousse 32
6. Tempeh-Bolognese 36
7. Edamole auf geröstetem Brot 40
8. Crispy Edamame 42
9. Smoothie-Bowl 46
10. Goldene Milch 48
11. Tsatsiki mit Kartoffelspalten & Ofengemüse 52
12. Birchermüesli 54

Impressum

© 2026 Jaëlle Wyttenbach

In Zusammenarbeit mit:

healthy3
Gesunde Menschen,
in gesunden Gesellschaften,
auf einem gesunden Planeten.

Berner Fachhochschule
Hochschule für Agrar-, Forst- und
Lebensmittelwissenschaften HAFL

Entstanden im Rahmen der Bachelorarbeit von Wyttenbach J, 2026. Soja - nachhaltig, gesund und lecker! Entwicklung eines Informations- und Ratgeberhefts zum Thema Sojalebensmittel als Teil einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in der Schweiz. Unveröffentlicht. Berner Fachhochschule, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften BFH-HAFL, Zollikofen. Vorgelegt bei (Prof. Dr.) Evelyn Markoni und (dipl. oec. troph.) Sophie Frei, freistil / healthy3 (frei-stil.ch / healthy3.ch)

Sachtexte: Jaëlle Wyttenbach, auf Grundlage der Literaturquellen

Rezepte: Jaëlle Wyttenbach, auf Grundlage der theoretischen Inhalte

Fachliche Begleitung: Sophie Frei, freistil / healthy3.ch

Illustrationen: Jaëlle Wyttenbach

Food-Styling: Werner Wyss, Jaëlle Wyttenbach

Fotografie: Werner Wyss (sämtliche Fotografien)

Bildbearbeitung: Werner Wyss (sämtliche Fotografien)

Gestaltung und Satz: Jaëlle Wyttenbach

Druck und Bindearbeiten: Regioprint AG

Rechtlicher Hinweis: Sämtliche Inhalte dieses Informations- und Ratgeberhefts wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und ausgearbeitet. Für deren Richtigkeit und Vollständigkeit kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Die Anwendung der Rezeptideen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Hinweis zur Nutzung von KI:
ChatGPT, OpenAI, Version 5.5, chatgpt.com
-Hilfe bei der Strukturierung und Formulierung des Textes aller Kapitel
-Inspirationsquelle bei der Erstellung der Illustrationen

Literaturverzeichnis

American Soybean Association, 2026. Soystats 2026.

Amin MNG, Kusnadi J, Hsu J-L, Doerksen RJ, Huang T-C, 2020. Identification of a novel umami peptide in tempeh (Indonesian fermented soybean) and its binding mechanism to the umami receptor T1R. Food Chemistry, 333, 127411. Abgerufen am 31.03.2026, https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.127411

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), ohne Datum. Nährstoffe. Abgerufen am 15.09.2026, https://www.sge-ssn.ch/de/empfehlungen/naehrstoffe-lebensmittel/naehrstoffe/

AOK-Bundesverband eGbR, 2024b. Tempeh: Was ist das und wie wird es zubereitet? Abgerufen am 29.03.2026, https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/tempeh-was-ist-das-und-wie-wird-es-zubereitet/

AOK-Bundesverband eGbR, 2024c. Edamame: Zubereitung, Eigenschaften und Nährwerte der grünen Sojabohnen. Abgerufen am 04.04.2026, https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/edamame-zubereitung-eigenschaften-und-naehrwerte-der-gruenen-sojabohnen/

Backes G, 2012. Soja – das Fleisch des Feldes. Ernährung im Fokus, (12).

Baumer B, Kummer C, Stucki M, Näf M, Grüter R, Frei S, ohne Datum. GUIDE: 30 LEBENSMITTEL FÜR DIE ZUKUNFT.

BLV (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen), 2025. Schweizer Nährwertdatenbank. Abgerufen am 14.03.2026, https://naehrwertdaten.ch/de/downloads/

BLW (Bundesamt für Landwirtschaft), 2025. Biotechnologie. Abgerufen am 08.03.2026, https://www.blw.admin.ch/de/biotechnologie

bofrost suisse, ohne Datum. 10% Edamame (Sojabohnen) 44228 - Naturbelassen | Bofrost. Abgerufen am 03.05.2026, https://www.bofrost.ch/de/10-edamame-sojabohnen-CH44228.html

Coop Genossenschaft, 2026. Food-Lexikon: Tempeh | coop.ch. Abgerufen am 31.03.2026, https://www.coop.ch/de/cmsContentPage

Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A, 2021. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. Nature Food, 2 (3), 198–209. Abgerufen am 04.02.2026, https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9

Dijksterhuis G, 2024. The Five Basic Tastes. In: Dijksterhuis G (Hrsg.). A Taste of the Science of Eating: Insights from the Science of Smelling and Tasting. Springer Nature Switzerland, Cham, S. 19–35. Abgerufen am 30.06.2026, https://doi.org/10.1007/978-3-031-58853-2_3

Dreissig K, 2016. Warum Sojasprossen (meist) gar nicht aus Soja sind. Abgerufen am 01.05.2026, https://vegpool.de/magazin/sojasprossen-mungbohnen.html

EAT Forum, 2026. The Planetary Health Diet. Abgerufen am 04.02.2026, https://eatforum.org/eat-lancet/the-planetary-health-diet/

ecodemy Team, 2019. Sojajoghurt: fermentierte Sojamilch als leckere Alternative. Abgerufen am 03.05.2026, https://ecodemy.de/magazin/sojajoghurt/

Eugster E, Götze F, Heine D, 2023. Das Potenzial fermentierter Lebensmittel für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Abgerufen am 01.05.2026, https://www.agrarforschungschweiz.ch/2023/07/das-potenzial-fermentierter-lebensmittel-fuer-eine-gesunde-und-nachhaltige-ernaehrung/

Feng X, Zhu Y, Hua Y, 2023. New insights into the off-flavor improvement of soymilk by three grinding processing: Dry-blanching grinding, wet-blanching grinding, and wet-anaerobic grinding. Food Chemistry: X, 20, 100892. Abgerufen am 01.05.2026, https://doi.org/10.1016/j.fochx.2023.100892

Fesenfeld L, Mann S, Meier M, Nemecek T, Scharrer B, Bornemann B, Brombach C, Beretta C, Bürgi E, Grabs J, et al., 2023. Wege in die Ernährungszukunft der Schweiz - Leitfaden zu den grössten Hebeln und politischen Pfaden für ein nachhaltiges Ernährungssystem. Zenodo. Abgerufen am 04.02.2026, https://doi.org/10.5281/zenodo.7543576

FiBL (Forschungsinstitut für biologischen Landbau), 2025. Biologischer Anbau von Soja.

Föller M, Stangl GI (Hrsg.), 2021. Ernährung - Physiologische und Praktische Grundlagen. Springer, Berlin, Heidelberg. Abgerufen am 15.03.2026, https://doi.org/10.1007/978-3-662-61667-3

FOOBY, ohne Datum. Edamame. Abgerufen am 03.05.2026, https://fooby.ch/de/kochschule/foodlexikon/edamame.html

freistil - Ernährung und Bewegung, ohne Datum. Okara. Abgerufen am 08.03.2026, https://lunchidee.ch/blog/okara

Grasso N, Alonso-Miravalles L, O' Mahony JA, 2020. Composition, Physicochemical and Sensorial Properties of Commercial Plant-Based Yogurts. Foods, 9 (3), 252. Abgerufen am 13.07.2025, https://doi.org/10.3390/foods9030252

Green L, 2020. Pasta mit köstlicher Tempeh-Bolognese. Abgerufen am 04.04.2026, https://www.veggies.de/pasta-mit-koestlicher-tempeh-bolognese/

Haag P, 2026. Anfrage Bachelorarbeit. Inputs zur Zubereitung von Tofu. https://www.pascalhaag.ch/

Hahn A, Ströhle A, Wolters M, 2015. Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, Stuttgart. Abgerufen am 15.03.2026, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bfh/detail.action?docID=5181415

HLPE, 2020. Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security.

Kniazev M, Gambaro A, Ribotta P, Vieitez I, 2025. Thermomechanical extrusion of soybean okara as a strategy to increase soluble fiber and its application in crackers. Discover Food, 5 (1), 397. Abgerufen am 14.03.2026, https://doi.org/10.1007/s44187-025-00684-0

Kong X, Xiao Z, Du M, Wang K, Yu W, Chen Y, Liu Z, Cheng Y, Gan J, 2022. Physicochemical, Textural, and Sensorial Properties of Soy Yogurt as Affected by Addition of Low Acyl Gellan Gum. Gels, 8 (7), 453. Abgerufen am 03.05.2026, https://doi.org/10.3390/gels8070453

Kurihara K, 2015. Umami the Fifth Basic Taste: History of Studies on Receptor Mechanisms and Role as a Food Flavor. BioMed Research International, 2015, 189402. https://doi.org/10.1155/2015/189402

Land schafft Leben, 2026. Ökologische Aspekte | Soja | Land schafft Leben. Abgerufen am 08.03.2026, https://landschafftleben.at

Li W, Wei X, Zhang J, Wang L, Chen L, Li F, Jiang H, Wang Z, Xun Y, 2026. Soy Foods Consumption and Multiple Health Outcomes: An Umbrella Review of Meta-Analyses. Molecular Nutrition & Food Research, 70 (1). Abgerufen am 11.02.2026, https://doi.org/10.1002/mnfr.70255

Marzinka B, 2017. Rechercheberichte Soja. Berlin, S. 11. Zukunftsstiftung Landwirtschaft. Abgerufen am 07.03.2026, https://historyoffood.sodi.de/bildungsmaterial/rechercheberichte/rechercheberichte-soja/

Messina M, Duncan A, Messina V, Lynch H, Kiel J, Erdman JW, 2022. The health effects of soy: A reference guide for health professionals. Frontiers in Nutrition, 9, 970364. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.970364

Migros-Genossenschafts-Bund, ohne Datum. Tofu richtig marinieren. Migros Online. Abgerufen am 30.06.2026, https://www.migros.ch/de/content/migmag-tofu-marinieren

Oger C, 2020. The Complete Tofu Cookbook (English translation.). Weldon Owen International, Richmond, 375 S.

Olías R, Delgado-Andrade C, Padial M, Marín-Manzano MC, Clemente A, 2023. An Updated Review of Soy-Derived Beverages: Nutrition, Processing, and Bioactivity. Foods, 12 (14), 2665. Abgerufen am 14.03.2026, https://doi.org/10.3390/foods12142665

Perego C, 2024. Scuola Vegetale. Le ricette fondamentali step by step (1. Aufl.). Redazione Gribaudo, Milano, 279 S.

plantifullybased, 2024. Crispy Air Fryer Edamame (Easy High Protein Snack). Abgerufen am 03.05.2026, https://plantifullybasedblog.com/crispy-air-fryer-edamame/

Plazzotta S, Nicoli MC, Manzocco L, 2023. Upcycling soy processing waste (okara) into structured emulsions for fat replacement in sweet bread. Journal of the Science of Food and Agriculture, 103 (8), 4025–4033. Abgerufen am 12.05.2025, https://doi.org/10.1002/jsfa.12361

Protein Transition Switzerland, 2025. Neuer Bericht: Pflanzliche Proteine für den Menschen. Abgerufen am 28.01.2026, https://www.proteintransition.ch/aktuell/bericht-pflanzliche-proteine-fuer-den-menschen

Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, Gordon LJ, Herrero M, Hicks CC, Mason-D'Croz D, Rao N, Springmann M, Wright EC, et al., 2025. The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. The Lancet, 406 (10512), 1625–1700. Abgerufen am 04.02.2026, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01201-2

Segnit N, 2023. Der Geschmacksthesaurus. Noch mehr Aromen. Mit Rezepten und Kombinationen für die pflanzenbasierte Küche. (1. Aufl.). Edel Verlagsgruppe GmbH, München, 401 S.

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), 2025. Der ausgewogene Teller. Bern, S. 11. Abgerufen am 20.05.2026, https://www.sge-ssn.ch/de/empfehlungen/offizielle-empfehlungen/ausgewogener-teller/

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), 2026. Kohlenhydrate. https://www.sge-ssn.ch/media/ie2hwz41/kohlenhydrate-2026.pdf

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), BLV (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen), 2024. Ernährungsempfehlungen | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Abgerufen am 01.03.2026, https://www.sge-ssn.ch/de/empfehlungen/offizielle-empfehlungen/ernaehrungsempfehlungen/

SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), healthy3, 2026. Ökobilanz von Lebensmittel | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Abgerufen am 01.03.2026, https://www.sge-ssn.ch/media/34tndekv/sge_mb_oekobilanz_de.pdf

Soja Netzwerk Schweiz, 2025. Faktenblatt Soja.

Stadt Zürich, 2022. Nachhaltige Ernährung von A bis Z. Abgerufen am 11.02.2026, https://www.stadt-zuerich.ch/de/aktuell/publikationen/2022/nachhaltige-ernaehrung-von-a-bis-z.html

Stöckli F, Brombach C, 2024. Klimatopf. AT Verlag AG, Aarau und München, 383 S.

UCSF Health, 2025. A Guide to Foods Rich in Soy. Abgerufen am 11.07.2025, https://www.ucsfhealth.org/education/a-guide-to-foods-rich-in-soy

Voora V, Bermudez S, Le H, Larrea C, Luna E, 2024. Global Market Report | Soybean prices and sustainability. 37.

Vora N, 2024. Big vegan flavor: techniques and 150 recipes to master vegan cooking. Penguin Random House LLC, New York.

Weng BB-C, Yuan H-D, Chen L-G, Chu C, Hsieh C-W, 2023. Soy yoghurts produced with efficient GABA (γ-aminobutyric acid)-producing Lactiplantibacillus plantarum ameliorate hyperglycaemia and re-establish gut microbiota in streptozotocin (STZ)-induced diabetic mice. Food & Function, 14 (3), 1699–1709. https://doi.org/10.1039/d2fo02708a

Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, et al., 2019. Food in the Anthropocene: the EAT–*Lancet* Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393 (10170), 447–492. Abgerufen am 05.10.2025, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4

WWF Deutschland, 2020. Soja: Wunderbohne mit riskanten Nebenwirkungen. Abgerufen am 11.02.2026, https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/soja-wunderbohne-mit-riskanten-nebenwirkungen

WWF Deutschland, 2023. Gentechnik. Abgerufen am 08.03.2026, https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/gentechnik

Wyttenbach J, 2025. Potenzial von Soja für eine gesunde und nachhaltige Ernährung in der Schweiz. Semesterarbeit, unveröffentlicht. Berner Fachhochschule, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL, Zollikofen.

Yi Y-W, Ping C-Y, He L, Zhang H, Cai X, Hu J-X, Qiao M-F, 2025. Impact of different frying methods on volatile compounds in tofu. Food Chemistry: X, 31, 103217. Abgerufen am 14.05.2026, https://doi.org/10.1016/j.fochx.2025.103217

Zucker&Jagdwurst, 2026. 5 Rezepte mit Seidentofu (und wie ihr ihn richtig zubereitet). Abgerufen am 16.05.2026, https://www.zuckerjagdwurst.com/de/artikel/vegane-basics/5-rezepte-mit-seidentofu-und-wie-ihr-ihn-richtig-zubereitet