

Sojabohnen

festkochend, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

SOJABOHNEN*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Die Sojabohne stammt ursprünglich aus Asien, auch hierzulande erfreut sie sich vor allem in Tofu, Tempeh und als Sojamilch großer Beliebtheit. Doch auch pur als Gemüse oder Snack sind die kleinen, leicht nussig süßlich schmeckenden Bohnen ausgesprochen lecker. Die festkochende Powerbohne hat einen hohen Gehalt an Proteinen. Rapunzel engagiert sich seit vielen Jahren für den Anbau von Hülsenfrüchten in Europa. Denn der Anbau heimischer Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Gleichzeitig fördern sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit. Außerdem dienen sie als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie beispielsweise Bienen.

Herstellung

Nach der Ernte werden die Sojabohnen von ihrer Hülse befreit, gereinigt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Deutschland

Verwendung

für Salate, Bratlinge, Eintöpfe und Aufstriche, als Snack oder zur Herstellung von Sojamilch

Zubereitungshinweis

Bohnen waschen und 8 - 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse Sojabohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 45-60 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Sojabohnen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1659 kJ / 399 kcal
Fett	20,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,30 g
Kohlenhydrate	8,10 g
davon Zucker	7,30 g
Ballaststoffe	20,0 g
Eiweiß	36,30 g
Salz	< 0,010 g

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnüssezeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreidezeugnisse

Krebstiere oder Krebstierzeugnisse

Lupine oder Lupinenerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfrüchterzeugnisse

Sellerie oder Selleriezeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO₂)

Weichtiere oder Weichtierzeugnisse