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
Brennwert kcal	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 Eiererzeugnisse
Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse
Fisch oder Fischerzeugnisse
glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse
Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse
Lupine oder Lupinenerzeugnisse
Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose
Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse
Sellerie oder Sellerieerzeugnisse
Senf oder Senferzeugnisse
Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse
Soja oder Sojaerzeugnisse
Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse