

Sojaöl

Swiss Omega Power®

Inhaltsstoffe:

- ca. 15 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 28 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 48 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 4% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 35 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Vitamin E, 2 – 4% Sojalecithin, 1% Phytosterole

Verfügbarkeit:

Sojaöl ist eingeschränkt Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit mehr oder weniger stark beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Die Sojabohne (*Lat. Glycine max.*) wurde etwa ab dem 3. Jahrhundert v. Chr. in China kultiviert. Sie galt dort als der "Schatz des Feldes" und wurde als eine der fünf heiligen Pflanzen verehrt. Um 1800 kam die Bohne nach Amerika. Mittlerweile hat die USA sich zum Welthauptanbaugebiet entwickelt, so dass heute jede zweite Sojabohne von dort stammt. Leider ist in der Vergangenheit die Sojabohne wegen der Genmanipulation in negative Schlagzeilen geraten, dieser „Fortschritt“ lässt sich nicht mehr aufhalten.

Die Pflanzenoel.ch AG kauft die Sojabohnen in der Region ein, in der Schweiz ist der Anbau genmanipulierter Pflanzen verboten.

Ausser genügend Sonne und etwas Feuchtigkeit braucht die Sojapflanze nicht viel, um prächtig heranzuwachsen und in nur 100 Tagen reife Schoten hervorzubringen. Das schafft keine andere Pflanze. Botanisch gesehen gehört die Sojapflanze, wie unsere heimische Erbse, zu den Schmetterlingsblütlern. Die Samen in den Schoten sind wahre Energiespender: sie enthalten 18% Fett, 36% Eiweiss, 26% Kohlenhydrate, 5% Mineralstoffe, 5% Ballaststoffe und 10% Wasser.

Verwendung:

Allgemeines

Sojaöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter auch Linolensäure. Eine Besonderheit des Sojaöls ist der hohe Lezithingehalt von 1,5 bis 3,5%. Ausserdem besitzt es einen hohen Gehalt an Vitamin E. Es ist mild im Geschmack und kann für Rohkost, Salate und auch zum Kochen verwendet werden.

als Speiseöl

Sojaöl besticht durch sein ausgeglichenes Fettsäuremuster, ähnlich wie Sonnenblumenöl. Die ungesättigten Fettsäuremoleküle werden sofort in den Stoffwechsel aufgenommen. Das Öl stärkt das Immunsystem (Linolsäure), beugt allgemein Entzündungen vor (Alpha-Linolensäure) und schützt die Darmschleimhaut, ähnlich wie auch andere Pflanzenöle. Seine Spezialität ist es jedoch, den Fettstoffwechsel zu regulieren und den Cholesterinspiegel niedrig zu halten.

Sowohl Linol- als auch Ölsäure beeinflussen den Fettstoffwechsel positiv. Ihnen steht das Phytosterol Beta-Sitosterin hilfreich zur Seite. Dieser Stoff kommt im Sojaöl in grosser Menge vor, deshalb nennt man es auch "Sojasterin". Es kann mit dem Cholesterin einen Komplex bilden, so dass dieses unschädlich gemacht und über den Darm ausgeschieden wird. Dadurch eignet sich Sojaöl hervorragend zur Vorbeugung gegen zu hohen Fettspiegel und - durch Mischen mit Leinöl - gegen Arteriosklerose.

andere Anwendungen

Sojaöl macht die Haut weich und geschmeidig, da es oberflächenaktiv ist und tief in die Hornschicht eindringt. Es verhindert Sprödhheit und Rissigkeit. Der beachtliche Anteil ungesättigter Fettsäuren schützt entzündete Haut ebenso wie irritierte Aknehaut, dabei wird auch die Zellneubildung unterstützt.

Sojaölrezepte

Poulet süss-sauer

3 Portionen

300	Gramm	Pouletbrust	<p>Pouletbrust in dünne Streifen schneiden und salzen. Ins verquirlte Ei tauchen, anschliessend im Stärkemehl wenden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Sojaöl erhitzen und das Fleisch darin braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rüeblli in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken, Ananas würfeln, Peperoni in Streifen schneiden, Sojabohnen kurz abspülen und gut trocknen, Staudensellerie in Streifen schneiden. 1 EL Sojaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse nacheinander darin andünsten. Weissweinessig, Sojasauce, Tomatenmark, frisch gepressten Orangensaft, Zucker und Salz zufügen. Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren und zur Sauce geben. Etwas eindicken lassen. Zum Schluss das Pouletfleisch in der Sauce erwärmen.</p> <p>Zu Poulet süss-sauer schmeckt Basmatireis sehr gut.</p>
		Salz	
1	Stück	Ei	
1	EL	Speisestärke	
2	EL	Sojaöl	
100	Gramm	Rüeblli	
1	Stück	Zwiebel	
150	Gramm	Ananas	
½	Stück	Peperoni, grün	
½	Stück	Peperoni, rot	
100	Gramm	Sojabohnen	
60	Gramm	Staudensellerie	
1	EL	Sojaöl	
3	EL	Weissweinessig	
3	EL	Sojasauce	
1	Dose	Tomatenmark	
2	EL	frisch gepresster Orangensaft	
2	EL	Zucker	
2	TL	Stärkemehl	

Pouletbrust mit Chilischoten

Zutaten			<p>Das Pouletfleisch unter fliessendem Wasser waschen, danach trocken tupfen. Anschliessend in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel mischen, dann die Fleischwürfel hinzufügen. Im Kühlschrank 10 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen alle Zutaten für die Sauce miteinander vermischen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und daruntermischen. Die Chilischoten halbieren. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls grob hacken. In einem Wok oder Frittiertopf $\frac{3}{4}$ Liter Sojaöl erhitzen. Zuerst die Chilischoten darin scharf anbraten, dann den Ingwer sowie die Zwiebeln dazugeben und 30 Sekunden frittieren. Die gut abgetropften Pouletwürfel ins Öl gleiten lassen und 30 Sekunden frittieren. Alles in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl abgiessen. Nochmals 8 Esslöffel Sojaöl in den Wok oder Frittiertopf geben und die Pfefferkörner darin 10 Sekunden braten. Nun die Pouletstücke darin unter Rühren ein zweites Mal 30 Sekunden braten. Die Sauce darüber giessen und alles aufkochen lassen. Die scharfen Pouletbrustwürfel auf Salatblättern anrichten und mit Reis servieren.</p>
500	Gramm	Pouletbrust	
Marinade			
2	EL	Sojasauce	
4	cl	Sherry trocken	
8	EL	Sojaöl	
1	EL	Speisestärke	
Sauce			
2	EL	Tomatenketchup	
2	EL	Honig	
1	EL	Zucker	
4	EL	Sojasauce	
$\frac{1}{2}$	TL	Salz	
3	EL	Sesamöl	
3	EL	Reiswein oder trockener Sherry	
1	EL	Speisestärke	
Ausserdem			
50	Gramm	Chilischoten getrocknet	
20	Gramm	Ingwer frisch	
2	Stück	Frühlingszwiebeln	
1	TL	Pfefferkörner	
		Sojaöl ; zum Frittieren und Braten	

Kräuter – Rahmsauce

1/8	Liter	Rahm	<p>Den Rahm steif schlagen und mit Mayonnaise, Weissweinessig und Sojaöl verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die gehackten Kräuter unter die Sauce heben und alles mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dazu passen Chicoréesalat, Rüblirohkost und Kopfsalate.</p>
2	EL	Mayonnaise	
3	EL	Weissweinessig	
2	EL	Sojaöl	
1	Bund	Dill	
1	Bund	Peterli	
		Zitronensaft	

		Salz, weisser Pfeffer und Zucker	
--	--	----------------------------------	--

Frühlingsrollen mit Schweinefilet

6 Portionen

12	Blatt	Frühlingsrollenteig	<p>Schweinefilet in sehr dünne Streifen schneiden. Im Sesamöl marinieren. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Rübli schälen, in feine Streifen und Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden. Champignons nur mit einem trockenen Tuch abreiben und klein hacken. Im Wok oder in einer beschichteten Pfanne 1 EL Sojaöl stark erhitzen und das Filet in der Marinade ca. 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Sojasauce und Zucker zufügen. Durchrühren und alles abkühlen lassen (wichtig, sonst reisst der Teig). Je 2 Teigblätter (18 x 18) übereinander mit der Spitze nach vorn hinlegen. Füllung vorne länglich verteilen. 1 Mal aufrollen, Seiten einschlagen, zu Ende rollen. Mit wenig Wasser verkleben. Bei 190° ca. 5 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.</p>
150	Gramm	Schweinefilet	
1	EL	Sesamöl	
60	Gramm	Staudensellerie	
60	Gramm	Rübli	
60	Gramm	Weisskohl	
20	Gramm	Lauchzwiebeln	
60	Gramm	Champignons	
2	EL	Sojaöl	
2	EL	Sojasauce	
1	TL	Zucker	

Scharfes Lammcurry

für 4 Personen

800	Gramm	Ausgelöste Lammschulter oder Lammsteak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Lammfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. Dann in eine Schüssel geben. 2. Den Schmand zusammen mit der Sojasauce und 1 EL Melasse glatt rühren und Ingwer sowie Curry untermischen. Die Masse unter das Fleisch mischen und das Ganze zugedeckt über Nacht kühl stellen. 3. Das Sojaöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. 1 EL Melasse dazugeben und kurz erhitzen, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. 4. Die Fleischmischung dazugeben und das Ganze zugedeckt 50 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Hin und wieder gut durchrühren. 5. Mit Zimt, Kardamom, Kümmel, Muskat und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Das Lammcurry von der Kochstelle nehmen und mit reichlich gehacktem Peterli bestreuen.
250	Gramm	Schmand (Sauerrahm)	
3	EL	Sojasauce	
2	EL	Melasse (Zuckerrübensaft)	
½	TL	Ingwerpulver	
2	EL	milder Curry	
2	Stück	Zwiebeln	
3	EL	Sojaöl	
1	TL	Zimtpulver	
1	TL	gemahlener Kardamom	
1	TL	gemahlener Kümmel	
1	Messerspitze	geriebene Muskatnuss	
1	Messerspitze	Cayennepfeffer	
1	Bund	Peterli	