

## Edamame

Als Edamame werden im Japanischen junge, unreif geerntete Sojabohnen bezeichnet, die noch von einer Hülse umschlossen sind.

Die Sojabohne stammt ursprünglich aus Nordchina und Japan und ist nach Anbaufläche die wichtigste Eiweiß- und Ölpflanze der Welt. Sie gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler. Sojapflanzen erreichen je nach Sorte und Umwelt eine Wuchshöhe von 40 – 100 cm. Die stark behaarten, einjährigen Pflanzen bilden eine tiefe Pfahlwurzel aus. Soja lebt wie die meisten Schmetterlingsblütler in Symbiose mit unterirdischen, knotenbildenden Wurzelbakterien. Diese sojaspezifischen Knöllchenbakterien siedeln sich in rundlichen Knubbeln an den Wurzeln an und sammeln Stickstoff aus der Bodenluft. Diesen tauschen sie mit Zucker aus der Photosynthese der Sojapflanze aus und tragen so wesentlich zur Düngung der Pflanze bei. Nach ihnen können starkzehrende Gemüsearten angebaut werden.



Sojabohnen sind gesunde und gleichzeitig sättigende Samen. Besonders nährnde Inhaltsstoffe von Soja sind die reichlich enthaltenen Proteine und Fette. Sehr gesund ist der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Daneben beinhalten die Kerne verschiedene Mineralstoffe und Vitamine, dabei besonders Vitamin E, Kalium, Calcium und Magnesium. Edamame und die trockenen Sojabohnen sollten erst nach ausreichender Kochzeit oder Röstung gegessen werden.