

DER SOJA-WAHN

Wie eine Bohne ins Zwielight gerät
Norbert Suchanek

100 Seiten, die es in sich haben: Das hochgelobte Soja, zu Tofu, Milch und Joghurt verarbeiteter Ersatz für Fleisch und Milchprodukte, gerät ins Zwielight. Denn nicht alles, was man der kleinen Bohne positiv nachsagt, ist wirklich wahr.



Bohne mit Nebenwirkungen

Norbert Suchanek ist Journalist und nimmt die Wunderbohne unter die Lupe: Sie habe eine ausgleichende Wirkung während der Wechseljahre, sie liefere Vegetariern und Veganern ebenso viele Proteine wie Fleisch, erlaube gänzlich den Verzicht auf tierische Produkte und trage damit zum Klimaschutz bei, und sei in Form von Soja-Margarine deutlich gesünder als Butter.

Soja dient nicht nur in reiner Form als Nahrungsmittel. Wer sich angewöhnt hat, das Kleingedruckte auf den Verpackungen von Fertigprodukten im Supermarkt zu studieren, der wundert sich, wie viele "Spuren von Soja" in Lebensmitteln enthalten sind, die mit Soja eigentlich gar nichts zu tun haben. Was all' jene beachten müssen, die allergisch auf Soja reagieren. Und das tun viele.

Soja statt Gras

Suchanek entlarvt: Soja ist gar nicht das älteste Nahrungsmittel der Menschen und ob es aus

China stammt, ist auch nicht unzweifelhaft belegt. Sojaprodukte lösen häufig Allergien aus, ihre Wirkung als Medikament bei Wechseljahresbeschwerden oder gar Krebs ist nicht bewiesen. Das gesunde Image der Bohne wird erst recht brüchig, wenn man bedenkt, wohin der größte Teil der weltweiten Produktion wandert: als Sojaschrot in Tiermägen und damit in die Massentierhaltung, und die ist alles andere als klimafreundlich. Abgesehen davon, dass Tiere eigentlich lieber Gras und Getreide als Soja fressen.

Illusion Biosprit

Der andere große "Trog" für die beliebte Bohne, die vor allem in Südamerika auf riesigen Flächen in Monokultur angebaut wird, auf denen mal klimaschützender Regenwald gewachsen ist, sind unsere Tanks. Das Zauberwort heißt Biosprit, eine erneuerbare Energie, die boomt. Das "Bio" als Anhängsel gaukelt uns vor, mit Biosprit führen wir in unseren Autos ökologisch bewusst.

Zwiespältiges Image

Dass vorher auf Sojafeldern enorme Mengen Düngemittel und Pestizide ausgebracht wurden, taucht in der Bilanz nicht auf. Die Industrie pickt sich die positiven Seiten der kleinen Bohne heraus und verschweigt geschickt die negativen Auswirkungen. Suchanek hat deshalb in seinem gut lesbaren Büchlein eine Fülle von wichtigen Informationen und wissenschaftlichen Fakten zusammen getragen – nicht um Soja zu verteufeln, sondern um sein Image zurecht zu rücken. Dazu gehört auch die Gefahr von genmanipuliertem Soja, das über Tierfutter in unsere Nahrungskette kommt.

Weg mit den Illusionen

Wer lieber Sojaprodukte statt Fleisch isst, soll das ruhig weiter tun. Vielleicht nicht täglich, sondern wohl dosiert im Zusammenspiel mit vielen anderen frischen Lebensmitteln. Aber er soll nicht der Illusion nachhängen, Soja sei das ultimative, politisch und ökologisch korrekte Produkt unserer Zeit. Das wird in "Soja-Wahn" mehr als deutlich.

(Christiane Schwalbe)

"DER SOJA-WAHN - Wie eine Bohne ins Zwielflicht gerät"

Norbert Suchanek, Oekom-Verlag München 2010, 109 Seiten, 8.99 Euro