

Name:

Datum:

## Soja in meiner Ernährung

Aus Sojabohnen können viele verschiedene Lebensmittel hergestellt werden. Je nachdem, um welches Produkt es sich handelt, verändert sich der Nährstoffgehalt. Bekannt ist die Sojabohne aber vor allem für ihren Gehalt an Ölen und Proteinen. In der unten stehenden Tabelle findest du eine Auswahl an Sojaprodukten aufgelistet. Passend dazu steht der jeweilige Proteingehalt.

	Sojabohne	Tofu	Sojasoße	Sojadrink
ØProteingehalt in g pro 100g	40	13	2	4
ØFettgehalt in g pro 100g	22	7	0	2



Mit den Zahlen alleine kann man wenig anfangen! Vergleiche doch den Proteingehalt von Sojadrink mit ganz normaler Kuhmilch! Der QR-Code führt dich zu einer Nährwerttabelle.

Suche den Proteingehalt von Kuhmilch (3,5% Fett) und schreibe das Ergebnis auf.

Kuhmilch enthält \_\_\_\_\_ g Proteine pro 100g

Was fällt dir auf beim Vergleich der Kuhmilch mit dem Sojadrink?

---

---

### Proteine sind nicht gleich Proteine!

Der Grundbestandteil von Proteinen sind die Aminosäuren. Davon gibt es 20, die in unserer Nahrung vorkommen. Diese Aminosäuren können in allen möglichen Kombinationen zusammgebaut werden. So sind Proteine aufgebaut.

Elf dieser Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen, sie sind also entbehrlich. Neun Aminosäuren muss der Körper mit der Nahrung aufnehmen, damit er keine Mangelerscheinungen bekommt. Sie sind somit unentbehrlich.

Das Protein eines Lebensmittels ist umso hochwertiger, je ähnlicher es dem körpereigenen Protein ist. Das wird durch die Biologische Wertigkeit beschrieben. Sie wird vor allem dadurch bestimmt, wieviele unentbehrliche Aminosäuren im Lebensmittel enthalten sind.

Ein Hühnerei hat z.B. eine Biologische Wertigkeit von 100.

Das Protein der Sojabohne hat eine Biologische Wertigkeit von ca. 85. Sie gehört übrigens zur Unterfamilie der Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte zeichnen sich allgemein durch ihren hohen Proteingehalt aus. Dies liegt an einer Symbiose der Hülsenfrüchte mit einem bestimmten Bakterium. Dieser Mikroorganismus lagert sich an den Wurzeln der Pflanze an. Es sorgt dafür, dass die Pflanze Stickstoff aus der Luft für ihren Stoffwechsel nutzen kann. Andere Pflanzen können nur Stickstoff nutzen, der im Boden vorhanden ist oder über Dünger in den Boden gegeben wird.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja - Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

## Soja in meiner Ernährung

### Erstellung eines Quiz

Die richtigen Fragen zu stellen, ist gar nicht so leicht.

Formuliere zum Text "Soja in meiner Ernährung" fünf Fragen und schreibe sie unten auf!

Frage 1

---

Antwort

---

Frage 2

---

Antwort

---

Frage 3

---

Antwort

---

Frage 4

---

Antwort

---

Frage 5

---

Antwort

---

Stelle deiner Sitznachbarin bzw. deinem Sitznachbarn deine Fragen.  
Beantworte auch ihre, bzw. seine Fragen.

Konntet ihr alle Fragen korrekt beantworten?

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja - Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks