



SOJA, wat moet men zich daarbij voorstellen?

Iedereen weet wat soja is, heeft erover horen praten, gebruikt het of is erin geïnteresseerd...

In Europa hebben al meer dan 30 miljoen mensen voedingsmiddelen op basis van soja uitgetest. Ongeveer 25% van de Europese bevolking ouder dan 15 jaar eet voedingsmiddelen op basis van soja voor de brede heilzame werking ervan. Vroeger werden deze producten nog beschouwd als dieetvoeding, maar vandaag zijn voedingsmiddelen op basis van soja veel populairder dan we zouden denken.

Toch is de informatie die over soja wordt gegeven, soms tegenstrijdig. Hoe kan men hier wijs uit worden als men geen deskundige terzake is?

ENSA (Europese Vereniging van Sojaproductenten) geeft een overzicht van wat reeds bekend is over dit duizenden jaren oude voedingsmiddel:

- Een traditioneel voedingsmiddel op basis van soja, wat is dat? Hoe kan dit in de dagelijkse voeding worden gebruikt?
- Wat zijn de gunstige werkingen van voedingsmiddelen op basis van soja?
- Wat zijn de verschillen tussen traditionele voedingsmiddelen op basis van soja, voedingssupplementen en gemengde producten (melk en soja)?
- Hebben deze dezelfde gunstige werkingen?

Op al deze vragen wil ENSA een antwoord geven door aan iedereen duidelijke informatie ter beschikking te stellen, die is gebaseerd op de recentste wetenschappelijke studies. ENSA krijgt hierbij de steun van erkende deskundigen.

De voedingsmiddelen op basis van soja beter leren kennen

I. Soja gezien door Europeanen	3
II. ENSA, kenniscentrum voor voedingsmiddelen op basis van soja	4
III. Soja, een geschiedenis van meer dan 5000 jaar	5
IV. Van sojaboon tot voedingsmiddel	6
A. Wat is soja eigenlijk?	6
B. Te velde!	6
C. Traditionele verwerkingsprocédés, zonder twijfel!	7
V. Voedingsmiddelen op basis van 100% soja	8
A. Sojaproducten in alle aspecten	8
1. De bron van sojavoedingsmiddelen	8
2. Tofu, lekker en gezond	9
VI. Soja, bron van weldaad!	10
A. Soja, een voedingsmiddel voor iedereen	10
1. Een ongekende rijkdom aan plantaardige eiwitten	10
2. Soja voor een goede werking van hart en bloedvaten	10
3. Soja voor het behoud van een slanke lijn!	10
B. Soja en vrouwen	11
1. Fyto-oestrogenen, een hulpmiddel voor vrouwen?	11
2. Soja en borstkanker	11
C. Vanaf welke leeftijd kunnen kinderen soja eten?	11
VII. Soja in de dagelijkse voeding...	13
A. Hoe komen tot een evenwichtig voedingspatroon?	13
B. Soja elke dag!	13

I. Soja gezien door Europeanen



Wie gebruikt voedingsmiddelen op basis van soja?

Ongeveer 18% van de Europeanen van 15 jaar en ouder hebben al voedingsmiddelen op basis van soja gegeten. Dat is bijna een vijfde van de Europese bevolking, meer dan 30 miljoen mensen! Terwijl deze voedingsmiddelen in het verleden eerder werden beschouwd als “dieetvoeding” (en dus wat vreemd), zijn voedingsmiddelen op basis van soja vandaag veel populairder dan we zouden denken.

Waarom voedingsmiddelen op basis van soja eten?

De voornaamste reden om dit voedingsmiddel te eten is zijn belangrijke invloed op de gezondheid. “Weldadige” voedingsmiddelen, het is geen mythe! De verteerbaarheid van soja en de algemene weldadige invloeden staan bovenaan op het lijstje van antwoorden van de ondervraagde personen. Werd soja in het verleden gebruikt “omdat het moest” (dat wil zeggen omdat soja bijdraagt aan een evenwichtige voeding), dan wordt soja vandaag gegeten “omdat het de moeite waard is”: voedingsmiddelen op basis van soja worden nu ook erkend omwille van hun smakelijke kwaliteiten.

Zij die toegeven dat ze geen voedingsmiddelen op basis van soja gebruiken, geven de volgende redenen op in de aangehaalde volgorde:

- Het is mijn gewoonte niet!
- Ik denk er niet aan.
- Ik heb het nooit durven proeven!

In een tijdperk waarin het overgrote merendeel van de bevolking zich bekommert om zijn voeding en waarin er heel wat op het spel staat als het op volksgezondheid aankomt, is het belangrijk het grote publiek zo goed mogelijk in te lichten over de erkende weldadige invloeden van soja in de voeding. Het voedingsmiddel heeft zoveel troeven, maar ze zijn te weinig bekend bij mensen die geen soja eten.

Soja laat niemand onverschillig! Sommige mensen eten het regelmatig omdat ze het lekker vinden, terwijl anderen nog nooit soja hebben geproefd, meestal omdat ze het product niet kennen. ENSA heeft dan ook verschillende acties ondernomen om soja beter bekend te maken. Dokters en professionals uit de gezondheidssector, journalisten en zelfs het grote publiek zullen toegang krijgen tot een duidelijke en objectieve informatieverstrekking om alles te weten te komen over soja en voordeel te halen uit de voortdurende vooruitgang van het onderzoek op dit gebied. Kijk daarom vanaf nu op www.ensa-eu.org.

II. ENSA, kenniscentrum voor voedingsmiddelen op basis van soja

ENSA is een vereniging die sinds meer dan 3 jaar (oprichting in 2003) de voornaamste producenten van voedingsmiddelen op basis van soja in Europa groepeerd: Alpro, Hiquats vegetals, Natumi, Nutrition et soja, Triballat, Valsoia, Wild, De-Vau-Ge, HAIN Europe en Tofutown.

De organisatie werd opgericht om een evenwichtige en geschikte regelgeving te ontwikkelen voor natuurlijke sojaproducten in Europa.

ENSA is een kenniscentrum voor:

- recente, correcte en objectieve wetenschappelijke informatie over sojaproducten en de heilzame werking ervan;
- technische en productgebonden informatie over de productcategorie van sojavoeding om zo de nationale en internationale wetgevers te helpen de nodige regels vast te leggen voor een duidelijk juridisch kader voor sojaproducten;
- standpunten op het gebied van beleids- en regelgevingskwesties die de leden aanbelangen.

ENSA is het Europese referentieorgaan dat antwoord biedt op alle vragen met betrekking tot dit voedingsmiddel, dat duizenden jaren oud is.

De consument in de watten gelegd

Als grootste bekommernis van ENSA staat de consument centraal in alle acties van de organisatie. Ondernemingen treden vrijwillig toe en verbinden zich tot de naleving van drie onontkoombare

regels, die ernaar streven de consument het beste van soja te bieden met respect voor de tradities.

- Natuurlijkheid! De toetredende ondernemingen maken enkel gebruik van hele sojabonen, die tijdens de oogst worden geselecteerd om zo de boon en haar voedings- en smaaktroeven intact te houden. Ze worden niet gekweekt op basis van eiwitisolaten.

▪ Traditie! Er wordt uitsluitend gewerkt met traditionele productieprocessen, dit wil zeggen door enkel gebruik te maken van water en mechanische handelingen (vermaling, filtering, ...). De productie van voedingsmiddelen op basis van soja gebeurt dus zonder enige kunstmatige tussenkomst.

▪ Veiligheid! De afwezigheid van GGO garanderen voor de consument. Alle leden van ENSA hebben productielijnen opgericht met een volledige herkomstbepaling, dat wil zeggen met een dagelijkse opvolging om elke besmetting met mogelijke GGO uit te sluiten, van het boontje tot het bord!

De organisatie vertegenwoordigt een groot deel van de producenten van "sojamelk" (op basis hiervan worden tofu, sojayoghurt en een groot deel van de sojavoedingsmiddelen vervaardigd) die in Europa op de markt wordt gebracht. Het merendeel van hen kan de ENSA-garanties aanbieden, zodat een constante kwaliteit van de traditionele voedingsmiddelen op basis van soja is gewaarborgd.

III. Soja, een geschiedenis van meer dan 5000 jaar



Het Oosten is op heel wat vlakken recordhouder als het gaat om levensduur. Soja duikt er op in de voeding sinds ten minste 3000 v. Chr.

Europeanen ontdekten de plant tijdens hun reizen door Azië in de 16de en 17de eeuw. In de 18de eeuw wordt de plant in Engeland geïntroduceerd en later ook in de Plantentuin van Parijs.

Pas als de plant rond 1850 in Illinois (Verenigde Staten) terechtkomt, kent de sojateelt een ware opmars, die zich in de 20ste eeuw verder ontwikkelt.

Vandaag wordt in de Europese Unie ruim 400.000 ton per jaar geproduceerd.

De 21^{ste} eeuw wordt plantaardig!

Soja, een plantaardig product bij uitstek, beantwoordt aan de steeds sterker wordende behoefte aan natuurlijke producten. Europeanen snakken meer

en meer naar een gezonde voeding en grijpen daarvoor spontaan naar plantaardige producten. De meeste professionals uit de gezondheidssector zijn het erover eens dat soja bijdraagt tot een evenwichtige voeding. Het product is rijk aan eiwitten en onverzadigde vetzuren, die in onze voeding onvoldoende aanwezig zijn. Het kiezen voor een meer plantaardige voeding is meer dan een modegril: tendensen evolueren en we zien nu hoe de voedingstrend van de 21^{ste} eeuw vorm krijgt.

De Europeanen herontdekken vandaag niet alleen de heilzame werking van plantaardige voedingsmiddelen, maar ook de smakelijke kwaliteiten ervan. Soja wordt immers lang niet alleen in specifieke gevallen gebruikt, maar neemt een vooraanstaande plaats in in het voedingspatroon van mensen die gezondheid en innovatie weten te combineren.

IV. Van sojaboon tot voedingsmiddel

A. Wat is soja eigenlijk?

Soja, iedereen hoort erover praten, maar weet niet altijd goed wat het is. Hier volgt een gedetailleerd overzicht!

De sojaplant (*Glycina Maxima*) behoort tot de groep van de peuldragers zoals de erwt en de boon en kan ongeveer 80 cm hoog worden. Na een kleurrijke bloei, die varieert van rood over mauve en ook wit, verschijnen de peulen, die tussen 2 en 5 bonen bevatten. Het zijn deze bonen die vervolgens in hun geheel worden gebruikt voor de productie van voedingsmiddelen op basis van soja.

Sojabonen mogen zeker niet worden verward met “sojascheuten”.

De sojaboon en de producten die eruit worden vervaardigd (dranken, tofu, ...) mogen zeker niet worden verward met “sojascheuten”. De sojaboon is rijk aan eiwitten en arm aan water, terwijl sojascheuten juist veel water en weinig eiwitten bevatten. Ze behoren elk tot een aparte familie.

B. Te velde!

De plant plant zichzelf voort (en is dus autogaam), dit wil zeggen dat één enkele plant zich kan voortplanten en daarbij geen soortgenoot nodig heeft voor de bestuiving, wat wel het geval is voor tal van andere planten zoals de kiwi of maïs. De sojaplant heeft enkel zichzelf nodig en vermijdt zo elke mogelijke besmetting met GGO-gewassen. Een “traditioneel” sojaveld kan niet worden

“vervuild” door GGO-gewassen.

Na de zelfbevruchting bereikt de sojaplant die in open veld wordt gekweekt, ongeveer een hoogte van een meter bij volle ontwikkeling.

Na de bloeitijd met rode, witte of mauve bloemen al naargelang de soort, verschijnen er kleine behaarde peulen van 3 tot 5 cm lang, die 2 tot 3 bonen bevatten. De verwantschap met de erwt is niet veraf!

In de herfst, dit is van september tot november op het noordelijke halfrond, wordt de soja geoogst en eindigt dan na verwerking... op ons bord.

Wist u dit?

Soja is een milieuvriendelijke plant... Hij wordt gekweekt zonder stikstofhoudende meststoffen omdat hij zelf in staat is stikstof uit de lucht te halen!

Met name voor graangewassen is het gebruik van stikstofhoudende meststoffen belangrijk, omdat hierin de belangrijkste groeifactor van de plant schuilt. Doordat soja gebruik maakt van stikstof die in de lucht aanwezig is, is geen enkele bijkomende aanbreng nodig. Hij voorziet in zichzelf en zorgt zo voor het behoud van de bodemvruchtbaarheid en de zuiverheid van het grondwater.



C. Traditionele verwerkingsprocédés, zonder twijfel!

De verwerkingsprocédés die de leden van ENSA gebruiken, spruiten voort uit een eeuwenoude traditie. Alle procédés zijn volkomen natuurlijk en hanteren beproefde technieken, die al sinds mensenheugenis worden gebruikt en de voedings- en smaakqualiteiten van de sojaboon eerbiedigen.

Oogst van de sojabonen

Sorteren / Wassen / Doppen van de bonen

Enkel de bonen worden verwerkt en omgevormd tot voedingsmiddelen op basis van soja. Ze worden zorgvuldig gesorteerd om enkel de hele bonen te behouden en worden dan gewassen en gedopt.

Vermalen / Zeven in water

Het verwerkingsprincipe is vervolgens eenvoudig en natuurlijk en maakt enkel gebruik van water. Zo worden alle interessante voedingsstoffen behouden, in het bijzonder de eiwitten van de boon.

Filteren van het sap

De bonen worden in het water vermalen. Dit sap wordt gefilterd en zo bekomt men tonyu, beter bekend onder de naam “sojamelk”.

Het maken van “sojamelk”

Door de toepassing van verwerkingsprocédés die nog door onze voorouders werden gebruikt, zoals gisting of stremming, ontstaat uit “sojamelk” een hele waaier van traditionele voedingsmiddelen op basis van soja: tofu, sojasteak, “sojayoghurt”, sojaroom, ...

Het procédé is eenvoudig en de mogelijkheden zijn talrijk.

- “Sojamelk” wordt natuur gedronken of kan worden verrijkt met vruchtensap.
- Na gisting ontstaan uit “sojamelk” specialiteiten van het type “yoghurt”.
- Voor de liefhebbers van pure smaken bestaan deze specialiteiten in de natuurlijke variant of fijn op smaak gebracht met vruchten.
- Door het gelatineren wordt “sojamelk” omgevormd tot dessertroom voor de allergrootste lekkerbekken.
- Door het stremmen van tonyu bekomt men tofu, dat op zijn beurt wordt gebruikt in tal van culinaire toepassingen. Iedereen kan dit naar eigen smaak verwerken.

V. Voedingsmiddelen op basis van 100% soja

Traditionele sojavoedingsmiddelen zijn specialiteiten op basis van hele sojabonen en water, die met respect voor de natuurlijke vervaardigingsprocessen zijn gemaakt. De leden van ENSA verbinden zich ertoe al deze criteria zorgvuldig te respecteren om aan de consument een optimaal product te kunnen leveren volgens een traditie van duizenden jaren oud.

Wist u dit?

Traditionele voedingsmiddelen op basis van soja en “sojamelk” worden enkel vervaardigd uit hele sojabonen. Ze bestaan voor 100% uit soja. Deze producten onderscheiden zich dan ook van voedingscomplementen, die slechts enkele moleculen uit soja bevatten en waarin over het algemeen geen eiwitten en onverzadigde vetzuren zitten. Voedingsmiddelen die voor 100% uit soja bestaan, verschillen eveneens van melkproducten die zijn aangevuld met soja-eiwitisolat: dat zijn in de eerste plaats melkproducten, die een ander voedingsprofiel hebben.

A. Sojaproducten in alle aspecten

1. De bron van sojavoedingsmiddelen

“Sjamelk” vormt de gemene deler van alle ondernemingen die lid zijn van ENSA. Deze drank kan natuur of met

een toegevoegd aroma worden gedronken, bij het ontbijt of op elk ander moment van de dag. Sojamelk kan net zoals koemelk in de keuken worden gebruikt.

Op basis van dit sojasap worden tal van producten vervaardigd, zoals ijsroom, tofu, tussendoortjes, desserts, sauzen,...

Op het gebied van voedingswaarde heeft “sojamelk” het voordeel bijzonder rijk te zijn aan plantaardige eiwitten, die essentieel zijn om onze voeding weer in evenwicht te brengen. Ook bevat sojamelk vetten met een interessante voedingswaarde, die in ons huidige voedselaanbod ruim ondervertegenwoordigd zijn: de onverzadigde vetzuren. En uiteraard bevat sojamelk geen cholesterol.

“Sjamelk” bevat helemaal geen lactose en is daardoor bijzonder geschikt voor mensen die allergisch zijn voor deze melksuiker. Mensen die geen koemelk kunnen verteren, stellen “sojamelk” bijzonder op prijs omdat ze veel beter verteerbaar is!

In tegenstelling tot een wijdverbreide opvatting zijn tal van voedingsmiddelen op basis van soja verrijkt met calcium. De Europese regelgeving “Voorstel tot verrijking” (“Fortification Proposal”) staat inderdaad toe dat producten op basis van soja worden verrijkt met calcium, zodat de consument ongeacht zijn voedingsgewoonten toch voldoende calcium kan opnemen via de voeding.

2. Tofu, lekker en gezond

Tofu wordt vervaardigd uit gestremde en uitgelekte “sojamelk”. Met zijn witte en gladde structuur heeft tofu een



eerder neutrale smaak, waardoor het perfect kan worden verwerkt in tal van recepten. Met een beetje verbeelding (zie de recepten op de website) kan men met tofu toveren in de keuken. Het vormt een ideaal ingrediënt voor zowel zoete als hartige bereidingen en geeft een smeuijge toets aan salades, vlaaien, taarten, ...

Zoals alle voedingsmiddelen op basis van soja bevat tofu geen cholesterol en is het bijzonder rijk aan plantaardige eiwitten. Dit voedingsmiddel past dan ook perfect in een evenwichtige voeding en kan zelfs helpen om onze dagelijkse eetgewoonten terug op het juiste spoor te brengen.

<i>Samenstelling</i>	<i>Calcium-verrijkte "sojamelk"</i>
Voedingswaarde (kcal)	44
Eiwitten (g)	3.3
Koolhydraten (g)	3.2
- Waarvan suikers	3.0
- Waarvan lactose	0
Vezels (g)	0.3
Vetten (g)	1.9
- Waarvan verzadigde vetzuren	0.3
- Waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren	1.0
- Waarvan cholesterol	0
Calcium	110

Tabel I: Voedingswaarde van sojadrink op basis van hele sojabonen (ENSA)

<i>Voedingswaarde voor 100g</i>	<i>Tofu natuur</i>
Voedingswaarde (kcal)	137
Eiwitten (g)	14.0
Koolhydraten (g)	0.6
- Waarvan suikers	0.5
- Waarvan lactose	0
Vezels (g)	1.4
Vetten (g)	8.7
- Waarvan verzadigde vetzuren	1.2
- Waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren	4.1
- Waarvan cholesterol	0

Tabel II: Voedingswaarde van tofu op basis van hele sojabonen (Souci-Fachman-Kraut)

VI. Soja, bron van weldaad!

A. Soja, een voedingsmiddel voor iedereen

1. Een ongekeerde rijkdom aan plantaardige eiwitten

Daarin schuilt de voornaamste voedingswaarde. Soja is bijzonder rijk aan eiwitten. Van de twintig aminozuren die aanwezig zijn in natuurlijke eiwitten, zijn er acht essentieel, dat wil zeggen dat ons organisme ze niet zelf kan aanmaken. We moeten ze dus uit onze voeding halen en elk tekort zien te vermijden. Het bijzondere van soja is dat het al deze acht aminozuren bevat.

De biologische waarde van soja-eiwitten ligt bovendien hoger dan die van plantaardige eiwitten en leunt nauw aan bij de dierlijke (melk of eieren bijvoorbeeld). Soja eten is bijgevolg een goede manier om de aanbreng van eiwitten uit voeding in balans te brengen.

2. Soja voor een goede werking van hart en bloedvaten

Dit zal niemand onbekend zijn: hart- en vaatziekten zijn een hoofdbekommerenis op het gebied van volksgezondheid. Onder de risicofactoren van deze aandoeningen neemt een hoog cholesterolgehalte een belangrijke plaats in. Iedereen kent tegenwoordig wel iemand met een te hoog cholesterolgehalte.

Over het algemeen wordt deze mensen geadviseerd een welbepaald voedselpatroon te volgen dat arm is aan vetten, verzadigde vetzuren en cholesterol.

Voedingsmiddelen op basis van soja bevatten helemaal geen cholesterol en hun vetprofiel ("vetgehalte") bestaat

grotendeels uit onverzadigde vetzuren. Concreet betekent dit dat soja in de eerste plaats voor een evenwichtiger voeding zorgt, maar ook voor een daling van het cholesterolgehalte in het bloed.

3. Soja voor het behoud van een slanke lijn!

100% plantaardig, rijk aan eiwitten en arm aan vetten: voedingsmiddelen op basis van soja zijn de onomstreden bondgenoten van iedereen die op zijn lijn let.

Voor wie probeert af te vallen, is het essentieel om de spiermassa op peil te houden. Soja levert hiervoor een deel van de noodzakelijke eiwitten.

Voedingsmiddelen op basis van soja bevatten weinig vetten, en dat zijn dan nog eens hoofdzakelijk onverzadigde vetzuren, die in onze hedendaagse voeding onvoldoende aanwezig zijn. Soja maakt het eenvoudiger om de vetaanbreng te beperken en essentiële vetzuren aan te voeren voor een goede werking van ons organisme.

Tot slot wordt het koolhydraatgehalte van voedingsmiddelen op basis van soja beperkt en uiterst nauwkeurig afgemeten om zo smaakvolle voedingsproducten aan te bieden met een hoge voedingswaarde.

B. Soja en vrouwen

1. Fyto-oestrogenen, een hulpmiddel voor vrouwen?

Soja bevat moleculen die isoflavonen of fyto-oestrogenen worden genoemd. Concreet zijn dit moleculen die in be-



perkte mate de activiteit kunnen “na-bootsen” van oestrogenen, hormonen die vrouwen maar al te goed kennen. Recente studies zijn veelbelovend, met name wat betreft het welzijn van vrouwen in de menopauze. De geleverde researchinspanningen moeten worden voortgezet om meer te leren over deze moleculen en hun belang voor deze periode in het leven.

2. Soja en borstkanker

Het gebruik van soja wordt uitvoerig bestudeerd in het kader van de preventie van hormoongerelateerde kankers zoals borstkanker. Talrijke studies hebben aangetoond dat bij Aziatische vrouwen de fyto-oestrogenen die uit soja afkomstig zijn, een beschermende rol spelen. Voor Westerse vrouwen zijn de huidige gegevens bemoedigend, maar nog niet toereikend om tot dezelfde beschermende invloeden te besluiten.

Wist u dit?

Door de totale afwezigheid van lactose in “sojamelk” is dit product beter verteerbaar dan koemelk.

C. Vanaf welke leeftijd kunnen kinderen soja eten?

ENSA-leden produceren in de eerste plaats voedingsmiddelen op basis van soja voor regelmatig gebruik vanaf de leeftijd van een jaar. Geen enkel voedingsmiddel op basis van soja dat wordt vervaardigd door de leden van ENSA, is samengesteld om te beantwoorden aan de specifieke voedingsbehoeften van zuigelingen (jonger dan een jaar), want baby's vragen een aangepaste sojasamenstelling.

Net zoals alle andere voedingsmiddelen kunnen gewone voedingsmiddelen op basis van soja geleidelijk worden geïntegreerd in de voeding van kinderen vanaf het ogenblik dat hun voedingsaanbod wordt gediversifieerd, dat is ongeveer vanaf de leeftijd van zes maanden.

Voor kinderen die allergisch zijn voor melkeiwitten vormt “sojamelk” vaak een interessant alternatief, aangezien ongeveer 80% van de kinderen met een melkallergie geen allergie voor soja lijken te ontwikkelen.

VII. Soja in de dagelijkse voeding...

A. Hoe komen tot een evenwichtig voedingspatroon?

We zijn bekommerd om onze voeding... en terecht! Te veel verzadigde vetten, te veel enkelvoudige suikers, te veel dierlijke eiwitten, lege calorieën, onvolgende variatie, ...

STOP! Van zo'n "beeld" worden zelfs de vrolijksten onder ons depressief. Een evenwichtig voedingspatroon hoeft niet lastig te zijn of synoniem te staan voor ontbering en frustratie. Integendeel zelfs!

Enkele eenvoudige regels volstaan om een voedingspatroon toch smakelijk, kleurrijk en gezond te houden!

- Variëteit! Om tegemoet te komen aan de erg uiteenlopende behoeften van ons lichaam, moeten we absoluut variatie brengen in onze voeding. Alles eten in redelijke hoeveelheden zorgt ervoor dat ons lichaam alle elementen krijgt die het nodig heeft: eiwitten, koolhydraten, vitaminen, mineralen, ...
- Redelijke hoeveelheden: Ons lichaam kent zijn grenzen. Het is aan ons om er beter naar te luisteren. Het geheim: opnieuw de gewoonte inlassen om te eten zonder haast (en zonder televisie!) om zo de verzadigingssignalen te kunnen opvangen voordat men te veel heeft gegeten.

B. Soja elke dag!

Elke dag soja eten, daar is niets bijzonders aan! Proef het eens een keer en u bent verkocht. Tegenwoordig liggen de winkelrekken vol met voedingsmiddelen op basis van soja naar ieders smaak.

Voor het ontbijt bestaat er "sojamelk" in de smaken natuur, chocolade of met granen, ... Een heleboel producten zijn verrijkt met calcium en vormen zo een natuurlijk alternatief voor melkproducten.

Voor de liefhebbers van "hartige" smaken is tofu geschikt voor heel wat uiterst eenvoudige culinaire bereidingen naar ieders smaak: courgette gevuld met tofu, cake met fijne groenten en tofu, gemarineerde en gebakken tofu met garnalen, ... ideeën genoeg. Het fornuis staat te wachten! Voor wie weinig tijd heeft, zijn er ook nog soja-steaks, worsten, balletjes of complete sojamaaltijden om eenvoudigweg op te warmen of zelfs mee te nemen.

De mogelijkheden voor desserts zijn eindeloos. Er bestaan kant-en-klaar-producten zoals "yoghurt" of sojadesertroom en recepten die in een handomdraai klaar zijn, er is voor elk wat wils. Voor wie graag de keukenschort voorbindt (en hiervoor tijd maakt!) is er sojamilkshake met vruchten, griesmeelcakejes met honing en sojamelk, sojaroomijs met gekonfijte gember en sojamelk, ... Op de websites van de ENSA-leden staan talloze recepten om uit te proberen en uit te wisselen.



Voor meer informatie:

Om alles te weten te komen over de ondernemingen die lid zijn van ENSA kunt u terecht op deze website: www.ensa-eu.org

Persdienst ENSA

ENSA Secretariaat
Kortenberglaan 118
1000 Brussel
België
Tel.: +32 (0)2 741 62 15
Fax: +32 (0)2 737 95 01
E-mail: secretariat@ensa-eu.org
www.ensa-eu.org