

Proteinbombe mit steiler Karriere: fünf Fakten zum Soja

Nicht nur im „Veganuary“ hat die Sojabohne in Österreich ihren Auftritt. Längst hat sie einen fixen Platz eingenommen – auf den heimischen Tellern ebenso wie auf den Feldern. Land schafft Leben präsentiert fünf wissenswerte Fakten über das vielseitige Lebensmittel.

Hülsenfrucht mit höchstem Proteinanteil

Von allen Hülsenfrüchten haben Sojabohnen den höchsten Proteingehalt. Gekocht bestehen sie zu etwa 15 Prozent aus Eiweiß. Der Proteinanteil von gekochten Kichererbsen, Bohnen und Linsen bewegt sich im Vergleich zwischen neun und zehn Prozent. Durch den hohen Eiweißgehalt der Sojabohne enthält Sojadrink auch gleich viel Eiweiß wie Kuhmilch: rund drei Gramm je 100 Gramm Flüssigkeit. Andere Nährstoffe wie etwa Kalzium sind in Sojadrink natürlicherweise allerdings nur in deutlich geringeren Mengen vorhanden als in Milch.

Platz vier der meistangebauten Kulturen

Die wärmeliebende Sojapflanze kommt ursprünglich aus China und wird seit vielen Jahrzehnten in Österreich angebaut. In den vergangenen Jahren ist die Sojafläche deutlich gewachsen und belegt mittlerweile nach Mais, Weizen und Gerste Rang vier der Anbaufläche. In Österreich spielt Bio-Soja eine wichtige Rolle: 2023 wurden fast 40 Prozent der Sojaflächen biologisch bewirtschaftet. Damit sind wir unter den EU-Spitzenreitern.

Anbau von GVO-Soja verboten, Import erlaubt

In Österreich ist der Anbau von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) ebenso wie im Rest der EU bis auf wenige Ausnahmen verboten. Soja aus Österreich ist demnach gentechnikfrei. Weltweit hingegen wird auf rund drei Viertel der Soja-Anbauflächen GVO-Soja angebaut. Auch wenn der Anbau in Österreich verboten ist, darf GVO-Soja dennoch importiert werden und ist hier sowohl als Lebens- als auch als Futtermittel zugelassen.

Keine Herkunftskennzeichnung

In zahlreichen Lebensmitteln aus Soja wie Tofu oder Sojadrink findet man Sojabohnen aus Österreich. Hier zahlt sich ein genauer Blick auf das Etikett aus: Die Herkunft von Sojabohnen und aus diesen hergestellten Produkten muss nicht gekennzeichnet sein. Man sollte daher auf freiwillige Herkunftsangaben achten. Kommen die Sojabohnen in Tofu, Sojadrink und Co. aus Österreich, steht das in der Regel auf der Verpackung.

Soja für Teller oder Trog?

Soja wird nicht nur zur menschlichen Ernährung eingesetzt, sondern landet auch in den Futtertrögen von Nutztieren. Schweine, Hühner und auch Rinder bekommen die eiweißhaltigen Bohnen zu fressen. Während weltweit lediglich 19 Prozent des Sojas als Lebensmittel verwendet werden, sind es in Österreich deutlich mehr: Rund 40 Prozent des heimischen Sojas werden zu Lebensmitteln weiterverarbeitet. Die anderen 60 Prozent werden an Nutztiere verfüttert.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Presseaussendung

Wien, 14. Jänner 2025



Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- 1: Lebensmittel aus Soja haben in Österreich längst einen fixen Platz auf den Tellern eingenommen, nicht nur im „Veganuary“; © Land schafft Leben
- 2: In den vergangenen Jahren ist die Sojafläche in Österreich deutlich gewachsen und belegt mittlerweile nach Mais, Weizen und Gerste Rang vier der Anbaufläche; © Land schafft Leben
- 3: Auch wenn der Anbau in Österreich verboten ist, darf GVO-Soja dennoch importiert werden und ist hier sowohl als Lebens- als auch als Futtermittel zugelassen; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche

- Hier geht's zur [Soja-Lebensmittelrecherche](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergerbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.