

Sojabönan är en baljväxt och släkt med ärtor, bönor, linser, lupin, kikärtor och jordnötter

Vad använder man exempelvis sojabönor till:

Sojabönsröror (pålägg, dipp, tillbehör), Soya till ex. Sushin, Tofu, Miso, Sojamjolk & Sojagrädde, Djurfoder, Tempeh, Som gott tilltugg med salt och chili, På salladsbordet, Vegetariska alternativ ex. till köttprodukter, såsom sojakorv, sojaburgare, sojabullar osv.

Bönorna växer i så kallade "skidor" som växer i grupper om 3-5 stycken på sojaväxten. Varje skida är 3-8 centimeter lång och innehåller vanligen 2-4 stycken bönor per skida. De enskilda bönorna är 5-11 millimeter i diameter.

Sojaböna på olika språk

soybean = engelska
sojabønner = danska
haba de soja = spanska
soja = franska
soya = norska
soja = kroatiska

SOM I SOJABÖNA

Bönor är i allmänhet mycket näringsrika, men sojabönor är särskilt näringsrika, och är ett populärt och omtalat alternativ för dem som är intresserade av att äta sunt. Sojabönan är rik på protein, B-vitamin och järn och är ett hållbarhet alternativ till kött. Sojabönan innehåller faktiskt mer protein 34 g per 100 g än exempelvis nötkött som innehåller 22 g per 100g.

Viktigt att inte ta sojabönor från länder där det finns regnskog och att denna skövlas pga att man ska odla sojabönor där. Sojaproteinet som används i Anamma produkter kommer från länder utan regnskog, dvs från Europa, USA och Kanada.