

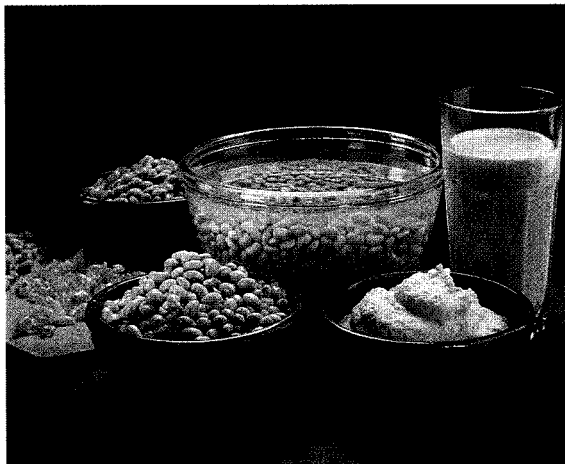
Brigitta Klingel

100 köstliche und gesunde Rezepte
Soja und Tofu

Mit den Wirkstoffen der Sojabohne
Erkrankungen natürlich vorbeugen.
Mit einfachen, schmackhaften Rezepten



Inhalt



*Die vielfältigen
Verwendungsmöglichkeiten
von Soja werden
im Rezeptteil
vorgestellt.*

Soja, das Lebensmittel der Zukunft?

Vernünftige Bodenbewirtschaftung mit Soja

Soja – Neuentdeckung der Industrie

Die Erfolgsgeschichte der Sojabohne

Fernöstliche Weisheiten über die Sojabohne

Der Siegesfeldzug in den Westen

Anbaugelände gestern und heute

Soja in der Neuzeit 10

Das Powerpaket Soja 12

Soja und die B-Vitamine 13

Soja als Magnesiumquelle 13

Kalzium, der Stoff aus dem die Knochen sind 14

Faserstoffe – Garantien für eine gesunde Verdauung 15

Soja – Eiweißlieferant Nummer eins 16

Soja in der Medizin 18

Soja – das Mittel der Zukunft gegen Krebs? 19

Die Wirkung von Soja auf den weiblichen Hormonhaushalt 24

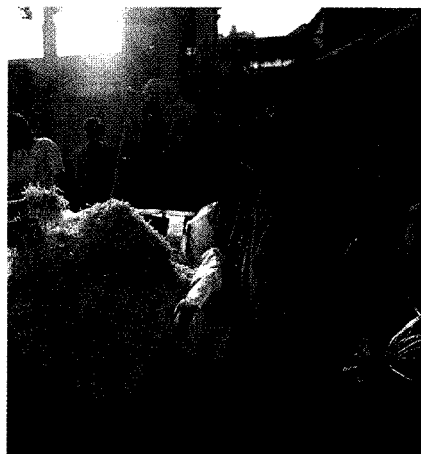
Männer, Medizin und Soja 24

Soja – natürliche Hilfe bei Cholesterinerkrankung 25

Die Wirkung von Soja bei Diabetes 27

Gesunde Ernährung mit Soja 28

Sojasprossen
lassen sich leicht
selber ziehen.



**Warenkunde und
Einkauftips 30**

Führer durch das
Reich der Bohne 30

Das Lexikon der
Sojaprodukte 32

Kochen mit Soja 42

Sojakost – für die
gesunde Küche 42

Kochen mit Soja
leicht gemacht 43

Kinderernährung 44

Soja während Schwanger-
schaft und Stillzeit 44

Sojakost, auch für
Säuglinge 45

Rezeptideen 46

Grundrezepte 46

Klassische »Fleisch-
gerichte« mit Soja 52

Okaraspezialitäten 58

Tofu-Cuisine
international 62

Schnelle Küche
mit Soja und Tofu 71

Gesundes für Zwischen-
durch – Tofu- und
Sojasnacks 78

Süße Köstlichkeiten
aus Soja und Tofu 83

Soja in der Backstube 88

Über dieses Buch 95

Rezepteregister und
Sachregister 96

*Frischer Tofu ist
in asiatischen
Ländern Grund-
nahrungsmittel.*

