

## «Hält Kater in Grenzen»

### RONJA SAKATA

«Vor neun Jahren, bei meiner ersten Reise nach Japan, habe ich zum ersten Mal Bekanntheit mit Edamame gemacht. Edamame, das heisst soviel wie «junge Bohnen». Die unreifen Sojabohnen werden mit der Hülse einige Minuten in Wasser gekocht und mit grobem Meersalz bestreut. Ein typischer Anfängerfehler ist, dass man auch die Hülse isst. Die Böhnchen werden aber mit den Händen aus der Hülse direkt in den Mund gedrückt. Anfangs war ich skeptisch. Doch ich merkte schnell, dass Edamame gut schmecken, gesund und lustig sind. In Japan gehören sie zu jedem Isakaya – so nennt man dort die Trinklokale – dazu. Je länger der Abend, desto eher kann es vorkommen, dass eine Bohne in die falsche Richtung spickt. Ob extra mit dem Nachbartisch Kontakt aufgenommen wird, oder ob das rein zufällig passiert, bleibt offen. Der Trend führt immer mehr dazu, dass Edamame, genau wie in Japan, als Snack angeboten wird, was viel zur Authentizität eines Restaurants beiträgt.»



Ronja Sakata-Müller  
akari taste gmbh  
Steinackerstrasse 11  
8302 Kloten  
akaritaste.ch

**Ronja Sakata** ist Dipl. Lebensmittelingenieurin ETH. Sie ist Mitinhaberin der akari taste GmbH, wo sie unter anderem «fit für Japan»-Kurse anbietet.

### HIRO TAKAHASHI

«Edamame wird primär als Snack zu Bier und Sake verwendet. Das schmeckt nicht nur gut sondern hat auch einen praktischen Grund. Sie wirken neutralisierend auf den Alkohol. Die vielen Vitamine vermeiden den nachfolgenden Kater oder helfen zumindest, dass sich dieser in Grenzen hält. Weiter werden die Bohnen auch als Zutat zum Kochen von typischen japanischen Speisen verwendet oder als Paste zum Füllen von traditionellem japanischem Gebäck. Japanische Kuchen werden übrigens nicht wie hier in der Schweiz mit Weizen-, sondern mit Reismehl hergestellt. Die Herstellung der Edamame-Paste ist ziemlich einfach. Die Bohnen werden gedämpft und dann passiert, als würde man Püree herstellen. Danach wird die Masse mit Zucker gesüsst. Wir importieren sowohl die gefrorenen Edamame, als auch die fertige Edamamepaste direkt aus Japan.»



Hiro Takahashi  
Asuhiro AG  
Im Sihlhof 10  
8134 Adliswil  
044 709 22 44  
hirotakahasi.ch

**Hiro Takahashi** entstammt einer japanischen Bäckerfamilie und kam 1999 in die Schweiz. 2009 eröffnete er die Confiserie «Hiro Takahashi», mit dem Ziel ein breites Angebot an Japanischen und traditionellen Schweizer Produkten anzubieten.

### KLAUS BÖHLER

«In der Schweiz wird Bio-Soja auf wenigen Hektaren angebaut. Die geernteten Sojabohnen werden hauptsächlich für die Tofuherstellung verwendet. In diesem Jahr starten wir einen Versuch mit dem Anbau von Edamame. Soweit ich weiss, baut bisher niemand in der Schweiz gezielt Edamame an. Ich gehe davon aus, dass es aufgrund der Handerte ist. Der grösste Unterschied beim gezielten Anbau von Soja liegt sicher in der Ernte. Beim Anbau muss darauf geachtet werden, dass die Bohnen schön in der Farbe sind, das heisst möglichst grün, dies bedingt, dass die Pflanzen lange gesund sind und viel Licht erhalten. Deshalb werden wir die Pflanzen weit auseinander säen. Die Hülsen müssen unverseht sein, damit sie möglichst schön sind. Eventuell könnten Pilzkrankheiten den Anbau erschweren. Wir verwenden keine spezielle Sojasorte für den Edamameanbau, aber auf jeden Fall Biosojabohnen, welche nicht mit chemischen Beizmitteln behandelt wurden.»



Klaus Böhler  
Strehlgasse 16  
8472 Seuzach  
052 335 50 40  
bioboehler.ch

**Klaus Böhler** ist Biobauer in Seuzach. Er hat Erfahrungen mit diversen Anbauversuchen im Bereich Pflanzenbau. Als kleiner Test pflanzt er für marmite Edamame.

### NATHALIE METZGER

«Ich kenne Edamame als frischen, salzigen Snack, der mich begeistert. Egal ob sie getrocknet oder gekocht gegessen werden, gesund sind sie allemal. Die jungen, vor der Reife gepflückten Sojabohnen, gehören zur Familie der Hülsenfrüchte oder in Fachsprache Leguminosen. Wie auch Erbsen und Linsen, muss die Bohne aber verarbeitet werden, bevor sie genossen werden kann. Hauptsächlich fallen Leguminosen durch ihren hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiss auf. Die in Edamame enthaltenen Kohlenhydrate sind sättigend und der Fettanteil verfügt über lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Unser Vitamin Haushalt profitiert vor allem von Folsäure und Vitamin K. Hier habe ich auch schon einen Tipp für das nächste Sushi-Essen beim Japaner: Zu den Fischhäppchen immer auch ein bis zwei Schälchen Edamame bestellen. So wird die Mahlzeit zu einem ausgewogenen und gesunden Menü vervollständigt!»



Nathalie Metzger  
CAS Corporate  
Communications  
Nordstrasse 136  
8037 Zürich

**Nathalie Metzger** ist diplomierte Ernährungsberaterin HF und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Verbands diplomierter Ernährungsberaterinnen und -berater.

