

Glycine max L (Leguminosæ)

Sojabönan är på grund av sitt proteininnehåll vanlig i vegansk kost. Att odla sina egna sojaböjor är dock inte allt för vanligt, även om det är möjligt. De som har mer kunskap eller egen erfarenhet i ämnet får gärna fylla på med info här.

Sojabönan anses från början vara en tropisk växt med stora krav på värme. Den har ett upprätt växtsätt, men också sorter med mera busklikat växtsätt förekommer. Planthöjden varierar mellan 25 cm och 125 cm. Bladen är tredelade och brukar falla av innan bönorna är mogna. Blommorna är mycket små och vita eller violetta. De sitter samlade i grupper om 4-5 i grenvinklarna. Baljorna innehåller 1-4 frön av varierande storlek, färg och form, och både baljor och blad är håriga.

Man vet med bestämdhet att sojabönan odlades i Kina redan för 4800 år sedan under kejsaren Shen-Nung's regeringstid och sannolikt har man i denna del av världen använt sojabönan som människoföda under minst femtusen år.

I våra dagar odlar man sojaböjor i stor skala i Förenta Staterna, Kina och Brasilien. Betydande odling finns också i Ryssland och Rumänien. I början av 1970-talet beräknade FOA världsproduktionen av sojaböjor till 58 miljoner ton årligen, en siffra som sedan dess ökat.

Sojabönan kan bidra till att minska världens proteinbrist, men då måste bönan också tillvaratas på ett tillfredsställande sätt. Fortfarande används detta högvärdiga födoämne i stor utsträckning som djurfoder.

Sojabönan har sedan länge betraktats som en typisk kortdagsväxt med stora fordringar på värme och då speciellt under blomningsperioden. De nya svenska sorterna uppdragna vid Fiskeby växtförädlingsanstalt i Norrköping är bättre lämpade för vårt klimat. Numera betraktas vanligen sojabönan som en relativt dagsneutral växt med endast måttliga krav på värme. Odlingsgränsen för de nya svenska sorterna ligger därför så långt norrut som Gävle.

Sojabönan har ett proteininnehåll på ca 40 procent. Bäst utnyttjas proteinet om bönorna ätes naturella men man kan också blanda upp till 25 procent sojamjöl i till exempel vetemjöl vid bakning.

Torkade sojaböjor innehåller i 100 gram ätlig vara:

Torkade sojaböjor innehåller i 100 gram ätlig vara:

Energi (exkl fibrer)	1551 kJ 371 kcal
Protein	34,0 g
Fett	17,7 g
Fettsyror, mättade	2,5 g
Fettsyror, enkelomättade	4,2 g
Fettsyror, fleromättade	9,9 g

Kolhydrater, totalt, ej fibrer	18,7 g
Kolhydrater, mono- och disackarider	6,1 g
Kostfibrer	15,3 g
Betakaroten	48 mikrogram
Retinolekv.	8 mikrogram
A-tokoferol	0,0 mg
Tiamin	1,1 mg
Riboflavin	0,31 mg
Niacin	2,2 mg
Niacinekv.	7,9 mg
Vitamin B6	0,81 mg
Folacin	375 mikrogram
Natrium Na	5,0 mg
Kalium K	1700,0 mg
Kalcium Ca	225,0 mg
Fosfor P	550,0 mg
Magnesium Mg	265,0 mg
Järn Fe	8,4 mg
Zink Zn	4,9 mg
Selen Se	2 mikrogram

Den svenska rikssortlistan upptar två sorter, **Fiskeby V** och **Bråvalla**. Båda är uppdragna vid Fiskeby växtförädlingsanstalt i Norrköping. De svenska sorterna är inte så dagslängdsberoende som de ryska och amerikanska sorterna och har mindre värmebehov än dessa.

Fiskeby V blir mellan 40-50 cm hög och bäst lämpad för fröproduktion. Den ger högst avkastning.

Bråvalla är 4-5 dagar tidigare än Fiskeby V och har mer kompakt växtsätt.

Sojabönan trivs bäst på väl-dränerade mullhaltiga till mullrika och gärna svagt leriga och näringsrika jordar. Jorden ska vara lucker.

Varma, vindskyddade lägen är att föredra. De områden där man traditionellt odlar värmekrävande köksväxter som bruna bönor, gurkor och tidig potatis är också lämpliga för sojabönor. De går att odla upp till Gävletrakten i varma lägen.

Sojabönan har svårt att konkurrera med flertalet rotagräs och bör inte odlas på kvickrotsbemängd jord. Även fröogräs kan vålla problem. Framför allt ogräs som nattskatta ska man se upp med eftersom den har bär av samma storlek och form som sojabönan och därför är svår att sortera bort ifrån ett parti sojabönor.

Sojabönan trivs med alla andra grödor. Den har ett bra förfruktsvärde.

Sojabönan sås i södra Götaland från i slutet av april, när jordtemperaturen blivit ca 10°C. Precisionssåmaskin är bäst att använda. Vid normal markfuktighet bör sådjupet vara 3-4 mm. Utsädet brukar behålla grobarheten under 2-3 år.

Tusenkorndvikten varierar men håller sig normalt vid 150 g. Grobarheten brukar ligga på 80 procent och utsädesmängden är 80-95 kg per hektar vid ett radavstånd på 45-50 cm.

Sojabönan vill ha näringsrik jord men har inte särskilt höga krav på kväve eftersom den med hjälp av bakterieknölar på rötterna kan producera detta själv. Det kan dock löna sig att ympa utsädet med lämplig bakteriekultur.

Behövs i allmänhet inte.

Harar kan ibland göra stor skada i sojabönsodlingar genom att bita av skotten. Försök att inhägnas med hönsnät om harar finns i trakten.

I trädgårdsodling kan man skörda bönorna redan på grönmogsnadsstadiet, 2-3 veckor innan bönorna är fullt mogna för tröskning. Vid tidig skörd plockas baljorna precis som brytbönor. De kan kokas hela eller spritas.

I fältodling används skördetröska och man skördar när bladen gulnat och fallit av. Efter tröskning bör fröna torkas för att inte mögla. En enkel kallluftstork brukar räcka.