

Tempeh



V minulém příspěvku jsem vám stručně přiblížila tofu. Dnes jsem si pro vás připravila krátké vyprávění o tempehu, který je jedním z hlavních produktů ze sóji. Tempeh je známý hlavně ve vegetariánské a veganské komunitě. Myslím si ale, že si určitě zaslouží naši pozornost, ať už jsme vegani, nebo ne. □

Důvod, proč mi přijde tato potravina hrozně zajímavá, jsou jeho výživové vlastnosti a zároveň velmi jednoduchá příprava, a ve finále i skvělá chuť tempehu. □ Jak tempeh vznikl a odkud doputoval až k nám? Původ má v Indonésii, odkud se rozšířil po celé Asii. Jak přesně lidé přišli na přípravu, asi už ne zjistíme, ale pravděpodobná je verze, že se tak stalo úplnou náhodou. Sójové boby si lidé odkládali do listů a ty stlačené skladovali v nádobách se slámou, kde se do takto uskladněných sójových bobů dostala plíseň, která přerostla celými kusy. Proběhla fermentace a zrodil se tempeh – fermentovaná sója. Lidé předpokládali že plíseň je ušlechtilá (zřejmě intuitivně), a tak vznikl tempeh. Chuťově zajímavá, a i zdravotně prospěšná potravina. Fermentace trvá několik dní, a to je právě doba, kdy se v produktu tvoří vitamíny a další zdravé prospěšné látky. Díky fermentaci, působením bakteriální kultury *Rhizopus oligosporus*, má tempeh skoro oříškovou chuť, ale hlavně je pro nás mnohem lépe stravitelný než nefermentované sójové boby. □ □

To, co z tempehu dělá „superpotravinu“, je jeho výsledné složení. Obsahuje velkou skupinu vitamínů B – B1, B2, B3, B6, ale z pohledu vegana je nejzajímavější vitamín B12, který vzniká právě působením plísně. Z dalších látek jsou to železo, vápník, zinek, draslík, fosfor, flavonoidy, vláknina. Ale i vitamín E. Tempeh má také vysoký obsah bílkoviny na 100 g – 17,3 g, což také ocení hlavně vegani a vegetariáni, navíc má ve svém složení nízký obsah soli. Obsahuje esenciální mastné kyseliny omega-3 a má nízký obsah nasycených tuků. Kultura *Rhizopus* má antibakteriální účinky, díky tomu pomáhá předcházet infekcím a posiluje odolnost organismu. □

Tempeh má velmi dobrou stravitelnost, protože se při výrobě odstraňuje ze sójového bobu vnější obal, což přispívá k tomu, že je tempeh dobře stravitelný. Proto se hodí pro lidi, kteří musí držet různé zdravotní diety, např. diabetici, kardiaci apod. Je vhodný ale i pro děti a starší osoby. Ocení ho také sportovci, hlavně pro zmíněnou stravitelnost a obsah bílkovin. □

Jak tempeh použít v kuchyni? □ Je to velmi jednoduché a výborně chutná jen tak bez jakékoliv úpravy. Většinou se prodává uzený nebo marinovaný. I když se dá koupit i tzv. bílý, tedy bez uzení nebo marinování. Takový tempeh by se měl konzumovat po tepelné úpravě. Já doporučuji kupovat kvalitní uzené nebo marinované verze tempehu, ideálně v bio kvalitě. Tempeh si také můžete vyrobit sami

doma, ale výroba je trochu složitější a vyžaduje časově náročnější postup a velmi kvalitní bakterie, které potřebujete na fermentaci.□

Bez tepelné přípravy stačí tempeh nakrájet na plátky a použít místo tradičních masných výrobků spolu s pečivem, do sendvičů apod. Skvěle se hodí také nakrájený na kostky do zeleninových, případně těstovinových salátů.

Tepelná úprava je také velmi jednoduchá. Záleží jen na vás, do čeho a k čemu tempeh připravíte. Můžete ho péct, dusit v omáčkách, opékat, restovat, případně použít do nádivek nebo na zapékání. Použijte ho zkrátka všude tam, kde byste použili maso. Chutí tempeh připomíná drůbež nebo ryby.

- autor: Martina Schmidtová
- @tinajedoma
- foto: Martina Schmidtová