



TOFU A TEMPEH



Tofu a tempeh jsou potraviny vyráběné ze sóji. Sója se řadí do luštěnin a je vyhledávaná pro velký obsah rostlinných bílkovin. Je velmi oblíbená mezi vegany a vegetariány. Ze sóji se vyrábí několik dalších výrobků: sójové omáčky, sójové maso, sójové nápoje, jogurty a další. Má opravdu velké využití v kuchyni. Nejzdravější je sója ve fermentované podobě a díky fermentaci nabízí kvalitní zdroj probiotik a také velmi vzácný vitamín K2! Vitamín K2 zajišťuje pevné kosti, zpomaluje stárnutí a podporuje imunitu. Tempeh je fermentovaný výrobek ze sóji, má jemnou oříškovou chuť a najdeme v něm celé sójové boby, kdežto tofu se vyrábí vysrážením sójového mléka (podobně jako klasický sýr či tvaroh), takže není průmyslově upravovaný a díky tomu konzumace tofu neškodí zdraví.

Z nutričního hlediska jsou tofu a tempeh velmi dobře nutričně vyvážené: průměrný obsah kalorií na 100 g je 170 kcal. Dále obsahují hodně bílkovin ve 100g jich najdeme 18g, zatímco

sacharidů pouze průměrně 8g ve 100g a tuků v průměru 10g ve 100g. Jsou to tedy potraviny perfektně vyvážené z hlediska porovnání bílkovin, tuků a sacharidů. Díky množství bílkovin jsou považovány za alternativní náhražky masa. Tofu obsahuje hořčík a železo a vitamín E. Tempeh navíc ještě obsahuje lecitin (důležitý pro mozek). Navíc neobsahují cholesterol, tudíž snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Při koupi sójových výrobků zkoumejte, jestli byly suroviny GMO FREE – kupujeme tedy ty suroviny, které neprošly genetickou modifikací. GMO jsou suroviny, které prošly umělou modifikací přirozených vlastností a vliv těchto surovin na lidské zdraví je zatím neprozkoumaný, z tohoto důvodu je lepší se těmto surovinám vyhýbat nebo jejich konzumaci omezovat. **Jistotu, že produkty neprošly genetickou modifikací máme vždy u BIO produktů, kde není GMO povoleno.**

Z tofu i tempehu můžeme připravit hlavní jídlo, svačinu nebo i lehkou večeři. Při přípravě pokrmů si můžeme vybrat vždy z více variant.

Druhy tempehů:

- Přírodní tempeh
- Smažený tempeh
- Uzený tempeh

Tofu: nejznámější je přírodní, existují i ochucené varianty – uzený, česnekový, s mořskou řasou, se zeleninou atd. Z tzv. hedvábného tofu se vyrábějí dokonce i dezerty!

V kuchyni oba výrobky můžete použít k přípravě zeleninových směsí, polévek, pomazánek, do salátů nebo i do vegetariánských burgerů!

V dnešním E-kurzu si představíme recept s tempehem, který můžeme podávat jako hlavní jídlo.

Tempeh s pórkem, rýže kulatozrná natural BIO

Cca 10 porcí, příprava 40 min

NÁZEV SUROVINY	MNOŽSTVÍ
	cca 10 porcí [g, ml]
1 Uzený tempeh	800

2	Pórek	1250
3	Červená cibule	250
4	Rostlinný olej	40
5	Pepř	5
6	Sůl	15
	Rýže kulatozrná natural BIO nebo pohanka BIO	700
7	Čerstvá cherry rajčata	150
8	Voda	100

Pracovní	Hmotnost surovin	3310	postup
-----------------	-------------------------	-------------	---------------

- Uvaříme rýži nebo pohanku dle návodu (voda není uvedena v rozpisu receptu, použijte množství dle návodu).
- Cibuli a pórek nakrájíme na kolečka, tempeh na větší plátky.
- Na oleji jemně orestujeme cibuli a pórek, po chvíli přidáme tempeh.
- Pokud je směs příliš hustá, podlijeme ji trochou vody.
- Směs restujeme na mírném plameni cca 10 minut, poté směs ochutíme.
- Směs podáváme s rýží nebo pohankou a ozdobíme cherry rajčátkem.

Dobrou chuť!

Více informací:

1. <https://sortiment.makro.cz/cs/sunfood-bio-tempeh-uzeny-190g/245046p/>
2. <https://sortiment.makro.cz/cs/sunfood-bio-tempeh-smazeny-210g/245043p/>
3. <https://sortiment.makro.cz/cs/tofu-natural-cca-2kg/252751p/>
4. <https://sortiment.makro.cz/cs/tofu-uzene-cca-15kg/252753p/>
5. <https://www.countrylife.cz/tofu-hedvabne-125-g-veto-eco>
6. <https://www.countrylife.cz/ryze-kulatozrnna-natural-5-kg-bio-country-life>
7. <https://www.countrylife.cz/ryze-kulatozrnna-natural-500-g-bio-country-life>
8. <https://www.countrylife.cz/pohanka-loupana-kroupy-5-kg-bio-country-life>
9. <https://www.countrylife.cz/pohanka-loupana-kroupy-500-g-bio-country-life>

Alena Vávrová