

Tempeh



Tempeh-kuutioita

Tempeh on fermentoitu ruoka, joka tehdään yleensä soijapavuista. Tempeh on hyvin suosittua Indonesiassa ja muualla Kaakkois-Aasiassa sekä nykyisin myös länsimaissa etenkin vegaanien keskuudessa.

[Tofun](#) tapaan tempeh tarjoaa mahdollisuuden parantaa soijapapujen sulamista elimistössä. Tempeh eroaa kuitenkin tofusta ravintosisältönsä ja makunsa puolesta, sillä fermentointiprosessin ja kokonaisten papujen käytön vuoksi siinä on enemmän kuitua ja vitamiineja sekä jämakampi koostumus ja voimakkaampi maku.

- [Luomuvegaani - Tempeh](#) (PDF)

- Kattavin tietopaketti mitä aiheesta on suomeksi kirjoitettu!

□

Sisällys

- [1 Fermentointi](#)
- [2 Ravintoarvo](#)
- [3 Valmistus](#)
- [4 Tempeh Starter](#)
- [5 Linkkejä](#)
- [6 Lähteet](#)

Fermentointi

Tempehin valmistus alkaa kokonaisista soijapavuista, jotka pehmennetään liottamalla ja halkaistaan tai rikotaan osittain, sitten ne keitetään osittain. Seokseen lisätään mieto hapate, esimerkiksi [viinietikka](#), sekä sekoitetaan joukkoon *Rhizopus oligosporus* -sieniviljelmää. Pavut levitetään ohueksi kerrokseksi ja jätetään fermentoitumaan noin 24 tunnin ajaksi 30 asteen lämpötilaan.

Hyvässä tempehissä pavut ovat sitoutuneet yhteen valkoisesta rihmastosta muodostuneella massalla. Matalammassa lämpötilassa tai vetoisessa paikassa harmaita tai mustia läikkiä voi ilmaantua tempehin pintaan. Tämä ei kuitenkaan ole haitallista eikä sen pitäisi vaikuttaa makuun tai laatuun. Itiömuodostus on normaalia kypsässä tempehissä. Mieto [ammoniakin](#) tuoksu saattaa ympäröidä

hyvää tempehiä sen fermentoituessa.

Ravintoarvo

[Soijaproteiini](#) muuttuu helpommin sulavaksi tempehin fermentointiprosessissa. Etenkin kaasua muodostavat oligosakkaridit vähenevät huomattavasti *R. oligosporus* -viljelmän avulla. Perinteisissä tempehiä valmistavissa liikkeissä aloitusviljelämä sisältää usein myös muita hyödyllisiä bakteereja, jotka muodostavat vitamiineja (kuten B12). [Klebsiella pneumoniae](#)-bakteeria sisältävä startteri tekee tempehiin 14.8 mikrogrammaa^[1]. Länsimaissa on yleisempää käyttää puhdasviljelmää, joka sisältää vain *R. oligosporusta*. Koska tempeh tehdään kokonaisista pavuista, on se myös hyvä kuidun lähde.

Valmistus

Keittiössä tempeh valmistetaan usein leikkelemällä se paloiksi, marinoimalla tai uittamalla suolavedessä tai soijakastikkeessa ja sitten paistamalla. Paistettu tempeh voidaan syödä pelkältään, käyttää [chiliruoissa](#), keitoissa tai muhennoksissa. Tempehin moniulotteista makua voidaan kuvailla pähkinäiseksi, lihaisaksi tai sienimäiseksi. Tempeh kestää hyvin pakastusta ja sitä voi ostaa useista eko- ja etnokaupoista joko säilykkeenä tai pakasteena.

Tempeh Starter

Tempehin valmistukseen tarvittavia sieni/bakteerikantoja voi tilata internetin kautta.

- <http://www.tempeh.info/starter/tempeh-starter.php>

- Saatavana sekä perinteistä että puhdasviljelmää

Linkkejä

- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=126>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrientprofile&dbid=12>
- <http://www.tempeh.info/maketempeh/how-to-make-tempeh.php>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Tempeh>
- <http://en.wikibooks.org/wiki/Cookbook:Tempeh>
- <http://www.tempeh.idv.tw>

Lähteet

- <http://fi.wikipedia.org/wiki/Tempeh>