



FITNESS 11. 07. 2018

Tempeh je výborný zdroj bílkovin! Připravte si domácí tempeh - je levný, chutný a zdravý

Bílkoviny rozložené na aminokyseliny hrají v těle klíčovou roli pro růst a regeneraci buněk. Některé aminokyseliny si tělo dokáže vyrobit samo, ale...

Veganství se vyznačuje vyhýbáním se veškerým živočišným produktům od masa, mléčné výrobky po výrobky z kůže či testování kosmetiky na zvířatech. Vyhýbání se živočišným produktům by ale nemělo znamenat nevyváženou stravu.

Při dodržování čistě veganské stravy je obzvláště pro sportovce důležité mít přehled o vhodných zdrojích jednotlivých živin, které se běžně přijímají z živočišných produktů. Diskutovaným problémem veganské stravy je příjem **kvalitních bílkovin**. Ty by měly tvořit **minimálně 20 % denního příjmu stravy**. A právě vhodnou náhražkou je domácí tempeh.

Důležitá role bílkovin pro zdraví veganů

Bílkoviny rozložené na aminokyseliny hrají v těle **klíčovou roli pro růst a regeneraci buněk**. Některé aminokyseliny si tělo dokáže vyrobit samo, ale podstatnou část je nutné přijímat z potravy. **Nejvíce proteinů se však nachází v živočišných výrobcích** - mase, mléce, mléčných produktech - které jsou pro vegany zapovězené. Čistě rostlinná strava veganů ale obsahuje množství alternativ rovnocenných příjmu proteinů z masa. [Mohou ale rostlinné bílkoviny nahradit bílkoviny získané z masa?](#)

Rostlinné zdroje bílkovin

Vegani často paradoxně přijímají mnohem více bílkovin než běžně se stravující lidé. Pro vegany jsou **kvalitním zdrojem bílkovin například luštěniny, obiloviny, oříšky nebo semínka**. Vhodnou kombinací rostlinných potravin lze dosáhnout příjmu všech potřebných aminokyselin **pro správnou regeneraci buněk v těle**. Maso lze ve veganském jídelníčku nahradit mnoha způsoby díky využití sóji a obilovin. Oblíbenou náhražkou masa je například **tofu, seitan, robi nebo domácí tempeh**. [Vyzkoušejte také recepty z chutného tofu](#).

Domácí tempeh = sójový hermelín z Indonésie

Bohatým a lehce stravitelným zdrojem rostlinných bílkovin je u nás relativně málo známý a rozšířený domácí tempeh. V Indonésii a po celém Blízkém Východě je tempeh tradičním národním pokrmem, který plnohodnotně nahrazuje maso již po staletí. Rostlinná náhražka masa vhodná pro vegany se skládá z celých sójových bobů.

Domácí tempeh vzniká díky **fermentaci sójových bobů prorostlých ušlechtilou plísní** podobnou té u hermelínu. Tak zvaný veganský sójový hermelín je díky obsažené plísni vysoce prospěšný pro výživu člověka. Fermentace znásobuje zastoupení vitamínu i zlepšuje stravitelnost.

Bohatý zdroj bílkovin díky fermentaci

Domácí tempeh představuje skvělý **zdroj bílkovin, vitamínu B a potřebných probiotik**. Sójový pokrm je specifický tím, že obsahuje všechny vitamíny řady B včetně B12 produkovaném dýcháním použité plísně. Čím více je domácí tempeh bílý, a tedy prorostlý ušlechtilou plísní, tím větší má obsah vitamínu B12. Právě **vitamin B12** je u rostlinné stravy velmi vzácný a těžce získatelný. Výhodou tempehu je jeho lehká stravitelnost a vysoký obsah lehce vstřebatelného vápníku, hořčíku nebo lecitinu.



Jak si vyrobit domácí tempeh?

Tempeh, tofu nebo seitan se postupně zařazuje do sortimentu českých obchodů a zdravých výživ. Kupovaný tempeh je poměrně dražší potravina, zdravou a chutnou rostlinnou náhražku masa si však můžete snadno připravit levněji doma. **Domácí tempeh lze při domácí přípravě přizpůsobit**

vlastním chuťovým preferencím nebo konzumovat v čisté podobě bez přidaných ochucovadel.

Ingredience

- 600 g sójových bobů
- vinný ocet
- tempeh startér (prášek s plísňovou kulturou)

Příprava

1. Na výrobu 1 kg tempehu budete potřebovat 600 g celých sójových bobů, které nechte nejprve přes noc **odmočit ve vodě**. Sója, podobně jako jiné luštěniny do rána změkne. Následně vodu vyměňte a přibližně hodinu vařte.
2. Nejtěžší fází přípravy je **oddělení slupky od jádra bobů** důkladným promnutím a mačkáním sójových bobů v ruce. Oloupanou sóju poté znovu namočte do hrnce s vodou a vařte další půl hodinu.
3. Uvařené boby slijte, rozložte na plech a **pečlivě osušte, aby plíseň a mikroorganismy správně pracovaly**.
4. Plech se sójou dejte na slunečné místo, průběžně míchejte a nechte usušit asi 2 hodiny.
5. Zcela suché sójové boby vysypte do misky, pokapejte dvěma lžícemi vinného octu a přidejte tempeh startér, který zajistí, aby výsledný domácí tempeh držel pohromadě.
6. Hmotu důkladně promíchejte a postupně **vkládejte do plastových sáčků propíchaných otvory pro dostatečnou vzdušnost**. Sáčky by měly být hermeticky uzavřené. Tempeh udržujte při teplotě 25 - 30 stupňů Celsia.
7. **Hotový tempeh poznáte, když okolí sóji pokryje bílá vrstva plísně z fermentace.**
8. Bílý domácí tempeh s vysokým obsahem plísně a vitamínu B12 se nemá konzumovat za studena. Nejprve je nutné náhražku masa **tepelně upravit smažením nebo uzením**. Díky kroužové a oříškové chuti se skvěle kombinuje právě s ořechy, houbami nebo quinoou.
9. Výborně se hodí do asijských pokrmů, k rizotu, do salátů či pomazánek.

TIP PRO VÁS:

[Vyzkoušejte kapustové závitky s tempehem](#)