magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 5. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Tofu, tempeh, šmakoun. Náhražky masa, nebo plnohodnotné potraviny?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tofu,-tempeh,-smakoun.-Nahrazky-masa,-nebo-plnohodnotne-potraviny__s10010x10323.html

Ačkoli seitan, tempeh, robi nebo natto mohou znít poněkud cizokrajně, i tyto potraviny si našly místo v prodejnách potravin. Velmi dobře je znají lidé, kteří se z jakéhokoliv důvodu vyhýbají masu nebo jeho příjem omezují. Bývají považovány za náhražky. Ale jsou jimi opravdu?

Zdroj: Alternativní zdroje bílkovin ze Shutterstock

Tofu - sojový sýr plný vápníku a vitamínů

Tofu je vlastně sojový sýr či tvaroh, vyrábí se totiž podobně jako sýr, jen výchozí surovinou je místo kravského mléka nápoj získaný ze sojových bobů. Ten se postupně vysráží různými syřidly a sójová bílkovina se

tak nechá srazit. Tofu obsahuje nízké procento sodíku. **Je kvalitním zdrojem vápníku, hořčíku a železa. Z vitamínů v něm nalezneme především vitamíny skupiny B, E.** Je to potravina neutrální chuti, která velmi dobře přijímá chuť ostatních potravin. K dostání jsou nejrůznější příchutě – od bylinkových až po uzené. Méně známé u nás je tofu hedvábné, které se používá nejčastěji pro přípravu sladkých dezertů. Konzumovat tofu můžete i bez tepelné úpravy.

Tempeh - sojové boby oříškové chutě

Základem tempehu jsou sójové boby, na rozdíl od tofu jsou zde celé, jen díky fermentaci prorostlé ušlechtilou plísní. Tempeh je možné vyrobit i v domácích podmínkách s pomocí fermentačního činidla. V obchodech můžete najít tempeh přírodní, uzený, smažený či marinovaný. Konzumovat ho můžete ihned, nevyžaduje tepelnou úpravu. **Tempeh je velmi lehce stravitelný a obsahuje velké množství lehce vstřebatelného vápníku a hořčíku, vitamínů skupiny B, lecitinu a vitamínu E.**

Seitan - "maso" z pšenice nejen pro

vegetariány

Seitan je vlastně čistý pšeničný lepek, cenná rostlinná bílkovina, byť v dnešní době poměrně zatracovaná. Pšenice jí obsahuje zhruba 10%. Zatímco v běžných potravinách je spojení lepku se škrobem pro lidský trávící systém zatěžující, samostatný seitan je dobře stravitelný. Není však potravinou vhodnou pro celiaky. Seitan si můžeme připravit doma z mouky, případně ho můžeme koupit přírodní či ochucený.

Šmakoun - vaječný bílek často užívaný při hubnutí

Je v podstatě hmota vyrobená z vaječných bílků, tedy z albuminu. Neobsahuje téměř žádný tuk, ani sacharidy, je ovšem velice bohatý na bílkoviny. Díky těmto nutričním hodnotám je ideálním doplňkem stravy při redukční dietě a velké popularitě se těší zejména mezi sportovci. Jeho použití je všestranné, hodí do studené i teplé kuchyně, samotný šmakoun nemá žádnou výraznější chuť, je třeba ho dochutit. K dostání jsou však nejrůznější příchutě této proteinové bomby, dokonce i sladké varianty. Někdy se šmakoun přidává i do různých masových směsí, aby se snížila jejich kalorická hodnota.

Natto - lehce stravitelný "sýr", který nevoní

Natto je tak trochu nováčkem na našem trhu a vzhledem ke své specifické „vůni“ si ještě asi své příznivce hledat bude. **Jde vlastně o fermentované sójové boby, kde díky fermentačnímu procesu dochází k rozkladu bílkovin sóji, a proto je natto mnohem snadněji stravitelné než samotné sójové boby.** Tato potravina je výborným zdrojem bílkovin, obsahuje také enzym omezující srážení krve a zdraví prospěšná probiotika a dokonce je v něm obsažen vitamín K2, který je nezbytný pro správné využití vápníku v kostech a naopak pro odstraňování vápníku z cév, které by poškozoval.

Robi - rostlinné maso snižuje tuk i cholesterol

Robi je také rostlinná bílkovina, na rozdíl většiny předchozích, kde jsou základem bílkoviny z luštěnin, je vyráběno ze směsi obilných bílkovin, včetně bílkoviny rýžové, pšeničných klíčků a červené řepy. Neobsahuje tuk, cholesterol a má nízký obsah sacharidů. Nehodí se pro bezlepkovou dietu.

Přehled nutričních hodnot na 100g potraviny:

	Energetická hodnota	Bílkoviny	Sacharidy (z toho cukry)	Tuky
Tofu	555kJ	14,6g	2,5g (1,5g)	7,1g
Tempeh	656kJ	16,7g	3,8 (1,7g)	8,3g
Seitan	564kJ	21,3g	8,2g (2,7g)	1,7g
Šmakoun	282kJ	14g	2,6g (0g)	0,2g
Natto	865kJ	16,8g	11,2g (0g)	10,5g
Robi	611kJ	21,9g	11,8g (1,2g)	1,2g
Kuřecí prsa	461kJ	23,1g	0g	1,2g
Hovězí zadní	615kJ	20,8g	0g	6,5g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz