magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 14. 3. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Proč do jídelníčku zařadit tempeh?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-do-jidelnicku-zaradit-tempeh__s10010x20230.html

Tempeh se svým vysokým obsahem bílkovin konzumují především vegani a vegetariáni, ale je také skvělým doplňkem stravy racionálního jídelníčku každého jedince. Tempeh se vyrábí fermentací sójových bobů, obsahuje spoustu vitamínů a minerálů. Proč ho zařadit do svého jídelníčku?

Na rozdíl od tofu, je tempeh lépe stravitelnější a více nutričně bohatý. **Vzniká fermentací celých sójových bobů**, které jsou po uvaření naloženy do ušlechtilé plísně a fermentací se vytvoří právě tempeh. Sója obsahuje hodně bílkovin, ale i vlákniny, tudíž může být i hůře stravitelná. Naopak

fermentovaný tempeh je pro naše tělo stravitelný mnohem lépe, a to právě díky bakteriím kvašení. Kromě miso pasty, kvalitních sójových omáček a sýru natto, je tempeh jediným produktem, který se fermentací ze sóji vyrábí.

V obchodě ho můžeme zakoupit jako smažený, uzený, natural nebo marinovaný. Každý má pak svoji specifickou chuť.

Tempeh a naše zdraví

Tento sójový výrobek můžeme považovat za „alternativu“ masných a mléčných výrobků, a to právě díky **vysokému obsahu bílkovin a vitamínů skupiny B**. Udává se, že tempeh je i **zdrojem vitamínu B12**, který právě veganům může díky vynechání živočišných produktů chybět. **Nízký příjem B12 může způsobit anémii nebo poškození nervového systému**, proto by se měl

tempeh, a další na vitamín B12 bohaté zdroje potravin, stát pravidelnou součástí jídelníčků u osob, které nekonzumují maso či živočišné produkty.

Tempeh je **zdrojem i lecitinu, vitamínu E, vápníku a hořčíku**.

Jeho pravidelné zařazení do jídelníčku může mít příznivý vliv:

- na snižování cholesterolu,
- na snižování krevního tlaku,
- na snížení inzulinové rezistence
- mírnit návaly horka v období menopauzy. Dle některých odborných studií může mít tempeh skutečně vliv na umírnění příznaků menopauzy, a to díky obsahu sójových isoflavonů, které mohou zlepšit průběh menopauzy a přispívají k udržení zdravých a silných kostí.

Jak tempeh využít v kuchyni?

Tempeh můžeme použít jako základ asijské kuchyně, díky své oříškové chuti skvěle doplní například i quinou a houby. Výborný je do různých rizot, ale i omáček. Marinovaný, uzený nebo smažený tempeh je chutný i zastudena, pouze se zeleninou. Natural tempeh je vhodné před podáváním tepelně upravit a dochutit.

Na rozdíl od jiných luštěnin, **tempeh obvykle nezpůsobuje nadýmání, ale měli bychom si dát na něj pozor, pokud se snažíme redukovat svou hmotnost. Je totiž velmi kalorický.**

- **Natural tempeh** můžete použít jako základ místo masa například do omáček, smažených pokrmů, polévek, namarinovat ho a grilovat či péct.
- **Ochucený tempeh (uzený, smažený, marinovaný)** je skvělý do rizot, zapékaných pokrmů, nádivek, do tradičních receptů místo uzeného masa nebo z něj můžete připravit chutné špízy. Skvělý je jako základ k zeleninovým salátům.

Tempeh by se ovšem neměl stát hlavní potravinou našeho jídelníčku, ale spíše

jeho zpestřením. **Pamatujme na to, že náš jídelníček by měl být pestrý, nutričně bohatý, složený jak z živočišných, tak i rostlinných produktů.** Racionální jídelníček obsahuje kvalitní a čisté potraviny, všechny v rozumné míře.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Jidlo.cz; Margit.cz; Jimejinak.cz

bílkoviny fermentace hladina cholesterolu hořčík krevní tlak lecitin menopauza tempeh vápník vitamin B12 vitamin E vitaminy skupiny B vláknina zdravá střeva

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz