

Weet wat je eet: tempeh

23 FEBRUARI 2015

't Is weer vastentijd. Veertig dagen sober leven, dat betekent anno 2015 voor veel mensen minder vlees en vis eten. Vaak betekent dat ook kennismaken met nieuwe voedingsproducten, zoals bonen, linzen,... en alles in de categorie vleesvervangers, zoals tempeh. Omdat wij graag weten wat we eten, zochten we uit hoe dat gemaakt worden.

Lees meer over: [weet wat je eet vleesvervanger vleesvervanger](#)



Beeld: [FotoosVanRobin](#), licensed under Creative Commons

't Is weer vastentijd. Veertig dagen sober leven, dat betekent anno 2015 voor veel mensen minder vlees en vis eten. Vaak betekent dat ook kennismaken met nieuwe voedingsproducten, zoals bonen, linzen,... en alles in de categorie vleesvervangers, zoals tempeh. Omdat wij graag weten wat we eten, zochten we uit hoe dat gemaakt wordt.

Tempeh = soja

Tempeh (of tempé) is een bereiding op basis van sojabonen, net als tofu. Het originele recept is afkomstig van Indonesië (Java), waar sojaplanten door het tropisch klimaat goed gedijen. Tempeh is in feite een koek van sojabonen. De bonen worden geweekt, gekookt, gemengd met een schimmel (rhizopus-cultuur) en enkele uren (24 tot 36 uur) in een verwarmde kamer (30°C) geplaatst. De schimmel en de temperatuur in die kamer zorgen voor een enzymatische reactie, die de bonen beter verteerbaar maakt en bepaalde schadelijke componenten afbreekt. Bovendien plakt het de bonen aan elkaar, waardoor een koek ontstaat. In Indonesië worden de bonen traditioneel in bananenbladeren gewikkeld, maar vandaag wordt bij ons gebruik gemaakt van rollen plastic. Tempeh in onze supermarkten heeft daarom vaak de vorm van een worst.



Beeld: (boven) geweekte sojabonen, (onder) mengsel van bonen en schimmel in warme kamer, klaar voor fermentatie

Soja = veel voedselkilometers

Aangezien tempeh een sojaproduct is, en hier geen sojaplanten groeien (tenzij op een aantal proefvelden), telt het behoorlijk wat voedselkilometers. De sojabonen van bijvoorbeeld De Hobbit uit Maldegem, dat vleesvervangers maakt voor het eigen merk Hobbit maar ook voor de huismerken van een aantal supermarkten, worden ingevoerd uit **Brazilië**. Producent Alpro uit Wevelgem werkt dan weer voornamelijk met soja uit **Canada en China**, en een beetje met soja uit **Italië en Frankrijk**. Tegen 2016 willen zij van dat beetje Europese soja 50 procent maken. Want dat voedselkilometers een pijnlijk punt is bij sojaproducten (net als andere milieu- en sociale aspecten verbonden aan de teelt, zoals de kap van het Amazonewoud en onteigeningen van lokale boeren), daar zijn de producenten zich vandaag erg bewust van.

Soja = ggo's?

Geschat wordt dat zo'n 82 procent van alle soja wereldwijd genetisch gemodificeerd is. Vooral soja uit de Verenigde Staten of Zuid-Amerika is vaak een ggo. Tenzij het biologisch geteeld wordt, want biologische lastenboeken laten geen ggo's toe. Tempeh dat een **biolabel** draagt, is dus per definitie ggo-vrij. Om dit te garanderen, worden op verschillende momenten tijdens de productie en invoer van de bonen door onafhankelijke controleorganen stalen genomen en certificaten gecontroleerd. En die controles zijn geen kattenpis, want het imago van de hele bio-sector is ervan afhankelijk.

Tempeh dat **geen biolabel** bevat, zou in theorie wel ggo-soja kunnen bevatten. Maar in realiteit voeren Europese producenten meestal een niet-ggo-aankoopbeleid. De publieke opinie in Europa is immers te negatief ten aanzien van ggo's, en in Europa geldt een etiketteringsplicht. Dit wil zeggen dat de aanwezigheid van ggo's vermeld moet worden vanaf 0,9 procent op ingrediëntenbasis. En niemand in Europa die een product op de markt durft te brengen waar duidelijk op vermeld staat dat het ggo's bevat.

De kans dat je hier ggo-tempeh koopt, is dus bijzonder klein. Maar wie absoluut geen ggo's op zijn bord wil, leest best aandachtig het etiket op de verpakking of kiest voor bio-tempeh.

Voedingswaarde

Omdat tempeh gemaakt wordt van hele sojabonen, bevat het vezels – in tegenstelling tot tofu. Verder bevat het mineralen (ijzer, calcium, fosfor, natrium, kalium, magnesium, koper en zink), vitamines (B1, B2, B11) en eiwitten met 8 essentiële aminozuren. Hierdoor is het een volwaardige vleesvervanger, maar dan zonder cholesterol.

Op een rijtje bevat 100 gram tempeh (gemiddeld):

- 151 kcal (energie)
- 12 g eiwit
- 8,3 g vet
- 5,5 g koolhydraten
- 0 mg cholesterol

Ter vergelijking:

100 gram mager rundvlees (biefstuk) bevat (gemiddeld):

- 89 kcal
- 22,8 g eiwit
- 0,78 g vet
- 0 g koolhydraten
- 64,3 mg cholesterol

100 gram mager varkensvlees bevat (gemiddeld):

- 101 kcal
- 20,4 g eiwit
- 2,38 g vet
- 0 g koolhydraten
- 47,2 mg cholesterol

en 100 gram kip, zonder vel, bevat (gemiddeld):

- 139 kcal
- 20,5 g eiwit
- 6,3 g vet
- 0 g koolhydraten
- 20 mg cholesterol

Aan de slag in de keuken

Tempeh heeft van zichzelf een heel neutrale smaak. Daarom wordt aanbevolen de koek of worst eerst te **marineren**. Daarna kan hij gebakken worden, gefrituurd of gestoofd (in een stoofpotje). Soms wordt tempeh ook gerookt verkocht (*rooktempeh*). In dat geval bevat de koek/worst al veel smaak, en is hij lekker rauw in een salade, gebakken of gefrituurd.

Traditionele Indonesische recepten met tempeh vind je [hier](#). Dat het trouwens niet altijd exotisch hoeft te zijn, bewijst dit recept: [stoofpotje van tempeh en spruitjes](#) (in het Engels).



Beeld: [inpursuitofmore](#)

Meer info over ggo's vind je in ons artikel '[Debat: ggo's, superfood of frankenfood of iets ertussenin?](#)', over bio in ons artikel '[Op de rooster: biologische landbouw](#)', en over biolabels in ons artikel '[Bioweek: wegwijs in biolabels](#)'.

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/veldverkenners>

Veldverkenners is een project van



