

# Vegetariska Tempeh, Quorn & Soja Protein



*Thailändsk Take Away*

*Brämaregatan 1*

*Tel: 508012*

*Öppettider:*

*Tis-Fre: 11.00 - 20.00*

*Lö-Sön: 13.00 - 20.00*



# Vegetarisk Tempeh

## Vad är Tempeh?

Tempeh (uttalas "tämpii") är ett högklassigt livsmedel och ett vegetariskt alternativ till kött!

Tempeh är sojaböner som jäst med en svamp, *Rhizopus Oligosporus*. Efter 24 timmar är processen klar. Sojabönorna har vävts samman till en kaka som ser ut som en brie ost. Faktiskt är framställningen av Camembert ost snarlik Tempeh processen.

Tempeh kan stekas, friteras eller ugnsbakas. Smaken är god och har en pikant köttsmak, för den som så önskar. Smaken påminner svagt om rökt bacon och svamp.

Vi använder bara Tempeh som är tillverkad med Biogarantie™ label.

Biogarantie är liknande med Svenska Krav™.

## Näringsvärde och påverkan på hälsan

Protein: 19,5g  
Vitamin B: 10,28mg  
Kolhydrater: 8,4g  
Vitamin B2: 0,69mg  
Fett: 7,5g  
Niacin: 2,52mg  
Fibrer: 1,4g  
Kalcium: 142mg  
Kolesterol: Noll  
Järn: 5mg

Tempeh innehåller nästan lika mycket protein som kyckling (21%) och nötkött (20%).

Protein kvaliteten i Tempeh är fullt jämförbar med kött.

Tempeh innehåller inget kolesterol vilket animaliska produkter gör. När man äter Tempeh sänks kolesterolhalten ytterligare eftersom halten fibrer är hög och fettsammansättningen är kraftigt förskjuten åt fleromättade och enkelomättade fettsyror. Animaliska produkter innehåller inga fibrer och fettsyresammansättningen är förskjuten åt mättade fettsyror.

Undersökningar visar att sojaprodukter ger ett skydd mot åderförkalkning.

Fibrerna ger även ett skydd mot cancer.

## Ursprung och spridning

Tempeh kommer ursprungligen från Indonesien och förmodligen från västra Java. Man har funnit att Tempeh gjordes av människorna på Java för mer än 2000 år sedan.

Idag är Tempeh spridd över hela världen och har sitt starkaste fäste i USA, Canada och Japan.



# Vegetarisk Quorn

Quorn™ är namnet på en rad svampbaserade produkter som tillverkas av Marlow Foods, ett engelskt företag med produktion i norra England. Quorn™ uttalas /kwå: n/ , ungefär som första stavelsen i "quality" och "queen".

Quorn™ består av ett svampprotein som blandats med en liten mängd äggvita för att få en mör och tilltalande konsistens. Produkterna innehåller protein av hög kvalitet, kostfiber samt lite fett. Proteinhalten i Quorn™ är jämförbar med den i ägg och fetthalten är ungefär densamma som i en kycklingfilé utan skinn. Quorn™ har ett fiberinnehåll som kan jämföras med baljväxter som ärtor och bönor. 100 gram filé av Quorn™ ger fem gram kostfiber eller en femtedel av dagsbehovet. En klar fördel om man jämför med fisk, kött och ägg som inte innehåller några fibrer alls.

Quorn™ är en unik upptäckt inom matkulturen. Matproducter som idag introduceras på livsmedelsmarknaden bygger ofta på redan existerande ingredienser. Quorn™ är unikt och representerar en helt ny typ av mat för människor som ställer krav på både smakrik och hälsosam mat.

Hemsidan: kommer du att lära dig hur Quorn tillverkas, upptäcka vikten av nyttig mat, finna inspirerande idéer till recept samt lära dig mer om Quorn.

<http://www.quorn.com/>

## Nutritional Comparisons

Quorn™ products and their meat equivalents

This table takes four meal types and compares typical values for the same amount of each product.

VALUES (Per 100g)	Quorn™ Pieces	Skinless Chicken Pieces
ENERGY (kg)	355.0	621.0
ENERGY (kcal)	85.0	148.0
PROTEIN (g)	12.3	24.8
CARBO-HYDRATE (g)	1.8	0.0
of which: sugars	0.8	0.0
OIL/FAT (g)	3.2	5.4
of which: saturates	0.6	1.6
FIBRE (g)	4.8	0.0
Sodium (g)	0.2	0.1

The information contained within this table is taken from official sources.



# Vegetarisk Thai Soja Protein

Thai Soja Protein är tillverkad från Soja bönor.

Tillverkningen går till så att bönan först mals ner till mjöl, därefter separeras den från fett.

Efter detta textureras mjölet, vilket innebär att det omvandlas till olika former av produkter: färs, grytbitar, strimlor m.m.

Produkterna lagras som torrvara och tar därför inte upp värdefull plats i kyl eller frys.

Produkten är rik på proteiner, mineraler och vitaminer (se näringsdeklaration). Den innehåller ingen kolesterol, gluten eller laktos och är i det närmaste fettfri (max 1%).

Däremot innehåller den alla essentiella aminosyror.

Processen upptäcktes av Jordbruks Universitetet i Thailand.

## Näringsdeklaration (innan tillagning per 100 gram):

Innehav: soja mjöl

Kalorier per 100 gram: 360 kcal / 1550 kj

Total fett: 1 g (varav mättat 0 g)

Kolesterol: 0 mg

Socker: 0 g

Sodium: 15 mg

Kolhydrat: 30 g

Kostfibrers: 20 g

Protein: 50 g

## Mineraler:

Kalcium: 300 mg

Järn: 35 mg

Natrium: 30 mg

Kalium: 2500 mg

Fosfor: 730 mg

Magnesium: 300 mg

Zink: 5 mg

Koppar: 1,5 mg

## Vitaminer:

Vitamin B1: 1mg

Vitamin B2: 0,4 mg

Vitamin B6: 0,5 mg

Pantotensyra: 1,5 mg

Niacin: 1,8 mg

Folsyra: 0,3 mg