

Om tempeh og hvordan man tilbereder det... Til en god start

En ny ingrediens i det nordiske hverdagskøkken

Tempeh er en kategori for sig. Det kan beskrives som en unik type fermenteret planteprotein. En fuldkommen ren og naturlig spise uden tilsætningsstoffer eller konserveringsmidler.

Tempeh er særligt kendetegnet ved at være rig på umami. Dets smagsnuancer, teksturer og mættende egenskaber gør tempeh til et skønt element i det grønne køkken, med en bred vifte af anvendelses muligheder.

Vores Nordisk Tempeh fremstilles på basis af rene, økologiske og lokalt dyrkede råvarer tilsat nogle særlige bakterie- og svampekulturer. Vi benytter en dobbelt fermenteringsmetode, som det er traditionen i Indonesien, hvor tempeh stammer fra og har eksisteret i århundreder.

Tempeh bør tilberedes (det smager bedst sådan!) og kan steges, grilles, koges, bages, blendes ind i plantefars etc. Det mætter og giver god fylde i plantebaserede måltider. Og selvom det hverken ligner eller smager som kød, så kan det faktisk anvendes på næsten samme måde.

Tempeh kan krydres og marineres som man har lyst, men smager også dejligt stegt 'au naturel' med lidt salt.

Vi ønsker at alle vil kende tempeh som en naturlig kilde til masser af godt planteprotein og at det vil finde bred anvendelse i kulinarisk sammenhæng – ikke blot som direkte substitut for kød, men også på andre lækre og fantasifulde måder.

Vores mission er at udvikle og producere Nordisk Tempeh her i Odsherred, og gøre tempeh til en populær ingrediens i det nordiske hverdagskøkken. Vi håber at du vil synes rigtig godt om det!

Tips og tricks

- Tempeh er et levende produkt, der vil modnes og udvikle sin fermenterede smag så længe det opbevares på køl. Vi anbefaler derfor at opbevare det på frost i en lufttæt beholder og spise det samme dag det optøs, for at bevare den friskeste smag. Det må gerne genfryses (en enkelt gang). Tempeh er 'bedst før' 3 dage på køl.
- Første gang du tilbereder tempeh anbefaler vi at gøre det helt simpelt: skær det i tynde skiver og steg i rigelige mængder af dit foretrukne fedtstof på panden. Brug altid den skarpeste kniv i skuffen når du skærer tempeh! Steg ved middel/lav temperatur indtil det er gyldent og sprødt. Vær forsigtig med tempeh af korn, da det godt kan sprutte og poppe ved for høj varme. Husk at krydre med salt.
- Tempeh kan f.eks. spises sammen med salater eller stegte grøntsager, i 'buddha bowls', i wraps eller sandwiches, etc.
- Det kan krydres, glaceres eller marineres på utallige måder, alt efter smag og behag.
- Beregn ca. 50-100 g tempeh per person.
- Se www.contempehrary.com/opskrifter for detaljerede tips og tricks, samt udførlige opskrifter. Velbekomme!