

ฝ่ายอาหาร G&C, (2565, ตุลาคม), โปรตีนจากพืชชั้นเยี่ยม เทมเป้ โคชูจัง : Gourmet & Cuisine (267) : 66

คนที่เรียกตนเองว่าสายสุขภาพในปัจจุบันต้องรู้จักเทมเป้ (Tempeh) ถั่วเหลืองทั้งเมล็ดหมักเป็นชั้น หรือบางคนเรียกว่า**เต้าหู้เมล็ดถั่วเหลือง** ทั้งหน้าตาและรสชาติที่หลายคนบอกว่าเหมือนเนื้อสัตว์

เทมเป้อาจเรียกได้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองหมักเพียงชนิดเดียวที่หมักทั้งเมล็ด ต่างจากเต้าหู้ที่เป็นโปรตีนตกตะกอน กินได้ในปริมาณมากเพราะไม่มีรสเค็มเหมือนถั่วเน่า เต้าเจี้ยว และน้ำต๊ะ

การหมักนี้เองที่ทำให้เทมเป้มีคุณค่าอาหาร เหนือชั้นกว่าอาหารสุขภาพอื่นๆ เพราะใน กระบวนการหมักที่เริ่มต้นจากต้มถั่วเหลือง ให้สุก ลอกเปลือกหุ้มเมล็ดออก ผึ่งให้แห้ง คลุกกับหัวเชื้อเทมเป้ แล้วหมักด้วยการห่อใบตองซึ่งเป็นวิธีการดั้งเดิม จะเกิดเชื้อราเป็น เส้นใยสีขาวๆ ที่ยึดเมล็ดถั่วเหลืองให้แน่นติดกัน และยังเกิดกระบวนการย่อยโปรตีนทำให้ร่างกายเราย่อยง่ายขึ้น

นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย และมีคุณภาพพอๆ กับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังมีกรดอะมิโนจำเป็นครบทุกชนิดที่ ร่างกายเราสร้างเองไม่ได้ ต้องได้จากการกิน เท่านั้น

เทมเป้มีโปรตีนมากกว่าเต้าหู้ถึง 50% มีใยอาหารมากกว่าถึง 7 เท่า และยังมีวิตามินบี 12 สารไอโซฟลาโวนซึ่งทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนเพศหญิง มีการศึกษาหลายชิ้นพบว่าการอย่างต่อเนื่อง สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้

อุปสรรคของเทมเป้ หลายคนไม่คุ้นชิน คือกลิ่นถั่วหมัก ทำให้กินยาก หรือ ไม่อยากกินเลยทีเดียว ค้นพบว่าถ้านำไปนึ่งกลิ่นนี้จะลดลงหรือหายไป และถ้านำไปหมักกับเครื่องปรุงรส แล้วนำไปทอดก็จะคล้ายกับเนื้อสัตว์อร่อยๆ นี้เอง อย่างเช่นเทมเป้ โคชูจังสูตรนี้ วิธีทำคือ นำเทมเป้ไปนึ่ง ทอด หมักกับซอสโคชูจัง ของเกาหลีที่ปรุงรสแล้วนำไปอบ กินกับผักดอง ผักสามสายชูง่ายๆ อร่อยอย่างเข้ากันมาก

