

FERMENTÁRUM.CZ: TEMPEH

Poslední aktualizace 1.3.2020 16:57

PŘÍPRAVA INKUBÁTORU

Ještě dříve než začnete s rozpouštěním a ožíváním kultury, musíte si připravit inkubátor s měřenou teplotou, bez teploměru to není úplně ono. Nejlepší je digitální ponorný nebo kontaktní ve formě např. teploměrné jehly, která se používá při pečení masa. Budete potřebovat teplotu **30-35 °C**. V létě, když je horko, lze tempeh pěstovat i bez aktivně vyhřívaného inkubátoru.

Jako inkubátor se výborně osvědčila elektrická trouba se zapnutou žárovkou a vypnutým ohřevem, kterou je dobré tímto způsobem ohřát aspoň hodinu předem.

Dalším řešením je pasivní lednice nebo dobře izolovaná krabice z pěnového polyuretanu, do které vložíte nádoby (např. pětilitrový kanystr) s 60 °C teplou vodou, které v průběhu času měníte, zatímco teploměrem sledujete vnitřní teplotu.

Samotný proces prorůstání plísni se děje v nějakém plastovém kontejneru – bude to buď plastový sáček s propíchanými dírkami (kvůli přístupu vzduchu), anebo se výborně osvědčily potravinové boxy z prodejny ORION, které se prodávají i s mřížkou na dno. Luštěnina bude ležet na mřížce a kyslík může k houbě ze všech stran, vše je jenom lehce přikryto mikrotenem. Pokud mřížku nepoužijete a luštěnina bude ležet jen na dně, nebude mít plíseň dost kyslíku a u dna nenaroste.



PĚSTOVÁNÍ

Můžete použít i jinou luštěninu či směs luštěnin, jen je potřeba vařit každý druh zvlášť, aby bylo dosaženo u všech druhů stejné konzistence. Například cizrnu je nutné den máčet a hodinu vařit, kdežto červená čočka se nemáčí vůbec a vaří se jen 15 minut.

K přípravě 500 gramů sójového tempehu budete potřebovat

- 250 g suché sóji, můžete volit bio kvalitu,
- 1 gram prášku se sporami (půl kávové lžičky),
- lžíci octa
- vyzkoušený inkubátor,
- mačkátko na brambory nebo kuchyňský sekáček/robot,
- vypraný čistý kus textilu, třeba dvě utěrky na nádobí,
- plastový sáček o objemu přes 0,5 litru nebo plastovou potravinovou krabičku o podobném objemu.

Sóju namočte v litru vody a nechte nabobtnat 24 hodin. Pak vodu vyměňte a vařte hodinu a půl, průběžně zkoušejte konzistenci skousnutím. Boby by měly být měkké, ale měly by držet formu a být akorát na skus. Jakmile takovou konzistenci mají, přidejte lžíci octa a vařte ještě pět minut.

Uvařené boby sced'te, nechte dobře vykapat a odvětrejte unikající páru. Když zchladnou, rozprostřete je na jednu utěrku, přikryjte druhou a osušte je.

Osušené boby v čistém hrnci trošku pomačkejte mačkadlem na brambory nebo trochu posekejte v motorovém sekáčku. Ideální hrubost jsou půlky až čtvrtky, kaše je nežádoucí.

Teď už jsou boby zchladlé, jemně je poprašte z kávové lžičky troškou spor a dobře promíchejte. Poprašte je takto několikrát a vždy důkladně míchejte. Množství spor není důležité – těch je v jednom gramu dost, důležité je, aby se všude dostaly.

Takto naočkovanou luštěninu vložte do čistého uzavíratelného sáčku nebo plastové krabičky, smaltovaného pekáčku či jiné nádoby, kterou jen vložíte do mikrotenového sáčku, aby byl zajištěn přístup kyslíku. Vrstva by měla být asi 3 cm vysoká. Jemně vrstvu zmáčknete a uložte balíček do inkubátoru. Plíseň potřebuje ke svému růstu kyslík, takže luštěninu neuzavírejte do ničeho hermeticky.

Průběžně kontrolujte teplotu a nechte zrát. Po zhruba 20 hodinách už bude jemné podhoubí porůstat luštěninu a plíseň si začne tvořit chemickými pochody svoje vlastní teplo, takže už nemusíte inkubátor ohřívat. Také je velmi pravděpodobné, že se bude v krabičce (pokud ji

používáte) srážet voda, průběžně jednou či dvakrát ji vylijte. Pokud plíseň roste v krabičce jen na povrchu a u dna ne, nemá přístup kyslíku a prorůstající bloček je dobré v krabičce obrátit „na záda“ a při té příležitosti i mírně osušit, je-li mokrá.

Po 36 hodinách, kdy jste kontrolovali prorůstání, teplotu a vlhkost, by měl být blok zcela prorostlý a všude rovnoměrně bílý a jen mírně vlhký.



MOŽNÉ POTÍŽE

Pokud má někde blátivou konzistenci, měli jste buď luštěninu převařenou, anebo voda v místě kondensovala. Není to na závadu, ale není to moc chutné, stále můžete z tempehu udělat třeba pomazánku rozmixováním a dochucením.

Pokud vám narostla plíseň jen shora, pak neměl kyslík přístup ze všech stran. Drží-li luštěnina tvar, můžete ji v krabičce obrátit a nechat plíseň dorůst. Příště použijte sáček nebo krabičku s dírkami.

Pokud se začne na některých místech objevovat šedavý až černý povrch, je to normální, to jen plíseň tvoří nové spory, které nejsou na závadu.

TIPY NA KONZUMACI

Úplně nejlíp tempeh chutná a kouzelně voní jen mírně osmažený na decentně rozpáleném rostlinném oleji, posypaný špetkou soli. Stačí půl minuty z každé strany a bude krásně zlatavý, olej nesmí kouřit. Takto opečený položte třeba na krajíc dobrého kvasového chleba namazaného majonézou a posypte trochou kysaného zelí. Hotová mana!

Dobře se dá schovat i do rajčatové omáčky k těstovinám – pokrájíte na kostičky, minutku provaříte a už můžete podávat.

SKLADOVÁNÍ

Prášek se sporami skladujte buď při pokojové teplotě v temnu (postačí obyčejná krabička), anebo pro prodloužení trvanlivosti uložte v neprodyšném sáčku do mrazáku. Klíčivost spor je bez problému jeden rok a doba upotřebení je na sáčku vyznačena.

Hotový luštěninový pokrm skladujte čerstvý v ledničce a spotřebujte do 2-3 dnů. Pokud jste si připravili větší várku, můžete si bloček či porce opět v neprodyšném sáčku s dvojitým zipem nebo vzduchotěsné krabičce zamrazit.

Pokud začne být cítit amoniakem, probíhají už rozkladné bakteriální procesy a už se s pokrmem netrapte a vyhoďte ho.