

frej

# Frejs Guide til Planteproteiner

En kort guide til  
næringsindhold &  
proteinkvalitet



# Planteproteiner

En central del af den grønne omstilling indebærer, at vi som forbrugere ændrer og tilpasser vores kostvaner for at understøtte en bæredygtig fødevareproduktion. Det betyder, at vi skal spise flere plantebaserede produkter. For at hjælpe med at finde rundt i junglen af plantebaserede proteinkilder indeholder folderen information om fire forskellige typer: **tempeh**, **seitan**, **quorn** og **tofu**. Du kan finde information om deres protein- og næringsindhold, som er vigtige elementer i en sund kost, og for at gøre det endnu lettere at inkorporere de klimavenlige proteinkilder i kosten kan du også finde inspiration til tilberedning.

## Hvad er proteiner?

Den energi, vi får fra fødevarer, kommer fra de tre makronæringsstoffer: kulhydrater, fedt og proteiner.

Proteiner består af 20 forskellige aminosyrer, hvor otte af dem er essentielle at indtage gennem kosten.

## Proteinkvalitet?

Proteinkvaliteten af fødevarer kan defineres ved "Digestible Indispensible Amino Acid Score" (DIAAS). En høj proteinkvalitet opnås ved at have en aminosyresammensætning, der passer til menneskets behov, og ved at have en høj fordøjelighed. En DIAAS over 100 indikerer en fremragende proteinkilde, der opfylder menneskets proteinbehov. En score mellem 75-99 betyder god proteinkvalitet, der delvist opfylder menneskets proteinbehov, men som skal suppleres af andre kilder. Generelt set har animalske proteiner en højere proteinkvalitet end plantebaserede proteiner. Som tillæg til DIAAS angives også den/de begrænsende aminosyrer. Det er de aminosyrer, som fødevareren indeholder i lavest grad i forhold til menneskets behov.



# Plads til nye indsigter



# Tempeh

Tempeh stammer fra Indonesien og har i flere århundreder være en del af deres madkultur.

Traditionelt er tempeh lavet af kogte sojabønner, der er fermenteret ved hjælp af mælkesyrebakterier og svampe, som binder bønnerne sammen til en hvid "kage"



## Næringsindhold\* pr. 100 g.:

Energi.....	166 kcal
Fedt.....	3 g
Kulhydrat.....	20 g
-heraf sukkerarter.....	0.3 g
Kostfibre.....	6.5 g
Protein.....	14 g
Salt.....	0.09 g

## Proteinkvalitetsscore

DIAAS

Hestebønne: 55

Ærter: 70

Soyabønne: 91

Begrænsende aminosyrer:

Met & Cys

\*Klassisk tempeh

# Teriyakimarineret tempeh



## Ingredienser:

- Tempeh med ærter

## Teriyakimarinade

- 1,5 dl teriyaki
- 1 fed hakket hvidløg
- ½ stk hakket chili
- ½ spsk. revet ingefær

## Fremgangsmåde:

1. Rør ingredienserne til marinaden sammen
2. Skær Tempeh'en ud i strimler på ca. 1cm x 0,5cm og lad dem marinere i 30 minutter
3. Opvarm en pande, hæld olie på og steg strimlerne ved middelvarme på alle sider.
4. Nyd din teriyakitempeh med dine favoritgrønsager, i en bowl eller i vietnamesiske forårsrulle

# Velbekomme!

# Seitan

Seitan stammer fra Øst- og Sydøstasien og består af glutenprotein fra hvede. Du kan både købe det færdiglavet eller lave det selv. Seitan kan frituresteges, steges, dampes, koges eller bages.



## Næringsindhold\* pr. 100 g.:

Energi.....	142 kcal
Fedt.....	3.5 g
Kulhydrat.....	3.4 g
Kostfibre.....	2.7 g
Protein.....	22.9 g
Salt.....	1.87 g

## Proteinkvalitetsscore

DIAAS

**28**

Begrænsende aminosyre:

Lysin

\*Naturli seitan skiver

# Hjemmelavet seitan

## Ingredienser:

- 1 ds kikærter
- 5 spsk gærflager
- 3 spsk olie
- 2 spsk hvidvinseddike
- 3 tsk løgpulver
- 3 tsk salt
- 3 tsk miso
- 2 dl vand
- 190 g seitanmel/glutenmel

## Fremgangsmåde:

1. Blend alle ingredienser undtagen seitanmel til det er helt glat og put i en skål.
2. Tilsæt seitanmel og ælt dejen i ca. 15 minutter (i røremaskine).
3. Form dejen til en aflang cylinder, pak ind i sølvpapir og damp i 1.5 time
4. Tag seitanen op af vandet og lad hvile i et par timer i køleskabet
5. Pak seitan ud og skær det enten i skiver eller tern eller træk det fra hinanden med en gaffel for at få pulled seitan.

Velbekomme!

# Quorn Mycoprotein

Quorn består af tørret mycoprotein, dvs. svampeprotein, der er bundet sammen af æggehviteprotein eller kartoffelprotein i den veganske udgave. Den dyrkes i tanke, hvor der tilsættes næring, mens svampecellerne høstes løbende. Mycoproteinet er egentligt blot en masse lange encellede svampeceller, der minder om muskelfibre, som gør, at tekturen minder om kød.



## Næringsindhold\* pr. 100 g.:

Energi.....	84 kcal
Fedt.....	1.6 g
Kulhydrat.....	1.9 g
-heraf sukkerarter.....	0.7 g
Kostfibre.....	5.5 g
Protein.....	13 g
Salt.....	0.8 g

## Proteinkvalitetsscore

DIAAS

N/A

PDCAAS:

**99.6**

Begrænsende aminosyre:

Met & Cys

\*Quorn fileter



# Sprøde quorn-fileter

## Ingredienser:

- 4 quornfileter
- 3 skiver ciabattabrød eller panko
- 1/2 løg
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk krydderurter (basilikum, persille og rosmarin)
- 3 spsk parmesan
- 1/4 revet citronskal
- Salt og peber
- 1 æg

## Fremgangsmåde:

1. Blend brød
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderurter og blend
3. Rør blandingen sammen med parmesan, citronskal og salt og peber
4. Dyb hver quornfilet i æg og dyb i brødkrummerne
5. Bag i ovnen i 12 min

Velbekomme!

# Tofu

Tofu stammer fra Kina, hvor man har lavet det i ca. 2000 år. Det laves ved først at koge knuste sojabønner. Derefter separeres blandingen i to dele: en flydende del (sojamælk) og en fast del. Til sojamælken tilsættes koagulanter (ofte saltene kaliumsulfat eller magnesiumklorid), som får proteinerne til at klumpe sig sammen til en fast masse. Den flydende del (sojamælken) sies i forme, og den faste del tager form til det, vi kender som tofu.



Næringsindhold\* pr. 100 g.:  
Energi.....103 kcal  
Fedt.....6.4 g  
Kulhydrat.....0 g  
-heraf sukkerarter.....0 g  
Kostfibre.....0.8 g  
Protein.....11 g  
Salt.....0.75 g

Proteinkvalitetsscore

DIAAS

97

\*Irmas økologiske tofu

# Sesamstegt Tofu

## Ingredienser til fire personer

- 500g fast tofu
- 2 spsk. olie (neutral, sesam- el. olivenolie)
- 1 dl god sojasauce
- 2 fed hvidløg
- 1/2 dl ahornsirup, agavesirup el. honning
- 1/2 dl riseddike
- 2 tsk. sambal oelek el. srirachasovs
- 3 tsk. majsstivelse
- 1 dl vand
- Sesamfrø



## Fremgangsmåde:

1. Pres væsken ud af tofuen ved at pakke den ind i køkkenrulle og placere noget tungt ovenpå i ca. 20 min. (fx en pande + et par bøger). Skær derefter i tern.
2. Kom lidt olie på en pande og steg tofustykkerne, så de er gyldne. Fjern dem og gem dem til senere.
3. Bland nu sojasovs, hvidløg, sirup, riseddike og dit spicy element og hæld på panden. Mens det varmer op ved mediumvarme, blandes majsstivelse og vand sammen i en skål. Tilføj det derefter til panden og rør, mens saucen tykner.
4. Når saucen er tyknet, sluk så varmen og tilføj tofustykkerne. Tilsæt evt. lidt ekstra sesamolie. Rør indtil saucen har sat sig om tofustykkerne og lad det køle ned.
5. Inden tofuen serveres, drysses de med sesamfrø.

# Velbekomme!

# Tænketanken Frej

Frej er Danmarks første og eneste uafhængige fødevaretænketank. Tænketanken drives som non-profit organisation, der baseres på frivillige kræfter.

Frej formidler viden, dialog og samarbejde mellem fødevareproducenter og forbrugere med mål om at skabe et stadigt mere bæredygtigt Fødevaredanmark.

Er du nysgerrig på, hvad det vil sige at være frivillig i Frej?

Scan QR koden herunder  
- vi glæder os til at se dig!



frej