

## Mengenal Gizi dari Macam-macam Tempe



Wah, siapa yang tidak mengenal makanan satu ini? Rasanya yang khas selalu membuat kangen dengan tanah air. Apalagi jika dikombinasikan dengan sambal dan sayur asem, hmm sedap sekali. *By the way*, tahu tidak ternyata makanan rakyat ini sudah mendunia lho. Bahkan di Belanda dan Jepang harganya lebih mahal dari daging sapi. Selain itu, jenis dan gizinya juga beragam seperti berikut ini.

### **Tempe Gembus**

Di Jawa, tempe jenis ini punya banyak nama yang berbeda di tiap daerah. Biasanya terbuat dari ampas tahu dan sisa sari kedelai yang tidak terpakai. Tak heran kalau salah satu nama gaul dari varian ini adalah “tempe kempung.” Rasanya gurih tapi baunya menyengat. Kadang terasa pahit tapi nagih. Paling enak disantap kalau dimasak oseng pedas dengan taburan rawit.

Meskipun terbuat dari ampas, tempe gembus memiliki beberapa kandungan gizi baik. Seperti 12,95 gram protein, 6,8 gram lemak, 11,05 gram karbohidrat, dan juga serat sebesar 4,2 gram.

### **Tempe Benguk**

Tempe ini terbilang unik dan khas. Terbuat dari biji benguk yang masih serumpun dengan kacang kapri dan buncis. Bentuk dan warnanya memang buruk rupa, tapi percaya atau tidak tempe ini enak banget. Apalagi ketika digoreng kering dan disajikan bersama sambal dan ikan asin. *So yummy!*

Keunikan dari tempe ini terletak pada bahan pembuatnya. Benguk mengandung asam sianida sehingga tidak boleh sering-sering dikonsumsi. Untuk membuat tempe ini, Anda harus merendam biji benguk tersebut selama 1-2 hari dalam air bersih baru bisa diproses menjadi makanan yang super lezat. Dalam 100 gram tempe benguk terdapat 141 kalori, 10,2 gram protein, 1,3 gram lemak, 23,2 karbohidrat, 42 mg kalsium, dan 2,6 mg zat besi.

### **Tempe Lamtoro**

Bentuk, dan warna tempe ini sama dengan tempe kedelai yang biasa Anda konsumsi. Namun, rasanya lebih *juicy* dan sedikit berlemak. Meskipun tidak begitu populer tempe ini punya banyak kandungan gizi sehat. Di antaranya ada 142 kalori, 11 gram protein, 2,5 gram lemak, 20,4 gram karbohidrat, 42 mg kalsium, 15 mg fosfor, dan juga 2,6 mg zat besi per 100 gram takaran saji.

Di balik tampilannya yang sederhana, tempe ternyata menyimpan banyak kandungan gizi sehat yang menarik. Tidak hanya itu, itu mengolahnya juga mudah. So, sudahkah Anda makan tempe hari ini?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengenal-gizi-dari-macam-macam-tempe.html>