

## TEMPEH ET VITAMINES

La teneur du Tempeh de certaines vitamines du groupe B, en particulier la riboflavine, la niacine, la vitamine B6 et la vitamine B12, sont en raison des activités métaboliques fongiques et bactériennes. Dans le passé, l'utilisation de méthodes inadéquates de dosage biologique pour la détermination de la vitamine B12 a donné une surestimation de cette vitamine. Il y a maintenant un consensus sur le fait que ce n'est pas la moisissure, mais l'environnement naturel qui est en cause. Les bactéries *K. pneumoniae* et *C. freundii* sont responsables de la production de vitamine B12. Les caroténoïdes se forment en petites quantités pendant la fermentation bien que le b-carotène ne soit pas produit par tous les souches. Pendant la fermentation, la quantité totale de vitamine E reste constante. L'ébullition des graines trempées a fortement diminué ces B-vitamines, mais les pertes ont été largement récupérées pendant la fermentation sauf pour la thiamine.