

► RICETTE

Seitan impanato

Tagliate a fette dello spessore di mezzo cm circa il seitan, preparate una pastelle con farina (00, o semintegrale), acqua e sale, semplicemente mescolando acqua e farina con la forchetta fino che viene una pastella densa e senza grumi. In un altro piatto (liscio) del pangrattato. Prendete con una forchetta una fetta di seitan, immergetela nella pastella fino a che risulta ben impastellata da ambo i lati, passatela subito nel pangrattato su ambo i lati e appoggiatela su un piatto. Quando avete preparato tutte le fette in questo modo, fate scaldare dell'olio d'oliva (non troppo, deve coprire appena il fondo della padella) e, quando e' ben caldo, non prima, mettete in padella il seitan (3-4-5 fette a seconda di quante ce ne stanno). Lasciate il fuoco medio-alto. Dopo 30 secondi circa, girate tutte le fette, e poi di nuovo, fino a che entrambi i lati sono ben dorati.

Seitan alla veneziana

Tagliate a fette un'abbondante dose di cipolle (minimo una grande o due piccole per ogni commensale), mettetele in una padella antiaderente con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale. Lasciate stufare per 10 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo acqua se serve. Intanto tagliate il seitan a striscioline. Quando la cipolla e' ben appassita, aggiungete il seitan, ancora un po' di olio, pepe, e mescolate. Lasciate insaporire per 5 minuti, ed ecco pronto il delizioso seitan alla veneziana! Ma l'importante e' che la dose di cipolle sia abbondante!

Seitan e piselli

In una pentola mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5-10 minuti. Aggiungete i piselli lessati (in scatola) o freschi o surgelati e un po' di sale e pepe. Se sono già lessati, basta far insaporire un minuto, senno' dovete lasciarli cucinare aggiungendo acqua ogni tanto. Pronti i piselli, tagliate il seitan a listarelle, aggiungetelo ai piselli e fate insaporire 2-3 minuti.



Sito web: <http://bitbudrio.wordpress.com/>
Email: bitbudrio@gmail.com

Schede di auto produzione

Il seitan

N. 7

Un sostituto della carne

Il **Seitan** è un alimento di origine vegetale che trova largo impiego nella **cucina vegetariana** e **macrobiotica** come **alternativa alla carne**; il *seitan* si caratterizza infatti per l'elevato contenuto di proteine a fronte di un contenuto davvero modesto di **grassi e colesterolo**.

Queste ultime caratteristiche, insieme al sapore e all'aspetto gradevoli, lo rendono indicato per qualunque tipo di dieta, non necessariamente vegetariana, finalizzata al mantenimento del peso e alla riduzione dei fattori di rischi per l'insorgenza di patologie cardiovascolari; tuttavia, occorre precisare come non si tratti di un alimento completo dal punto di vista nutrizionale, perchè carente di alcuni aminoacidi essenziali (*lisina e treonina*). E' il concetto dell'aminoacido limitante: è sufficiente che ne manchi uno essenziale per pregiudicare l'assimilazione.

Che fare? Combinando in modo equilibrato seitan, legumi, o formaggi si rispettano alla perfezione le corrette proporzioni tra gli 8 aminoacidi essenziali. La conferma arriva da esperimenti di laboratorio: si è visto che il "Per" (Proteins efficiency ratio o livello di assimilazione delle proteine) cresce da 0,51 (glutine) a 1,68 per toccare 2,19 se si introducono, tanto per fare un esempio, scaglie di parmigiano o fagioli o uova.



► AVVERTENZE

- Per i celiaci è un cibo da evitare nel modo più assoluto.
- Oltre a essere iperproteico, è a base di proteine che contengono aminoacidi solforati, che, come quelli della carne, acidificano l'organismo e provocano perdita di calcio dall'osso. Per questi 2 motivi, se ne sconsiglia un utilizzo frequente (massimo 2-3 volte alla settimana).

Chi compra il seitan già fatto è bene che ricordi:

- deve provenire da farine biologiche. Rifiutare le confezioni con diciture fantasiose tipo "ecologico", "genuino" e "naturale".
- Indirizzarsi sulle confezioni fresche rispetto a quelle a lunga conservazione.
- verificare che l'ingrediente di partenza, il glutine, sia estratto da farina di grano. Se compare la semplice dicitura "glutine" significa che è stato ottenuto mediante processi industriali. In questo caso è un prodotto squilibrato dall'aspetto gommoso, duro e scarsamente poroso.

► MUSCOLO DI GRANO

Il muscolo di grano è una variante del seitan, ed è una "invenzione" del 1992 tutta italiana del calabrese Enzo Marasco. Oltre al glutine di frumento (nella ricetta originale viene usato il frumento della qualità Cappelli) viene mescolato all'impasto anche una farina di legumi (normalmente farina di ceci), olio extravergine e sale. Il risultato è davvero ottimo, e si ottengono spezzatini, affettati, scaloppine da passare in padella, ecc.; ci sono vari formati, ciascuno con un sapore diverso dall'altro.



► COME SI PRODUCE IL SEITAN

Il *seitan* viene ottenuto principalmente dalla lavorazione del glutine di grano; più precisamente per **preparare il seitan** si separano le due componenti fondamentali della farina di grano: l'amido e il glutine, quest'ultimo, che rappresenta la parte proteica del grano, viene successivamente bollito in acqua insieme a salsa di soia, sale marino, le alghe e altri aromi.

Ingredienti

1 kg Farina di grano (Manitoba)
acqua calda
Un pezzo di alga Kombu
½ tazza di salsa di Soia
Un cucchiaino di zenzero grattato

Materiali

1 grossa ciotola
1 Scolapasta
2 pentole

Procedimento

- Impastare la farina con l'acqua fino ad ottenere un impasto elastico. Lasciare riposare coperto e in luogo fresco almeno 3 ore, meglio aspettare anche 6 ore.
- Ora per purificare il glutine bisogna togliere dalla pasta l'amido. Mettere l'impasto in uno scolapasta e riponete questo all'interno di una grossa pentola. Ricoprite il tutto con acqua fredda ed impastate il tutto nello scolapasta; potrete vedere che l'amido si scioglierà nell'acqua facendola diventare simile al latte.
- Quando l'acqua sarà diventata torbida buttatela e ripetete questa operazione finché non avrete ottenuto una massa giallastra ed elastica e l'acqua rimarrà limpida.
- Lessare a fiamma bassa per 45-60 minuti in acqua a cui potete aggiungere alga kombu, zenzero e salsa di soia. Si può dare la forma di un polpettone arrotolando l'impasto in una tela o in un foglio di alluminio. In alternativa l'acqua si può insaporire con alloro, rosmarino, salvia e altri odori da arrosto.
- Lasciare raffreddare. Tagliare a fette o a cubetti in base alla ricetta che si vuole realizzare.