SEITAN

- COS'È?
- STORIA DEL SEITAN
- NUTRIENTI
- LA CARNE DEI VEGETARIANI
- INGREDIENTI E LAVORAZIONE
- ALCUNE RICETTE
- CONTATTI E SUGGERIMENTI

Relatore: Stefano Volta

COS'È IL SEITAN?

Il Seitan è un alimento di origine vegetale a base di glutine di frumento e insaporito prevalentemente con brodo vegetale e salsa di soia.

Esso è un ottimo sostituto della carne sia a livello nutritivo (alto contenuto proteico, buon apporto calorico senza grassi dannosi, nessun contenuto chimico o farmacologico ecc..), sia a livello di sapore ed è spesso usato per fare "carne finta" come affettati vegetali, wurstel e burger interamente vegetali ecc..

Questo alimento è altamente digeribile, anche se contiene in basse percentuali alcuni amminoacidi essenziali, facilmente rintracciabili in altri alimenti vegetali comuni.
Contenendo glutine è sconsigliato per i celiaci e gli intolleranti al glutine.

È quindi un sostituto che per un numero veramente alto di motivi è superiore alla carne, questo convegno mira a mostrarci i maggiori.

STORIA

Nel settimo secolo I monaci Buddhisti erano alla ricerca di una valida alternativa al tofu (tradizionalmente la filosofia Buddhista non contempla l'uccisione di esseri viventi, tantomeno per il cibo).
Fecero un impasto di farina di grano e con un risciaquo riuscirono a eliminare l'amido e la parte solubile, ottenendo così un composto spugnoso simile al tofu (chiamato inizialmente Kofu).
Lo chiamano tutt'oggi "il cibo di Buddha" o "la carne di grano".

Ma furono i Giapponesi a sviluppare il processo di bollire questo composto in salsa di soia e di aromatizzare il tutto arrivando a un pasto ben più gustoso e interessante anche per popolazioni non vegetariane.

Sappiamo che il seitan è stato popolare nei paesi asiatici per secoli, mentre solo recentemente si è diffuso in America, questo grazie agli Avventisti del Settimo Giorno (la cura del corpo è essenziale per questa religione, ecco perché sono in gran parte vegetariani), i Mormoni e la dieta macrobiotica (Timothy Aitken, vegetariana rivista Times articolo, febbraio 1997).

NUTRIENTI

Il seitan viene cotto ed insaporito in acqua con salsa di soia (shoyu o tamari), alga kombu, sale. Il frumento contiene quattro proteine, di cui due idrosolubili e due no (una è il glutine).
È ideale per un'alimentazione vegetariana (più o meno stretta) o di semplice riduzione di cibi di origine animale e di colesterolo, grassi e calorie.
Il seitan ha un apporto proteico elevato (18%) e contiene pochi grassi (2%); comunque la composizione in amminoacidi delle sue proteine è povera dell'amminoacido lisina (si trova facilmente nei vegetali come mostra la tabella).Le calorie sono intorno alle 110 per 100 gr di prodotto, quindi simili a quelle della carne, senza però i grassi saturi e colesterolo di quest'ultima.

Seitan calorie e valori :
Kcal 168
Proteine 36.1
Carboidrati 5.2
Grassi 0.4
Sodio 3260
Potassio 1128

LISINA NELLA DIETA VEGETARIANA
(mg/100g)

Rapa semi	2387	Nocciola	690
Fagiolo mungo	1927	Quinoa	672
Lenticchia	1739	Sesamo	585
Pisello	1692	Girasole	536
Germe di grano	1608	Avena	517
Fagiolo occhio	1599	Noce Brasile	474
Fagiolo	1593	Saraceno int.	464
Fava	1513	Segale int.	401
Cece	1376	Frumento int.	374
Pistacchio	1080	Farina integr.	326
Arachide	1036	Bulgur	309
Amaranto semi	970	Riso integr.	299
Anacardio	942	Riso bianco	255
Melone semi	833	Farina bianca	182
Lino semi	806	Seitan	89

Informazioni Nutrizionali

Valori espressi per 100g di prodotto

Calorie 110.00

	% valori giornalieri*
Grassi Totali 1.20 g	2 %
Sodio 440.00 mg	15 %
Potassio 50.00 mg	1 %
Carboidrati 3.50 g	1 %
Fibra alimentare 1.20 g	5 %
Proteine 22.00 g	40 %
Vitamina A	1 %
Vitamina C	17 %
Calcio	2 %
Ferro	22 %

* La percentuale di valore giornaliero è calcolata su una dieta di 2,000 calorie, quindi i tuoi valori possono variare in base al tuo fabbisogno calorico. I valori possono non essere accurati al 100% perché le ricette non sono state controllate da professionisti della nutrizione o da enti certificatori, tutti i nostri valori sono basati sulle tabelle ufficiali dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

LA CARNE DEI VEGETARIANI

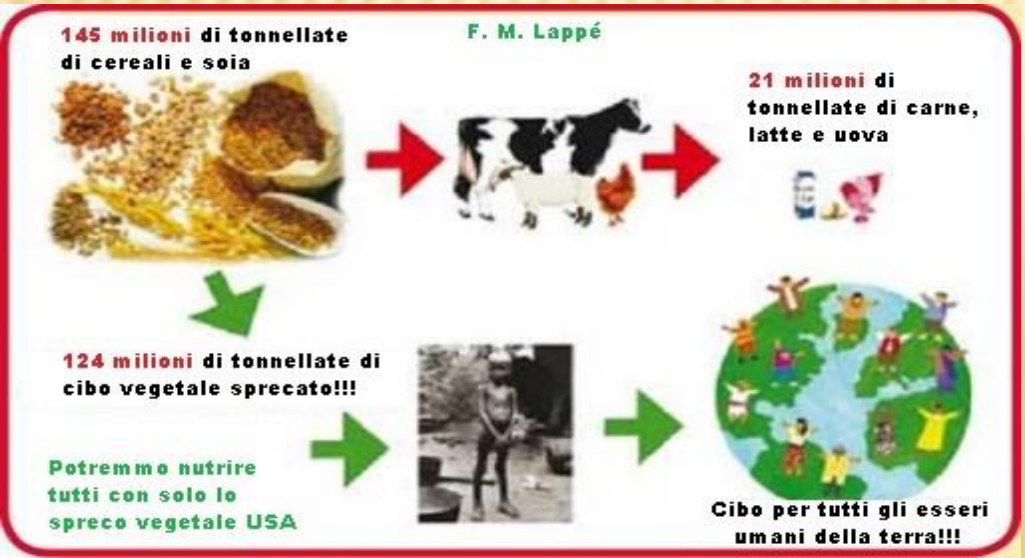
Per fare un reale confronto con la carne animale dobbiamo analizzare 3 ambiti di interesse:

- Etica (verra' tralasciata in quanto non è materia di questo breve corso introduttivo al Seitan);
- Ambiente (molto in breve);
- Salute.

MOTIVAZIONI ETICHE

Ci siamo mai messi negli occhi della vittima?

IMPATTO AMBIENTALE



IMPATTO SULLA SALUTE

Cosa contiene la carne in più del seitan?

- Residui di monossido di carbonio (da trattamento post mortem degli animali)
- Residui chimici da trattamento della carne morta
- Residui di farmaci e/o virus e batteri
- Proteine animali (Acidosi del corpo, legami sempre più noti con tumori, malattie degenerative e problemi cardio-vascolari -> WCRF, American Dietetic Association, ecc..)
- Colesterolo (assente nei vegetali), alto contenuto di grassi saturi e trans
- Conservanti vari (in gran parte i conservanti sono cancerogeni, in ogni caso non sono benefici per il nostro corpo)
- Coloranti e insaporitori (la carne è ricca di queste sostanze sebbene spesso non sia noto; uno dei motivi per cui il cibo vegan è molto simile come sapore è proprio per questi insaporitori che danno la maggior parte del gusto alla carne)
- Adrenalina animale (derivante dallo stato di stress e TERRORE a cui gli animali da macello sono soggetti)
- Ultima ma peggiore di tutti: Ormoni animali (99,8% della carne e derivati in commercio)

INGREDIENTI E LAVORAZIONE

- Ingredienti per 5 pers:

  2 kg farina manitoba

  150 cl di salsa di soia

  Acqua calda q.b.

  Verdure da brodo

  Spezie, sale

  Opzionale: Alga Kombu

FASE 1: IMPASTO

Fino a che non raggiungete questa consistenza (morbido, compatto che non appiccica) versate acqua nella farina. Ricordate il sale!!
Impastate bene e a lungo poi 15-20 minuti di riposo.
Mettete a cuocere intanto il brodo

FASE 2: LAVAGGIO

Si elimina la parte solubile (conservate l'acqua come faccio io, zuppiera sotto e scolapasta sopra) e la si conserva (dopo 4 ore infatti potrete usare il deposito per delle "piadine"). Lavare il seitan fino a che non diventa bello spugnoso, poi preparate una base con cui impastarlo e fargli prendere sapore.
Base: bicchiere con dado vegetale salsa di soia e spezie a volonta', se volete mettete altro (legumi funghi verdure ecc...)

FASE 3: BOLLITURA E RIPOSO

Ora prendiamo un panno da cucina, avvolgiamo il nostro impasto lavato e speziato e leghiamo il tutto (meno stretto possibile) a come si fa per un arrosto, mettiamo in pentola a cuocere circa 1 ora.

A fine bollitura lasciamo il nostro seitan (di colore ancora molto chiaro) in frigorifero per 1 ora o 2 assieme al suo brodo, prenderà il suo colore caratteristico scuro.

FASE 4: RICICLO DELL'ACQUA E PIADINE

Con il residuo dell'acqua di lavaggio depositato possiamo fare queste piadine da usare in tutti i modi che vi vengono in mente!!

ESEMPI DI RICETTE

RAVIOLI AL SEITAN

Ingredienti:

Per l'impasto:

75 g di semola di grano duro,
25 g di farina di ceci,
curcuma (la punta di un cucchiaino),
sale (un pizzico),
olio extravergine d'oliva (un cucchiaino).

Per il ripieno:

seitan,
salsa di soia,
olio extravergine d'oliva,
pepe macinato.

ARROSTO DI SEITAN

Ingredienti:

Seitan fresco

olio extravergine di oliva

rosmarino, salvia, timo, maggiorana

brodo di cottura del seitan

POLPETTE DI SEITAN

Ingredienti:

150 g di seitan
200 g di melanzane
30 g di pangrattato
1 cucchiaio di lievito alimentare
porro
sale, pepe
prezzemolo
Opzionale: sugo al pomodoro

SCALOPPINE DI SEITAN AI FUNGHI

Ingredienti:

8 fettine di seitan
600 gr di funghi champignon
1 bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
1/2 bicchiere di brodo vegetale
Olio, sale,pepe e prezzemolo

SPEZZATINO DI SEITAN ALLE OLIVE

Ingredienti:

seitan autoprodotto
patate lessate
olive amare
passata di pomodoro
aglio
olio
rosmarino

BUON APPETITO!

Per maggiori approfondimenti e altre ricette, visitate i vari siti di cucina etica, ecologica e vegan, come ad esempio:

www.veganblog.it

www.vegan3000.info

Ricette e stile di vita vegan:

www.vegfacile.info

I miei contatti:

stefanovolta@hotmail.it