



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL SEITAN

Il seitan è preparato a partire da glutine di farina di grano. L'insieme delle proteine del frumento, una volta cotto prendono appunto questo nome nella lingua giapponese. Infatti è un cibo che si consuma in molti paesi, ma soprattutto in Giappone. Il seitan è ricchissimo, oltre che di proteine, di calcio e niacina

Come si prepara il seitan

Lo si può ottenere mediante diversi procedimenù più o meno lunghi, ma quello che qui consigliamo è il più semplice e il più breve: impastate per 5- 10 minuti 3 tazze di farina integrale di grano tenero con acqua e 3 pizzichi di sale. Quando avrete ottenuto un impasto morbido, ma che non si attaccherà più alle mani, ponetelo in una terrina e copritelo con acqua tiepida. Dopo averlo lasciato così riposare per 30 minuti, impastatelo con quell'acqua facendo attenzione che la palla rimanga sempre intera. L'acqua diventerà bianca perché sarà ricca di amido e potrà essere usata per addensare salse e stufati, per i dolci e altre preparazioni. Estraiete dall'acqua l'impasto e posatelo in un colabrodo che abbia i fori non molto larghi, quindi cominciate a lavarlo sotto l'acqua del rubinetto (il getto dell'acqua deve essere regolato al minimo) muovendo il colabrodo con una mano e con l'altra girando delicatamente la pasta. Vedrete formarsi dei filamenti mentre l'impasto si ridurrà di volume e diventerà sempre più gommoso. A questo punto potrete aumentare il getto del rubinetto. Dopo circa 5-10 minuti l'impasto è pronto per il secondo lavaggio: prendetelo con tutt'e due le mani e, direttamente sotto l'acqua corrente, lavate via la crusca aprendo bene l'impasto in modo che essa non rimanga nelle pieghe. Il lavaggio sarà perfetto quando tagliando l'impasto con un coltello esso risulterà uniforme, omogeneo, senza buchi.

Per cuocere il Seitan ponete in una pentola 3 tazze di acqua con 10 cm. di Kombu e portate a ebollizione. Nel frattempo bagnate bene il tagliere e date al glutine la forma di un salcicciotto, quindi tagliatelo a fette alte circa un centimetro e mezzo.

Buttatele nell'acqua bollente per 5 minuti, tiratele su e tagliatele a spezzatino. Aggiungete nella pentola 3 cucchiaini di Tamari, rimettetevi anche i pezzi di glutine e lasciate bollire per un'ora abbondante (finché l'acqua non si sia consumata) a pentola coperta. Il Seitan così cotto si conserva due settimane in frigorifero, chiuso in un barattolo di vetro e immerso completamente nella sua acqua di cottura (in questo caso l'acqua in cui lo cuocerete sarà in misura doppia di quella indicata sopra).

Modalità d'uso

Si consuma in zuppe, stufati, insalate, con verdure e, insieme ad altri ingredienti, come ripieno di zucche, peperoni, melanzane, foglie di cavolo.

Con il Seitan potrete fare dei sandwiches buonissimi e comodi per un pic-nic o in viaggio. Per es. cuocete alcune foglie di cavolo in acqua bollente per 30 secondi, sgocciolatele, tostate una quantità doppia di fette di pane, spalmateci sopra senape con qualche goccia di Tamari, ponete su tutto una foglia di cavolo e sopra uno strato di Seitan, chiudete infine con un'altra fetta di pane.