

DUE PAROLE SUL SEITAN

La bistecca di grano*

Così come la bistecca dà forza (ma anche colesterolo, grassi e sodio in eccesso) perché proviene dal forte bovino, anche il seitan è un cibo energetico, e ne basta poco per nutrire.

Questa energia gli viene certo dal suo 20% in proteine del grano ma ancor di più, come nel caso del vero pane fatto a mano, dalla grande quantità di lavoro fisico, di energia manuale messavi.

POTETE FARLO DA VOI

In una grande terrina mettete 4 tazze di farina integrale setacciata e 2 tazze d'acqua. Impastare bene, lavorandola circa 50 volte, aggiungendo ancora un po' d'acqua se l'impasto è troppo duro. Poi lasciatelo riposare in acqua calda almeno 15-20 minuti: è qui che si forma il glutine, una sostanza spugnosa di proteine del grano che, non più disperse in farina, si organizzano fra loro in strutture molto simili ai muscoli, alla pelle, ai capelli, fatti anch'essi di proteine in fibre, appunto.

Ora iniziate a lavare come una lavandaia d'altri tempi, sotto un gentile getto d'acqua, che può essere calda e fredda, a turno.

Il liquido color nocciola che se ne va si porta via la parte non proteica del grano, l'amido che potete conservare ed usare in cucina e lascia, per azione del lavaggio e del vostro lavoro, le fibre proteiche sempre più spugnose, concentrate ed elastiche. Se ciò non avviene, la farina era povera di proteine, provatene un'altra, oppure avete usato troppa acqua all'inizio. Più si lavora, più le fibre si concentrano e più buono sarà il seitan.

Questa massa elastica si taglia a fette o in qualsiasi forma, e si fa bollire brevemente in acqua e sale, per ottenere del glutine semplice, detto in Oriente Kofu, oppure con acqua, salsa di soia shoyu o tamari, zenzero e alga Kombu, per almeno 20 minuti per avere il Seitan propriamente detto.

Se ne fanno diverse varietà, a seconda del tipo di farina usato, della temperatura delle acque di lavaggio, del lavaggio e della cottura finale. Non c'è che da provare per rendersene conto.

L'ingrediente più importante e comunque un buon energetico, calmo lavoro manuale lubrificato da olio di gomito.

Le ricette d'uso del Seitan sono assai varie. Dopo la cottura di base lo si può conservare meglio in frigo - nel suo brodo - e ricuocere fritto, bollito, in padella, ecc. in maniera non dissimile dalla carne in stufati, fritti, brasati, bistecche ai ferri, alla piastra, ragù tutti vegetali, polpette ecc.

Ci sono centinaia di ricette assai svariate, di primi e secondi piatti, con Seitan, disponibili sui migliori libri di cucina macrobiotica e dai corsi di cucina medesima. Eccone una:

SEITAN SALTATO ALLA CINESE

- 4 cotolette di seitan già cotto con shoyu
- 1 cucchiaio di Kuzo o arrowroot
- 1 tazza d'acqua
- 1 cucchiaino di shoyu
- 1 cucchiaino di malto d'orzo
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 2 cucchiari di olio di sesamo
- 1 grande cesto di lattuga romana

Tagliare la lattuga a metà, poi ogni metà a strisce da 2 cm.

Tagliare le bistecche a strisce larghe 1 cm.

Sciogliere il Kuzo in 1 bicchiere d'acqua fredda e aggiungervi lo shoyu, il malto d'orzo e l'aceto.

Riscaldare l'olio in una padella grande (o wok cinese se disponibile) e far saltare girando di continuo col cucchiaio sino a che le striscioline non siano un po' croccanti.

Aggiungere la lattuga, saltarla molto in fretta sino a che si contrae: mettere la salsa di Kuzo e girare mescolando sino a che il tutto sia ben ricoperto da essa.

Spegnere quando la salsa diventa lucente, trasparente e più solida.

* Articolo di Roberto Marocchesi - Tratto da: "Macrobaleno"
n. 1-2 Maggio Agosto, 1988 pag. 8/9

E' possibile acquistare nei negozi specializzati dei sacchetti di farina di frumento, apposta per fare il seitan, particolarmente ricca di glutine.