

Il Seitan: cos'è? Davvero può sostituire la carne?

scritto da Redazione | 16/06/2015



Conosciamo meglio questo alimento vegetale estratto dal glutine e molto proteico, apprezzato da vegetariani e vegani

Il Seitan: cos'è? Davvero può sostituire la carne?

Il **seitan** è un **alimento altamente proteico di origine vegetale**, ottenuto dal glutine del grano di tipo tenero, del farro o del khorasan. Una volta estratto il glutine dal frumento, si aggiunge acqua alla farina e, a questo punto, si procede con tre fasi:

1. un impasto energico per ottenere una massa consistente e morbida;
2. un lavaggio in acqua per diverse volte per eliminare l'amido ed estrarre la parte proteica dei cereali ossia il glutine, la cui quantità ricavata dipende dal tipo di farina utilizzata;
3. una cottura in un brodo insaporito con salsa di soia, alga kombu, cipolla, sedano, carota ed, eventualmente, aglio tritato, [zenzero](#), rosmarino, salvia e pepe.

Origini e caratteristiche del seitan

Il seitan fu inventato in Giappone da alcuni monaci buddisti che gli diedero il nome di **kofu** che significa "glutine di grano". L'attuale nome di seitan, invece, gli fu attribuito da George Osawa, un esperto di macrobiotica che lo riteneva un cibo "giusto" per sostituire la carne, non inquinante e non eccessivamente costoso.

Nonostante le origini orientali, oggi il seitan è sempre più conosciuto e utilizzato anche in occidente, soprattutto nell'alimentazione vegetariana e vegana perchè il suo elevato contenuto proteico lo rende un sostituto della carne. Per il suo **sapore delicato e gustoso** si usa per cucinare secondi piatti e crocchette oppure come contorno e per dare gusto alle insalate.

Si può trovare in commercio al naturale, affettato, a cubetti, a forma di salsicce o di bistecche, alla piastra o aromatizzato. Proprio perché somiglia alla carne viene adoperato anche in ricette vegane che propongono una rielaborazione di piatti tradizionali come le lasagne o la pasta al forno oppure cotto sulla piastra come una fettina.

Proprietà nutrizionali del seitan

Pur essendo ricco di proteine (circa il 20%), il seitan contiene pochi grassi saturi, è **povero di colesterolo** ed è caratterizzato da un'elevata digeribilità. 100 grammi di seitan contengono circa 120 calorie quindi simili alla carne; poiché contiene glutine non è indicato nell'alimentazione dei celiaci che sono intolleranti a questa sostanza. Ma, a fronte di tanti aspetti nutrizionali positivi il seitan presenta i seguenti punti deboli:

- manca di alcuni **amminoacidi essenziali**, come la lisina. Per ovviare a tale mancanza se ne può integrare il consumo con i legumi tipo fagioli, piselli e ceci;
- i suoi carboidrati determinano un innalzamento della glicemia dopo l'ingestione;
- le sue proteine hanno un basso valore biologico;
- è carente di alcune vitamine come la B12 e di alcuni minerali, come il ferro
- contiene glutine e quindi non è adatto ai celiaci.

Il Seitan può sostituire la carne?

Il Seitan è sicuramente proteico perché è composto di glutine, ossia una proteina molto comune nella nostra alimentazione e che si trova nella pasta e nel pane. Tuttavia si deve tener conto che il glutine non è tollerato da persone che hanno problemi di celiachia e quindi va sconsigliato.

Inoltre, seppur proteico, il glutine non contiene amminoacidi importanti come la lisina, vitamina B 12 né alcuni minerali come il ferro che, invece si riscontrano nella carne.

La soluzione più equilibrata, a meno che non si sia vegetariani, sarebbe quella di sostituire alcuni pasti a base di carne nel corso della settimana con il seitan che è anche più dietetico della carne e con meno colesterolo.