

SEITAN FATTO IN CASA

In una grande terrina mettete 4 tazze di farina integrale setacciata oppure farina da Seitan (che si trova nei negozi specializzati) 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. Ora iniziate a lavare la pasta, lavorandola 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 e usare. Questa operazione 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, preparata in qualsiasi forma, 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 al fine di avere il Seitan propriamente detto.

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

Dopo la cottura di base lo si può conservare meglio in frigo - nel suo brodo - e poi ricuocerlo fritto, bollito, in padella, eccetera in maniera non dissimile dalla carne in stufati, fritti, brasati, bistecche ai ferri, alla piastra, ragù tutti vegetali, polpette e altro ancora. Si ricorda che è possibile acquistare nei negozi specializzati dei sacchetti di farina di frumento, apposta per fare il Seitan, particolarmente ricca di glutine.