

Qucina/naturale Il seitan

Author : Alessandra Facchinetti

Date : 26 marzo 2014



Questa settimana ho il piacere di condividere questo mio piccolo spazio con una cara amica, **Marta Zampaglione**, che eroicamente insieme a quattro donne coraggiose sta per intraprendere un progetto imprenditoriale che porta il nome di Gangalandi. Ci siamo incontrate.

Che cosa è Gagalandi?

Il Progetto Gangalandi è una Cooperativa di Produzione Lavoro formata da un gruppo di donne, che si è modificato nel tempo fino ad aver raggiunto la formazione attuale (siamo Serena Cappelli, Angela Fiorentini, Regina Potestà, Marta Zampaglione e Alessandra Zanella), che hanno a lungo sperimentato la formula migliore per arrivare a proporre, ad un pubblico vasto e variegato, alcuni prodotti alimentari dall'alto valore etico, ecologico e salutistico, oltre che gustosi!

Il laboratorio di produzione di seitan e di pasta di legumi è a Calci, nello plesso dello storico "Molino Gangalandi". All'attività produttiva si affianca il servizio di catering e banqueting, vegetariano e vegano, realizzato con materie prime biologiche e locali. L'opificio del Molino, già dal 1521, divenne proprietà di una donna, Benedetta Gangalandi, e ci piace l'idea che torni a vivere attraverso l'operato di altre donne, a secoli di distanza!

La scelta di produrre alimenti vegetali al 100% è strettamente legata a principi per noi fondamentali quali la non violenza, il rifiuto dello sfruttamento di qualsiasi specie animale (uomo incluso), la sostenibilità ambientale, ed il valore accordato ad una alimentazione che sia in grado di garantire un'alta qualità di vita quanto più a lungo possibile.

La ricetta che vorrei proporre ha come ingrediente protagonista, il seitan, ma che cosa è ?

Il seitan è il risultato della lavorazione energica di un impasto di farina e acqua che viene poi sottoposto a vari lavaggi durante i quali l'azione meccanica dell'acqua porta alla separazione dell'amido dal glutine, il quale viene raccolto e fatto cuocere in un brodo di verdure con salsa di soia, zenzero fresco ed alga Kombu. Questi ingredienti usati in cottura non sono casuali: oltre a contribuire al gusto caratteristico di questa pietanza, lo arricchiscono di sali minerali, iodio, magnesio, fosforo e ferro e ne favoriscono l'assimilazione in fase digestiva. Quello che resta dalla lavorazione di una massa visivamente simile a quella del pane (ma senza alcun lievito!), è una interessante

proteina, vegetale al 100%.

Le sue origini?

Le origini sono incerte, l'ipotesi più accreditata è che provenga dall'Estremo Oriente: qualcuno dice sia nato in seno alla tradizione buddhista. L'unica cosa certa è che il suo consumo è storicamente radicato in Cina ed in Giappone e che a renderlo popolare nel resto del mondo, nonché ad aver coniato il nome che usiamo adesso, è stato George Osawa, guru della macrobiotica, che ha individuato in esso un cibo "giusto" perché alla portata di tutti, etico e non inquinante.

Come curiosità sulla diffusione in Italia di quello che oggi chiamiamo seitan, ti dico che da alcuni racconti e ricordi di seconda mano che abbiamo raccolto, era di uso comune, nelle famiglie contadine del centro Italia già all'inizio del '900, cibarsi di una mischia di farine e acqua che lavata formava un bolo il quale veniva successivamente cotto. In Molise, ad esempio, lo chiamavano "la patata" ed era particolarmente apprezzato perché riempiva la pancia senza appesantirti! Questo non mi stupisce particolarmente, in quanto varie sperimentazioni che consistono nella combinazione di acqua e farine di diverso genere sono alla base di tutta l'alimentazione mediterranea!

Quali sono i suoi valori nutrizionali e gli abbinamenti migliori con altri alimenti?

Rispetto ai valori nutrizionali che dire...io non sono un medico, e non essendo ancora disponibili i dati relativi al seitan di nostra produzione, l'unico modo in cui posso risponderti è facendo un confronto di varie etichette attualmente sul mercato. Innanzitutto è certo il suo alto valore proteico, che a seconda delle miscele di farine può arrivare fino a oltre il 30%? è un alimento poverissimo in grassi e totalmente assente in colesterolo. Ho già citato prima l'apporto di minerali grazie alla cottura con le alghe, ma va detto anche che la presenza della salsa di soia contribuisce ad un discreto apporto di sodio.

Rispetto alle combinazioni alimentari, al di là dei gusti di ognuno, sicuramente ad accompagnarlo alla verdura, cruda o cotta, non si sbaglia mai, anche perché sazia molto e prevalentemente, nella nostra cucina, è assimilato ad un secondo piatto.

I seitan in commercio sono tutti uguali?

Assolutamente no! Ci sono delle notevoli differenze, che fanno capo a due fattori fondamentali: la materia prima scelta e il tipo di lavaggio effettuato, che hanno ricaduta sensibile sulla consistenza e sul gusto del prodotto. Molte volte chi non fa una lavorazione realmente artigianale non parte dalla farina ma direttamente dal glutine puro (che è un sottoprodotto industriale della lavorazione mirata all'estrazione dell'amido, sempre per uso alimentare) che viene reidratato con l'acqua e poi cotto. Questi seitan sono tipicamente compatti, per niente alveolati, sono gommosi e totalmente privi di amido.

L'amido viene invece in parte conservato in una lavorazione artigianale che parta dalla farina e preveda anche il lavaggio a mano del seitan, faticosissimo, ma indispensabile per ottenere un impasto morbido.

Chiaramente anche la miscela di farine scelte ha il suo peso: di solito l'industria preferisce la manitoba perché più forte e con una resa maggiore rispetto a tutte le altre farine, ma vi assicuro che il seitan si ottiene anche dalla farina di farro o di altri cereali e che miscele, come quella che abbiamo trovato noi, con una percentuale di manitoba più bassa a favore di farine di grani locali, ha un esito ottimo anche nel gusto finale.

Quindi è possibile anche prepararselo da soli, in casa?

Certamente, in rete si trovano numerosi tutorial, anche molto dettagliati, quello che vi raccomando è di prestare molta attenzione all'impostazione che hanno rispetto all'uso dell'acqua corrente: prediligete chi fa risciacqui ad immersione perché i volumi di acqua per kg di seitan altrimenti potrebbero essere davvero notevoli, non apportando risultati migliori per il prodotto, ma decisamente peggiori per l'ambiente e per le vostre tasche! A proposito di ambiente, fate anche molta attenzione a dove riversate l'amido di scarto: è una colla, e le tubature alla lunga ne potrebbero risentire!

Grazie Marta!