

Seitan fai da te

Una salutare alternativa alla carne

Sicuramente ne avete già sentito parlare, perché ormai il seitan inizia a diffondersi anche al di fuori della comunità dei vegetariani. È infatti un'ottima fonte di proteine vegetali, è privo di grassi e può essere cucinato come una normale fettina di carne.

Oggi è possibile trovarlo facilmente (in varie forme) in tutti i maggiori supermarket, ma è anche possibile farselo direttamente in casa, così da risparmiare un po'.

Cosa occorre:

- 130 grammi di farina (va bene sia la bianca che un mix di metà integrale e metà manitoba)
- 170 ml d'acqua o di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 litro di brodo

1. Amalgamate bene la farina, la polvere d'aglio e quella di zenzero in una terrina (potete anche aggiungere altre spezie a piacere). In un altro recipiente mischiate la salsa di soia e 170 ml di acqua o brodo vegetale.
2. Unite il contenuto dei due recipienti mescolando lentamente ma con decisione. In caso il composto diventi troppo gommoso aggiungete un cucchiaino di liquido per volta. Dovete ottenere un impasto morbido, non appiccicoso.



3. Impastate per circa un minuto e lasciate riposare per 5 minuti, ripetete l'operazione altre tre volte e poi fate riposare il composto per almeno 20 minuti (meglio sarebbe lasciarlo a riposo per una notte intera).
4. Separate l'impasto in 2 o 3 pezzi e poi continuate a impastare ognuno di essi sotto un filo d'acqua fredda. Proseguite nell'operazione finché il liquido dopo il lavaggio non sarà più biancastro, ma perfettamente trasparente. Al termine l'impasto sarà di colore giallo e appiccicoso.
5. Separate il seitan in 4/5 forme molto fini (ricordate che si gonfia durante la cottura) e poi cuocetelo nel brodo (1 litro circa) a fuoco lento, facendo attenzione che non si attacchi al fondo della pentola. Potete insaporire questo brodo con spezie o aggiungendo tagli di carne o pesce (non adatto ai vegetariani).
6. Coprite la pentola e aspettate che il seitan salga in superficie.
7. Lasciate che si raffreddi e cucinatelo seguendo una ricetta per la carne o una specifica per il seitan. Potete anche congelarlo e conservarlo a lungo.

 Bio Consiglia

LA GRANDE QUALITÀ DELL'OLIO INTINI È ANCHE BIO

Questo frantoio nasce nel 1928 ad Alberobello e da allora la qualità del suo olio si è sempre accresciuta perché l'azienda ha saputo mediare il sapere ereditato con gli studi più innovativi del settore. L'olio Intini si presenta oggi come un prodotto naturale e dagli standard qualitativi decisamente elevati, testimoniati dai numerosi riconoscimenti e premi ottenuti negli ultimi anni. Tra le varie produzioni, oltre al Cima di Mola (fiore all'occhiello dell'azienda), all'Affiorato, al Picholine, al Donocciolato e all'Olivastro, menzione d'onore spetta al Biologico che nel solo 2013, oltre a diversi premi, è stato segnalato - tra le altre - nelle guide agli oli di Slow Food e Gambero Rosso. Eccellente.



SPAZIO ALLA FRUTTA

Fratelli Carli presenta le sue Creme di Frutta, nuove e preziose delizie prodotte in piccole quantità con l'80% di frutta, pochi zuccheri e con la cura artigianale di un tempo. L'azienda alimentare di Imperia ha deciso dunque di privilegiare la frutta riducendo la percentuale dello zucchero nelle preparazioni e sostenendo così la naturalità del prodotto a scapito della possibilità di chiamare le sue Creme "confettura extra" o "marmellata", per le quali è sufficiente una percentuale di frutta minore.