



IL SEITAN

di Natasha Russo, dietista diplomata

Per seitan si intende un impasto altamente ricco di proteine ricavato dal glutine del grano tenero e, in alcune sue varianti, anche dal farro o dal grano khorasan.

Per l'estrazione del glutine dal frumento, la farina del cereale viene sottoposta a numerosi lavaggi in acqua calda e fredda, impastando di volta in volta il composto ottenuto. Questa operazione permette di eliminare le **componenti idrosolubili** della farina, lasciando così in colini e setacci unicamente il glutine. Le parti eliminate vengono recuperate per altre ricette, come zuppe e stufati data l'elevata presenza di amido, mentre il glutine viene cotto e addensato con la salsa di soia, l'alga kombu, il sale e lo zenzero. Si otterrà così un alimento lessato, dalla consistenza simile alla carne e dall'aspetto non molto lontano da un arrosto di carni bianche. Non a caso, il seitan è proprio chiamato "**carne di grano**" per questa sua particolarità.

In particolare **per 100 g di prodotto** fresco il seitan contiene 168 kcal. e:

- **Acqua:** 58,2 grammi di acqua, che rappresenta il componente presente in maggior percentuale nell'alimento.
- **Proteine vegetali:** 36,1 grammi di proteine vegetali.
- **Grassi:** 0,4 g di grassi, un quantitativo nettamente inferiore a quello della carne che ne contiene, sempre per 100 g, 15,4 grammi.
- **Carboidrati:** 5,2 grammi di carboidrati.
- **Colesterolo:** 0 grammi

Tuttavia, è da tener presente che non si tratta di un alimento completo perché presenta alcune limitazioni:

- **Amminoacidi:** manca di alcuni amminoacidi essenziali (lisina).
- **Carboidrati:** i carboidrati in esso contenuti sono ad alto indice glicemico (il seitan ha un indice glicemico di 111), tende a far innalzare bruscamente la glicemia dopo l'ingestione.
- **Vitamine:** è carente di alcune vitamine come la B12 e di alcuni minerali come il ferro.

Per essere quindi considerato un alimento completo, **andrebbe abbinato con altri cibi come ad esempio i legumi, al fine di avere un apporto proteico completo e soddisfacente.**

Può presentare **controindicazioni**. Oltre a sensibilità personali rispetto ai cereali utilizzati, questa pietanza orientale non può essere gustata in caso di accertata celiachia, perché il suo ingrediente fondante è proprio il glutine. Inoltre, nei casi di glicemia alta o di **diabete** conclamato, il ricorso potrebbe essere sconsigliato dato l'effetto glicemizzante