

Seitan



V minulém příspěvku jsme si přiblížili sóju, dnes si povíme něco o další alternativní bílkovině používané hlavně ve veganské a vegetariánské stravě.□

Seitan můžeme u prodejců nalézt pod označením jako pšeničné maso, gluten, případně pšeničná bílkovina. Seitan je pšeničná bílkovina, (lepek) v té nejčistší formě a obsahuje skoro 75 % bílkovin, takže maso může být klidně minulostí. Seitan se získá odstraněním škrobu z mouky a můžete si ho také připravit v domácích podmínkách následujícím způsobem – pšeničná mouka se smíchá s vodou, vznikne těsto, které se postupně proplachuje ve větším množství vody. Voda se musí s přibývajícím škrobem měnit nebo proces realizujeme v lázni s tekoucí vodou, kde se z těsta postupně vyplavuje škrob. Nakonec nám zůstane hmota, která je čistý lepek / pšeničná bílkovina – Seitan.

Pokud se ptáte, jak je to s celiakií a bezlepkovou dietou, tak realita je trochu složitější. Ano lepek a jeho intolerance může být opravdu příčinou mnoha komplikací a nemocí. Lepek je však hlavně škodlivý v kombinaci se škrobem a je v těch potravinách, které bohužel jíme nejčastěji – v pečivu a dalších výrobcích z bílé mouky. Lepek v kombinaci se škrobem totiž v trávicím traktu putuje hluboko do střev, kde je nežádoucí. Naopak trávení čistého lepkuprobíhá v žaludku, a konzumace seitanu je proto zdravotně bezproblémová. Ale pokud trpíte intolerancí na lepek, tak konzumovat seitan bohužel nemůžete. Zdraví lidé jej však mohou jíst bez obav, protože je seitan velmi dobře stravitelný.

Doma připravený seitan upravujeme podle toho, co chceme uvařit. Je možné seitan ochutit už v procesu výroby, nakrájet například na plátky a opéct. Nebo jej uvařit v ochucené vodě/vývaru a potom smažit, dusit či ho použít rozemletý v boloňském ragú. Možností je mnoho a záleží jen na naší fantazii.□

První zmínky o seitanu pocházejí ze starověké Číny, kde se objevují již v 6. století. Později tuto potravinu začali také využívat buddhističtí mniši jako zdroj bílkoviny. Dnes je seitan rozšířen po celé Asii a na západě se stal populární díky makrobiotické stravě, která přišla na západ z Japonska v 60. letech. Propagován byl pod názvem fu, lidmi, kteří preferovali zásady makrobiotické stravy. Dnes je seitan rozšířen a oblíbený po celém světě. Samotný název vymyslel a zpropagoval japonský zakladatel makrobiotiky George Ohsawa.□□

V obchodech můžete koupit suchou (dehydrovanou) směs na přípravu seitanu nebo také hotový seitan v podobě výrobku k přímé konzumaci. Hotový seitan už jen opečete, osmažíte nebo jakkoliv

tepelně upravíte/zpracujete podobně jako maso. Suchá směs na přípravu seitanu se dá libovolně dochucovat a je na přípravu/úpravu variabilnější. Svou strukturou připomíná maso více než výrobky ze sóji, a proto se často se seitanem setkáme například ve veganském hamburgeru nebo s upraveným s barbecue omáčkou jako „žebírka“ apod.☐☐

Z výživového hlediska je seitan zajímavý pro vysoký obsah bílkovin a také proto, že obsahuje vitamíny skupiny B (riboflavin, niacin, pyridoxin).☐☐

Základní recept na přípravu seitanu:☐

suchá směs

- 300 g vitální bílkoviny z pšenice (prodávají obchody se zdravou výživou)☐
- 2 lžice sušeného neaktivního droždí
- 2 lžičky soli
- 2 lžičky mletého kmínu
- 2 lžičky sladké červené papriky
- + libovolné koření dle vašich preferencí☐

mokrá směs

- ☐200 g fazolí z konzervy
- ☐2 lžice rajčatového protlaku
- ☐2 lžice olivového oleje
- ☐2 lžice sójové omáčky
- ☐2 stroužky česneku
- ☐1 šalotka

Všechny vlhké suroviny rozmixujeme a smícháme se suchou směsí, do které jsme přidali koření a dochucovadla. Zpracováváme rukama cca 2 až 3 minuty, vše dobře uhněteme v monolitní bochník, a pokud je směs velmi suchá, můžeme přidat další tekutinu. Doporučuji do mokré směsi přidávat suchou, pracovat poměrně pohotově, protože směs má tendenci rychle houstnout a tvrdnout. Hotovou směs můžeme ihned rozmělnit na menší kousky, které použijeme pro okamžitou přípravu jednotlivých pokrmů, jako je guláš, kari a jiné. Nebo vytvořený bochník uvaříme v ochucené vodě a připravený seitan dle potřeby krájíme na potřebné tvary, které připravujeme dle fantazie jako řízky, pečení či ragú...

Většinou máme před přípravou seitanu respekt a procesu se bojíme, ale nakonec zjistíme, že je to velmi jednoduché a výsledný produkt rozšíří naše možnosti při přípravě jídel.

- autor: Martina Schmidtová
- @tinajedoma
- foto: Martina Schmidtová