

## Seitan Gourmet

### *Leggi un estratto*

Estratto:

#### SEITAN MEMORANDUM

Se si vuole usare il seitan in cucina con soddisfazione ci sono alcune cose che è meglio tenere presenti e che saranno di aiuto nella riuscita dei vari piatti. Sono state già dette quà e là, ma è meglio riproporle in maniera sintetica:

I Il seitan è un alimento precotto, e il tempo di preparazione e cottura dei vari piatti è di conseguenza molto ridotto tranne per poche ricette elaborate.

I In sé stesso il seitan non ha molto gusto ma assorbe bene i vari aromi e sapori, prestandosi alla realizzazione di tantissimi piatti e ricette molto diversi l'uno dall'altro.

I Il seitan è un alimento nutriente e completo, leggero e digeribile, adatto a tutte le diete e a tutte le età. La sola controindicazione è un'eventuale intolleranza alimentare al glutine.

I Tenete presente che il seitan può essere preparato in molti dei modi in cui sono cucinati la carne e il pesce, potete perciò sostituirlo direttamente nelle varie ricette a cui siete abituati e nei vostri piatti preferiti facilitando il cambiamento di alimentazione e ottenendo subito dei buoni risultati.

I Il seitan può essere tagliato in molti modi e spessori, secondo la ricetta che si vuole realizzare. Si può tagliare a fette grosse o medie sia di grandezza che di spessore, a fette sottili o sottilissime, a dadi, dadetti e dadini, a pezzi, pezzetti e pezzettini, può essere tritato, grattato, macinato, frullato, e mescolato con tantissimi ingredienti.

I Il seitan può essere preparato in casa in due modi diversi con ottimi risultati, o lo si può comprare già pronto nei negozi specializzati. La preparazione del seitan è un po' lunga, ma oltre a un notevole risparmio avrete la soddisfazione di avere nel frigo una bella scorta di seitan fatto da voi.

I Il seitan può essere conservato in comodi sacchetti per alimenti, in ognuno dei quali metterete un pezzo intero o tagliato a fette e ben sgocciolato.

I Il seitan può anche essere congelato, ma prima di congelarlo è meglio tagliarlo nella dimensione voluta o anche tritarlo, secondo la necessità d'uso.

I Una volta cucinato il seitan si conserva come tutti gli altri cibi, ma ha una durata più lunga e non va rapidamente a male come il pesce e la carne. È sempre meglio però mangiare cibi freschi appena cucinati.

I Se i vostri primi esperimenti nella preparazione del seitan e nel cucinarlo non daranno i risultati che aspettavate non scoraggiatevi, cercate di capire cosa manca o cosa c'è di troppo e insistete, la costanza sarà premiata e il successo in cucina sarà garantito.