

Seitan - pšeničné maso



Tato náhražka masa pocházející původem z Asie **není jako jedna z mála vyrobena ze sóji, ale výhradně z pšeničného lepku**. Není proto vhodná pro bezlepkovou dietu.

Ačkoliv! Bílkovinný koncentrát seitan je upravený tak, aby neobsahoval škrob, jeho trávení probíhá tedy převážně v žaludku a nezatěžuje organismus více, než je třeba. **Mnozí odborníci jej tedy doporučují i lidem, jejichž zažívání je obvykle vůči lepku netolerantní.**

Seitan je **vhodné zařazovat do jídelníčku díky jeho nízkému obsahu kalorií i cholesterolu a naopak vysokému podílu bílkovin.**

K čemu se seitan hodí?

Seitan je možné upravovat stejně jako jakékoliv maso - **nejčastěji se využívá jako maso na guláš, řízky i špízy, ale oblíbený je i v asijské kuchyni**. Vynikající jsou **zeleninové směsi se seitanem podávané s těstovinami, nebo jako náplň do tortil**

Výhodou je podstatně **kratší doba úpravy**. Oproti ostatním náhražkám masa do sebe **seitan snadno nasákne chuť i vůni ostatních ingrediencí a koření**. Proto si jej rychle oblíbíte při používání do jakéhokoliv receptu.

Levný a dostupný i doma

Seitan je v obchodech k dostání nejenom ve své přírodní, tj. neochucené variantě, ale také s nejrůznější

příměsí koření, nebo jako polotovar – nejčastěji ve formě karbanátků. Tuto masovou náhražku si můžeme snadno vyrobit také v domácích podmínkách.

Na domácí seitan budeme potřebovat: 1 kg hladké mouky a 1/2 l studené vody.

1. Z mouky a vody vypracujeme kompaktní, hladké těsto. Zalijeme horkou vodou a necháme asi půl hodiny odpočinout.
2. Poté začneme z hmoty vymývat škrob, což může být při prvním pokusu fyzicky namáhavé a časově náročné. Oběma rukama promýváme tak, aby se hmota stále udržovala v celku. Rukama těsto hněteme, až se začne uvolňovat obilný škrob. Voda zbledne, těsto se zmenší a začne se trhat. Proces stále opakujeme, dokud není voda čistá – asi 4x. Nakonec v míse zůstane asi třetina hmoty podobná gumě.
3. Škrobovou vodu necháme ustát ve velké nádobě, slijeme a škrob uchováme (použijeme k zahuštění omáček, zeleniny apod.). Vymytou hmotu nakrájíme na požadované kusy a vaříme ve vodě. Do vody můžeme přidat také nakrájenou kořenovou zeleninu, mořskou řasu, sojovou omáčku, bobkový list, česnek... Tím dodáme seitanu lepší chuť.
4. Přivedeme k varu a vhadujeme plátky seitanové hmoty. Vaříme asi půl hodiny. Poté seitan vyjmeme a z vývaru uděláme polévku.
5. Tento polotovar můžeme sterilovat, čímž ušetříme čas s příští přípravou. Dále už se seitan upravuje jako maso.