

Seitan: cos'è davvero e cosa è meglio sapere sul suo consumo

Il seitan è **un alimento vegetale altamente proteico** ottenuto dal glutine del grano tenero (o dal farro), chiamato anche talvolta “carne di grano” dalle persone vegane, per la sua consistenza soda e l'uso versatile in cucina come sostitutivo delle carni animali. È ricco di proteine e **povero di grassi**. Tuttavia, **è carente di vitamina B12**, oltre che dell'amminoacido lisina e di varie altre sostanze che sono contenute esclusivamente nella carne, come ad esempio la carnitina e la carnosina.

Questo alimento è nato nella tradizione culinaria orientale: si presume che i primi a idearlo e produrlo fossero i monaci buddisti giapponesi, per sostituire i cibi di origine animale. Il nome attuale venne invece coniato in tempi più recenti, all'inizio degli anni Sessanta, da uno dei protagonisti principali legati alla dieta macrobiotica, **George Ohsawa**, uno scrittore giapponese, divulgatore in Occidente delle antiche teorie cinesi, che contribuì in maniera determinante alla diffusione di tradizioni orientali quali l'arte del tè, il bonsai, il judo, l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese.

Il seitan si ottiene **lavando l'impasto di farina per rimuovere amido e fibre**, lasciando solo la parte proteica che poi viene cotta in acqua bollente e insaporita con salsa di soia e condimenti di vario genere. Ha un sapore neutro che lo rende adatto a molte preparazioni: alla piastra, a fette, nel ragù, come spezzatino o hamburger. Controindicazioni: è un alimento assolutamente **vietato ai celiaci e a chi abbia delle allergie al grano**. Per queste ultime, il seitan è un cibo molto tossico, essendo un concentrato di puro glutine.

Seitan: cos'è davvero e cosa è meglio sapere sul suo consumo



Foto dal web: glutine di frumento in polvere per la preparazione del seitan

Per tutte le altre persone senza problemi col grano e col glutine è un cibo che quindi va bene? Dipende. Se consumato in piccole quantità e solo saltuariamente potrebbe non dare alcun problema di gonfiore o fastidi intestinali, ma se viene consumato frequentemente può invece determinare sintomi infiammatori dell'intestino. Questo è dovuto a due fattori principali:

1. **il seitan si ottiene dalla farina di frumento** creando un impasto (panetto) della sola parte proteica del frumento, senza che avvenga alcuna lievitazione dell'impasto a carico di batteri o lieviti - come invece avviene nella lievitazione degli impasti per fare il pane, la pizza o altri prodotti lievitati come le brioche. La lievitazione però aggiusta l'impasto e lo rende **molto più digeribile** per il nostro intestino, a patto che sia fatta bene e che duri parecchie ore. Infatti nella lievitazione i batteri e i lieviti operano trasformazioni chimiche nell'impasto, trasformando sia le proteine del grano che i suoi amidi in composti più semplici e digeribili. Nel seitan si fa l'impasto, poi lo si cuoce in acqua senza alcuna lievitazione: questo significa che il prodotto finale sarà più ostico

Seitan: cos'è davvero e cosa è meglio sapere sul suo consumo

per il nostro intestino e per gli enzimi che dovranno poi operare la digestione e frammentazione del glutine.

2. Va considerato poi che i prodotti confezionati a base di seitan che l'industria rende disponibili in commercio sono **sempre additivati anche di altre sostanze chimiche** per migliorarne sapore, consistenza e durata. Sostanze che tuttavia aggiungono ulteriori difficoltà alla digestione nel nostro organismo. Leggendo un'etichetta di un burger di seitan, ad esempio, troveremo di frequente non solo l'ingrediente proteine di frumento (glutine), ma anche proteine di soia concentrate reidratate, olio di girasole, olio di colza, bianco d'uovo in polvere, insaporitore (destrosio, estratto di lievito, spezie, sale marino, estratti di spezie), aroma, fibra di pisello, amido di pisello, amido di patate, regolatore di acidità: aceto tamponato, emulsionanti: gomma di guar - sodio alginato, estratto di malto d'orzo in polvere, estratto di lievito essiccato. Spesso si possono trovare anche amido modificato e altri ingredienti e **sostanze ultraprocesate**. Questo fa sì che l'alimento finale che portiamo nel piatto sia per definizione un cibo ultra-lavorato difficile da digerire, proprio perché molto lontano da un cibo naturale e semplice.

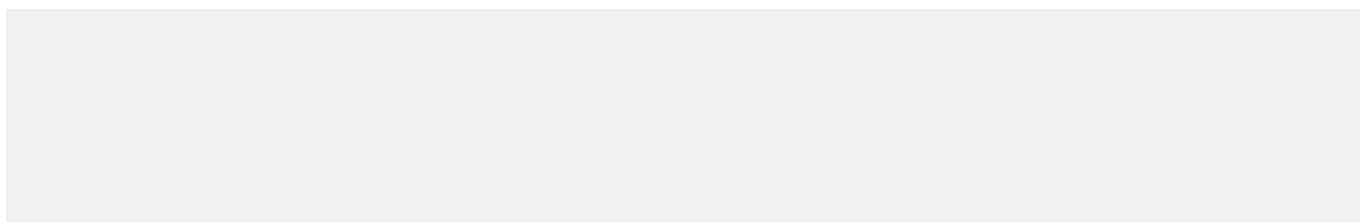
Seitan: cos'è davvero e cosa è meglio sapere sul suo consumo



Seitan in panetto, foto tratta dal sito [Vegolosi](https://www.vegolosi.it/)

In linea generale, estrarre una proteina o un'altra sostanza da un qualsiasi alimento naturale (in questo caso si tratta del frumento) e poi concentrare la quantità di questa sostanza per creare un altro alimento dalla conformazione chimica e assemblando varie sostanze, determina sempre dei **"sovraccosti digestivi"** per l'organismo, proprio perché si va ad alterare la proporzione dei nutrienti da come essa è distribuita e prevista in natura a come l'industria vuole concepirla artificialmente.

Il seitan può reperirsi in commercio già pronto in panetto (cotto) oppure in polvere come preparato da impastare e poi cuocere.





Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Seitan: cos'è davvero e cosa è meglio sapere sul suo consumo



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora