

SEITAN D.I.Y.

Per farsi qualche riflessione politica sul cibo e per imparare a farsi l'alimento vegan ultraproteico





Grafica Nera è un progetto artistico di orientamento anarchico che si propone di realizzare grafiche autoprodotte per la diffusione cartacea e digitale del pensiero libertario.

puoi trovare tanto altro materiale grafico
scaricabile liberamente dal nostro sito web:
<http://graficanera.noblogs.org>



**NO PROFIT
NO COPYRIGHT**

INDICE

Cibo e Politica.....	pag. 4
Cos'è il seitan.....	pag. 7
Difficoltà.....	pag. 8
Quantità.....	pag. 8
Tempi.....	pag. 8
Spese.....	pag. 9
Controindicazioni.....	pag. 9
Ingredienti.....	pag. 9
Stoviglie.....	pag. 10
Impasto.....	pag. 10
Ammollo.....	pag. 11
Risciacquo.....	pag. 11
Bollitura.....	pag. 12
Conserva sottovuoto.....	pag. 14

CIBO & POLITICA

Capitalismo “green” e autoproduzione

Questo piccolo opuscolo sull'autoproduzione del seitan nasce per avvicinare le persone all'autogestione alimentare come alternativa al nuovo business “bio/eco/green” che da poco ha invaso i supermercati e l'immaginario mercantile.

Il capitalismo trasforma in merce tutto ciò che tocca, anche le scelte etiche nate da motivazioni nobili sono state deragliate dal mercato globale per diventare un pretesto per vendere merce. Tante corporazioni sporche di sangue commerciano i loro prodotti etichettandoli come eco-friendly o perfino terzomondo-friendly, nascondendo la loro faccia dietro marchi di facciata e illudendo le persone di poter cambiare il mondo cambiando lo scaffale del supermercato.

L'autoproduzione alimentare non farà certo crollare il mercato, ma è un primo gradino per emanciparsi dal sapere specialistico, per cominciare a liberarsi da quella pianificazione delle vite altrui operata dalle potenti lobbies che spendono ogni anno più di 500 miliardi di dollari in marketing (lo stupro delle coscienze) affinché ogni individuo perda quel senso dell'autonomia che per milioni di anni ha costituito la sua principale fonte di autostima, rendendolo così dipendente dal dio mercato come un poppante dipende dalla mammella.



Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei...

Se è vero che ogni cambiamento comincia dall'individuo anche le sostanze che introduciamo nel nostro corpo e che ci costituiscono come individui rispecchiano il nostro modo di approcciarsi alla vita; dato che l'alimentazione è tra le prime forme di interazione che stabiliamo col mondo, il cibo è a tutti gli effetti espressione politica.

Amare la libertà ci porta a desiderare la distruzione di tutto ciò che impedisce all'individuo di autodeterminarsi; l'autorità è in sé la negazione di questo autodeterminarsi, perciò l'autorità è la negazione stessa della libertà e come tale va abolita.

Per far sì che una piccola "banalissima" bistecca venga prodotta, bisogna calpestare sistematicamente la libertà e la dignità di un altro individuo senziente, dichiararne la sua inferiorità biologica e la superiorità di chi lo calpesta (l'uomo dominatore del mondo e il diktat antropocentrico) trasformando così un individuo pulsante di vita e sensibile al dolore in un prodotto inanimato da squartare e da rivendere ai dominatori del mondo.

Chi odia l'autorità la odia in tutte le sue forme; la "carne" è l'espressione più alta del dominio degli umani sugli altri individui non-umani; rifiutarla è un gesto con cui prendiamo le distanze da tutto quell'oceano di violenza e autoritarismo necessari per produrre una "banalissima" bistecca.



Dieta, Dominio e Antropocentrismo.

Consapevoli che un regime alimentare senza carne e derivati animali non porterà certo il paradiso in terra, sosteniamo che il dominio degli umani sugli umani trae origine e forza dal dominio degli umani sulla Natura; e finché quest'ultimo non verrà messo in discussione, persisteranno tutte le radici della violenza sociale. La maggior parte dell'umanità si ostina a ignorare la profonda interconnessione ed interdipendenza che collega tutte le forme di vita; proprio perchè noi umani siamo partecipi di questa totalità, nel momento in cui cerchiamo di piegarla a nostro solo vantaggio non facciamo altro che tirarci addosso la stessa violenza che infliggiamo al resto della biosfera.

Gerarchizzando il mondo e ponendo la specie umana al vertice di questa gerarchia abbiamo edificato le basi psicologiche per ogni forma di sopruso; nel neolitico i bovini vennero considerati per la prima volta "sub-umani" perciò vennero recintati, castrati, marchiati e sfruttati; quando le popolazioni sconfitte in guerra divennero nuovi "sub-umani" subirono pratiche identiche. La schiavitù è l'addomesticamento esteso agli esseri umani. Sessant'anni fa i nazisti dichiararono la sub-umanità genetica degli ebrei e in virtù delle stesse dinamiche mentali che legittimano il dominio dell'umano sul sub-umano, sequestrarono milioni di persone e le macellarono nei campi di sterminio con la stessa fredda automazione industriale dei mattatoi per bovini (molti dei nazisti che progettarono i lager erano esperti di zootecnia e praticarono sia la macellazione che l'eugenetica sui bovini). L'approccio psicologico di fondo è sempre lo stesso, e come scrisse anche Hitler: *" Chi perde la forza, perde il diritto alla vita "*.

Discendiamo dagli scimpanzé e ne condividiamo gran parte della loro costituzione fisica, così come questi nostri predecessori frugivori non necessitano di mangiare carcasse per vivere. La bassa acidità dei nostri succhi gastrici, la lunghezza dell'intestino pari a 12 volte la lunghezza del tronco (nei carnivori solo 3-4 volte) l'assenza di canini longilinei indispensabili per azzannare

la preda e trafiggerne il corpo, l'apertura ridotta della bocca che impedisce di addentare alcun tipo di selvaggina, l'assenza totale di zanne o artigli per aggredire la preda sono tutte manifestazioni della nostra predisposizione fisiologica al consumo di vegetali. Il nostro cibarsi di carne nasce da una cultura malata e non ha nulla a che fare con l'evoluzione e tantomeno con le fantomatiche radici predatorie di un passato preistorico "brutto breve e brutale" sfatato dai recenti studi archeologici e paleontologici. Liberarsi dalla carne a noi umani non costa nulla, ma permette ad altri individui senzienti di autodeterminarsi e vivere liberamente.

COS'E' IL SEITAN

Il seitan è un alimento vegetale di origine orientale famoso per la sua alta concentrazione proteica superiore alla carne; proprio per questa caratteristica è molto consumato tra gli sportivi e tra quelle persone che per i motivi più svariati si sono liberate dal consumo di carcasse animali.

Anche senza il seitan, una dieta vegetariana o vegana varia ed equilibrata permette di assumere facilmente le proteine e tutti gli aminoacidi essenziali di cui necessita il corpo umano.

Il seitan è semplicemente glutine di frumento, questo alimento si estrae dalla farina composta principalmente da glutine e amido. Per ottenere il seitan non facciamo altro che scindere l'amido dal glutine con l'acqua per poi bollire quest'ultimo e ricavare così la massa di glutine base per ogni ricetta del seitan.

Nonostante il seitan sia uno degli alimenti più proteici al mondo, ha un sapore piuttosto neutro, e come si fa con un piatto di patate cotte, bisogna condirlo e insaporirlo adeguatamente.

Questo opuscolo mostra come fare la massa di glutine base per il seitan; lasciamo a chi legge la libertà di decidere come cucinarla e insaporirla (ci sono mille ricette di cucina vegetariana/vegana).

DIFFICOLTA'

Fare il seitan è relativamente facile anche per gli inesperti, ma è un procedimento un pò lungo che prevede quattro tappe (impasto, ammollo, risciacquo e bollitura) che ti impegneranno per alcune ore...

QUANTITA'

Indicativamente la farina contiene metà amido (che andrà scartato) e metà glutine (la percentuale varia a seconda del tipo di farina utilizzata per l'impasto).

Togliendo l'amido ti troverai tra le mani l'impasto di farina dimezzato, e poiché non c'è un rapporto numerico preciso tra la farina usata e il glutine ottenuto, ti consigliamo di sperimentare con vari tipi diversi di farine.

Per stabilire quanta farina impastare, tieni conto dell'amido che andrà scartato, tieni conto che con due mani puoi impastare solo un chilo di farina per volta e che ottenuto il glutine dovrai metterlo in una pentola e poi in un freezer abbastanza capienti (sempre che in alternativa tu decida di conservarlo con la conserva sottovuoto).

TEMPI

In base alla quantità di farina e ai tempi dell'ammollo la preparazione ti impegnerà per un certo numero di ore; perciò ti conviene preparare in una volta sola una buona scorta di seitan da conservare in freezer o con la conserva sottovuoto (vedi pag.14)

SPESE

Comprare il seitan già pronto costa circa 17€ al Kg (poco meno della carne); autoproducendolo in casa spendi 9€ per 1,6 Kg; si risparmia e si mangia cibo sano, iperproteico e fatto in casa.

CONTROINDICAZIONI

Se soffri di allergia al glutine dovresti evitarlo; la quantità elevata di proteine è preziosa se pratichi sport, ma se fai una vita sedentaria non dovresti eccedere con questo alimento. Troppe proteine sono inutili e appesantiscono l'organismo.

INGREDIENTI

Ingrediente di base: la farina



Le farine di grano, di kamut o di farro (il kamut è stato brevettato!) vanno tutte bene perché tutte hanno il glutine, la migliore di tutte è la farina di grano e in particolare la manitoba, importata dagli USA ma anche prodotta in Italia a prezzi contenuti (circa 1,50€ al Kg). Per economizzare si possono miscelare più tipi di farine.

Condimenti opzionali e dosabili a piacimento



salsa di soia

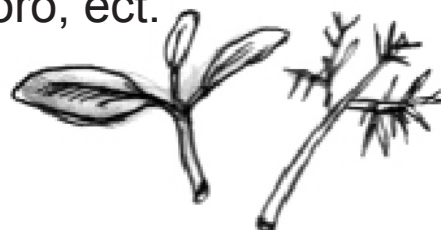


sale



zenzero
ginger

piante aromatiche:
salvia, rosmarino,
alloro, ect.



STOVIGLIE



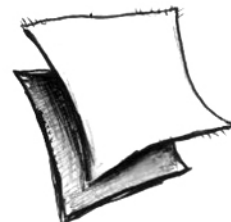
Recipiente
per la farina



brocca per
l'acqua



scolapasta
capiente
da mettere nel
recipiente



stracci
bianchi puliti
anche le vecchie
lenzuola van bene



pentola
capiente
+ coperchio



spago
vegetale
non sintetico



coltello
mestolo



vasetti di vetro
+ tappi di latta
(per il sottovuoto)

IMPASTO



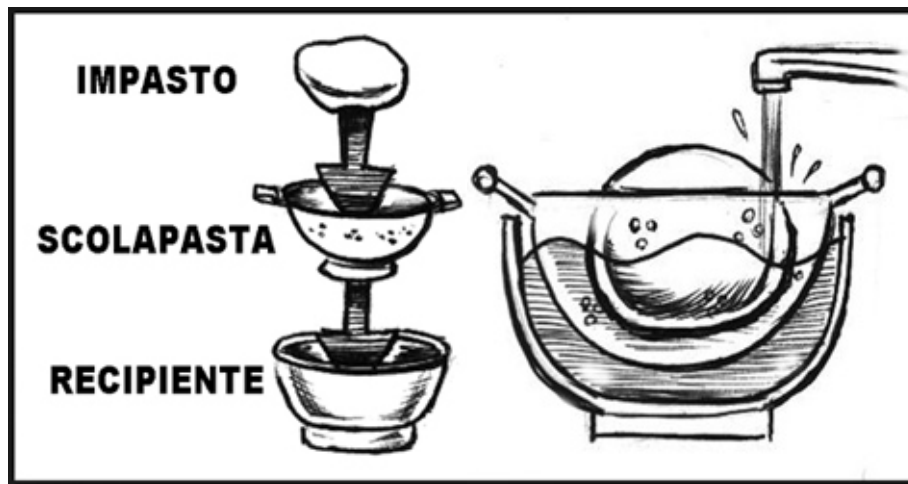
- 1-Versa in piccole dosi la farina e l'acqua nel recipiente;
- 2-Man mano che misceli acqua e farina, impasta energicamente finché non ci saranno più grumi e l'impasto risulterà molle e uniforme.

AMMOLLO (facoltativo)



- 1- Riempi d'acqua il recipiente con l'impasto.
- 2-Riponi il recipiente pieno nel frigor per 2 o 3 ore; puoi tenerlo anche qualche ora in più ma non eccedere.
- 3-Passate le 2-3 ore di ammollo, tira fuori dal frigor il recipiente pieno e svuotane l'acqua nel lavandino.

RISCIACQUO



- 1-Metti l'impasto nello scolapasta e lo scolapasta nel recipiente, quest'ultimo dovrà essere pieno d'acqua al punto da immergere quasi interamente l'impasto di farina.



2-Tenendo il tutto dentro il lavandino, impasta la palla di farina con le mani immerse nell'acqua finché questa si colora di bianco (il bianco che vedi è l'amido che si scioglie).

3-Quando l'acqua è molto bianca allora è satura di amido; solleva lo scolapasta e scarica l'acqua bianca nel lavandino per poi sostituirla con acqua fresca del rubinetto.

4-Ripeti la procedura dell'impasto-ricambio d'acqua finché l'amido non si esaurisce del tutto e l'acqua smette di colorarsi di bianco (indicativamente dovresti ripetere 6-7 volte la procedura del risciacquo). Esaurito l'amido ti rimarrà una membrana di glutine molto gommosa e flaccida che dovrai far bollire.

BOLLITURA



1-Riempi metà della pentola capiente di acqua e mettila sul fornello acceso; mentre l'acqua bolle dovrai impacchettare il glutine coi lenzuoli.

2-Dividi la palla di glutine in piccole porzioni grosse all'incirca come il pugno di una mano (indicativamente 300 grammi a porzione).

3-Col coltello pratica degli squarci abbastanza profondi per far cuocere meglio anche l'interno della porzione.



4-Ogni porzione di glutine va avvolta e chiusa in un lenzuolo di stoffa come con un sacco, legando le sue estremità con lo spago.

5-Quando l'acqua bolle, metti le varie porzioni impacchettate dentro la pentola aggiungendoci i condimenti che hai scelto (se usi lo zenzero, ricordati di affettarlo); metti il coperchio lasciando uno spiffero scoperto. Col calore il glutine aumenterà visibilmente di volume, per cui tieni un occhio alla pentola, ogni tanto gira col mestolo per assicurarti che le porzioni di glutine non restino sempre nella stessa zona; se c'è bisogno, toglì l'acqua in eccesso.

I tempi di bollitura vanno dai 30 minuti a 1 ora a seconda della quantità di glutine messa a bollire, non c'è un criterio matematico assoluto, perciò sperimenta da tè i tempi più idonei in base al risultato ottenuto.

Conclusa la bollitura, la massa di glutine è pronta per essere mangiata, se tutto è andato bene noterai che il glutine è spugnoso e voluminoso.

Ora puoi cucinarti il seitan con la ricetta che hai scelto oppure puoi conservarlo in freezer o con la conserva sottovuoto.

CONSERVA SOTTOVUOTO

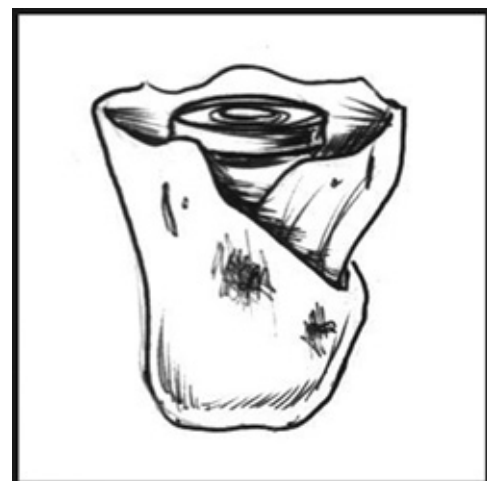
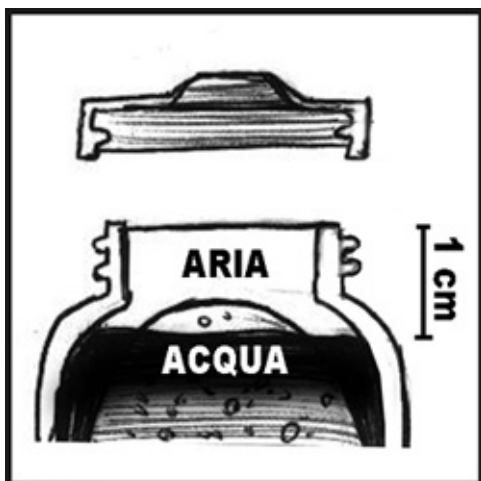
Se non vuoi o non puoi usare il freezer o vuoi portarti in giro le tue conserve di seitan, puoi optare per la conserva sottovuoto.



1-Riempi metà della pentola capiente di acqua e mettila sul fornello (tieni da parte l'acqua usata precedentemente intrisa di condimento perché poi la dovrai riutilizzare).

2-Prendi le tue porzioni di seitan appena bollite e mettile nei vasetti di vetro.

3-Riempi i vasetti con l'acqua intrisa di condimento usata per la bollitura.



Non riempire tutto il vasetto, ma lascia un centimetro d'aria dal margine.

4-Chiudi il vasetto col tappo di latta facendo un po' di forza.

Nota come al centro del tappo ci sia una sporgenza simile a un pulsante che segnala la presenza del sottovuoto nel barattolo.

5-Avvolgi i vasetti di vetro con i vecchi pezzi di stoffa già utilizzati per la bollitura del seitan.



6-Quando l'acqua bolle, prendi i vasetti avvolti con la stoffa e mettili nella pentola.

Dopo 30-40 minuti l'acqua bollente avrà espulso tutta l'aria dai vasetti creando il sottovuoto.

7-Per assicurarti che nel vasetto si sia generato il sottovuoto, schiaccia col dito la sporgenza rotonda sul tappo; se fa resistenza alla pressione del dito allora il sottovuoto è riuscito; se invece cede alla pressione del dito vuol dire che è penetrata l'aria e il seitan andrà a marcire in un paio di giorni (puoi sempre salvarlo mettendolo nel freezer di qualcun'altro).

Tieni i vasetti sottovuoto lontano da fonti di calore e dureranno per mesi.

