

¿Qué es el seitán?

El seitán es un alimento procedente de la extracción del gluten del trigo, que es la parte proteica de ese cereal.



FOTO: Adela Srinivasan en iStock

¿Cómo se obtiene el seitán?

Si no se compra preparado se puede elaborar, aunque no es rápido ni cómodo.

Se ha de hacer una masa de harina de trigo que se va lavando en agua para que se disuelva el almidón. Así quedará únicamente el gluten. Para agilizar el proceso, la masa del seitán puede prepararse directamente a partir de gluten de trigo en venta en tiendas especializadas, evitando así la fase del lavado.

La bola proveniente de este proceso debe cocerse durante una hora en un caldo vegetal al que se le puede añadir salsa de soja u otros ingredientes para potenciar su sabor. Después, el seitán se corta en filetes, a dados o se pica para adaptarlo a diferentes recetas.

Principales valores nutricionales del seitán

Proteínas

Si bien la proporción proteica del seitán es muy similar a la de la carne, el tipo de proteína carece de algunos aminoácidos.

Actualmente se sabe que no es necesario tomar todos los aminoácidos en la misma comida. Basta con ingerirlos a lo largo de las diferentes comidas del día. Es decir, no hay que combinar necesariamente legumbres y cereales en el mismo plato o en la misma comida. Podemos desayunar tostadas, comer lentejas y cenar hummus.

Hidratos de carbono y grasas

El seitán no contiene hidratos de carbono, ni grasas. Esto lo convierte en el complemento idóneo para combinar con alimentos ricos en hidratos de carbono, como los tubérculos o los cereales.



El seitán sustituye la carne por proteína vegetal. FOTO:

Charles DeLuvio en Unsplash.

Diferencia entre seitán y tofu

Otra de las fuentes más conocidas de proteína vegetal, además de las legumbres, es el tofu. Ambos provienen de diferentes materias primas. Mientras que el seitán procede del trigo, el origen del tofu es la soja, en concreto, la bebida de soja. El tofu se elabora a partir de la coagulación de la bebida de soja y su prensado posterior para separar la parte líquida de la

sólida. El proceso es similar al del queso fresco, pero, en este caso, se parte de una bebida vegetal en lugar de la leche.

La apariencia de ambos productos también es diferente. El seitán es una masa gomosa que se filetea, se trocea y se prepara como la carne. El tofu, en cambio, puede parecerse más al queso fresco, por su textura blanda, sabor suave y color blanco.

Macronutrientes de 100 gramos de tofu y seitán:

Por 100 gramos	Hidratos de carbono (gramos)	Proteína (gramos)	Lípidos (gramos)
Seitán	1,5	20	2
Tofu	3,3	11,5	6,6

Son alimentos interesantes para deportistas, debido a su alto concentrado proteico, sin casi hidratos de carbono, ni fibra, ni grasas y que ayudan a la formación de masa muscular

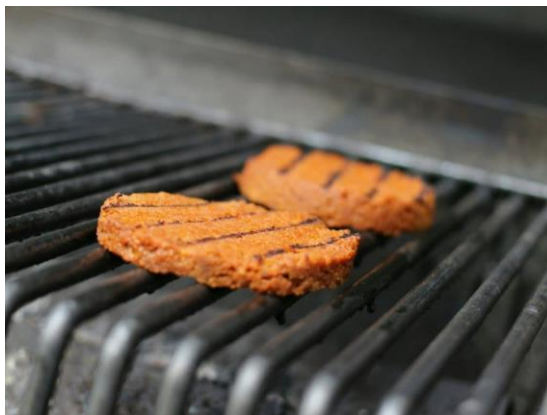


FOTO: Sigmund YCp0iIdnfeY

fuelle: academianutricionydietetica.org/veggie/que-es-seitan-propiedades/