

Seitan

poslastica zen-budista

IRENA ŠVENDA

Zen-budisti, istraživači životne svrhe i sklada, poklonici meditacije i bezmesne prehrane, u potrazi za proteinima u biljnom svijetu došli su do čudesne nove namirnice – *seitana*. Prerodom cjelovitoga pšeničnog brašna izolira se mekan i pomalo rastezljiv protein koji se termičkom obradom (kuhanjem) pretvara u *seitan*. Pri kuhanju dodaje mu se tamari ili sojin umak, koji ga čini slankastim i privlačnim za jelo.

Iako je *seitan* već prethodno kuhan, i nije ga potrebno zbog sigurnosti u prehrani ponovno termički obrađivati, zbog poželjna okusa *seitan* se dodatno marinira, kuha, pirja, peče ili prži. Dobro pripremljen, posut začinskim travama, pržen na maslinovu ulju ili maslacu, pirjan s povrćem ili kuhan s krumpirima u *vegetulašu*, čak i pravim gurmanima dat će okus sasvim blizak istim mesnim jelima. Ipak, ne valja tražiti meso tamo gdje ga nema, već bih predložila da osjetila otvorimo za ono što nam *seitan* donosi, a to je laganija, ali zasitna hrana pomiješana s duhom istoka.

Uporabom *seitana*, u vegetarijanski svijet ušli su i zagrebački i bečki odrezak, pa čak i sarma, te ponovno postali omiljena jela vegetarijanaca.

Danas je *seitan* poznat diljem svijeta, najviše zahvaljujući popularizaciji makrobiotičke prehrane s kojom je i doputovao na Zapad. Amerikanci, kao nacija koja lako i odmah sve usvaja, nazivaju ga *greinburger* (pšenični burger), a zajedno s ostatkom svijeta rabe ga kao zelenu zamjenu za hamburgere i mesna jela. U našim krajevima naći će se u ponudi svih većih trgovina mješovitom robom, u obliku odrezaka za prženje, komadića za pirjanje i za ljute gulaše, do trakica namijenjenih pripremi s bambusom i sojinim klicama u *woku* na tradicionalan kineski način.

Seitan je najvećim dijelom čisti pšenični protein – gluten (oko 20%), a ostatak sastava čini voda. Od mesa ponajprije ga razlikuje to što ne sadrži masnoće, kojima meso obiluje. Iako izgledom podsjeća na pravi odrezak, kao biljni protein sadrži samo dio esencijalnih aminokiselina i tek jela u kombinaciji s mahunarkama poput graha, leće ili slanutka dat će organizmu sve potrebne aminokiseline.

I najveći se okreću zdravoj hrani

I prva dama Sjedinjenih Država, Michelle Obama, poduprla je najavu Wal-Marta, najvećega svjetskog lanca hipermarketa, da će na policama svojih dućana promovirati pravilnu prehranu povećanom ponudom – zdrave hrane. Od dobavljača standardne hrane zahtijevat će da reduciraju količine šećera i natrija, a proširit će i suradnju s malim, lokalnim dobavljačima ekohrane. Kao dio toga strateškog plana, koji ima s obzirom na snagu Wal-Marta reperkusiju na prehrambene navike Amerikanaca, razvit će i tzv. *private brand* zdrave hrane. Sa svrhom dostupnosti zdrave hrane cijeloj populaciji, dućane manjega formata otvarat će i u siromašnijim i slabije naseljenim područjima, gdje će cijene prilagoditi plaćevnim mogućnostima stanovnika. To će se osobito ticati zdrave hrane. Bill Simon, predsjednik i izvršni direktor američke divizije Wal-Marta, izjavio je da time žele ljudima ukloniti dilemu, birati jeftinije ili zdravije.

Počinje li neoliberalni kapitalizam pokazivati svoje humanije lice?



Burger od *seitana* s povrćem

SEITAN	200 G
INTEGRALNO BRAŠNO	
SOJIN UMAK, MASLAC	
LEPINJA OD CJELOVITOG BRAŠNA	
MAJONEZA BEZ JAJA	
KISELI KRASTAVCI	
ZELENA SALATA	2 LISTA
RAJČICA	

- Seitan* obično dolazi u većim komadima i potrebno ga je narezati na odreske, koji se mariniraju u sojinu umaku. Nakon što se dovoljno natopi (oko 15 minuta), *seitan* se uvalja u brašno te kratko poprži na maslacu.
- Burger se slaže tako da se na donji dio razrezana peciva stavi prženi *seitan* te majoneza i narezano povrće pa poklopi drugim dijelom peciva.

Mršavi uz iPhone i dijete dr. Kuliera!

Džepno izdanje jelovnika za mršavljenje sada možete pronaći na iPhoneu, na novoj aplikaciji *Stop debljino* koju je stvorio poznati nutricionist dr. sc. Ignac Kulier u suradnji s programerom Dejanom Novakom. Aplikacija nudi gotove jelovnike za doručak, ručak i večeru uz koje ćete izgubiti višak kilograma i zadržati vitku liniju. Bazira se na unosu 1250 kcal dnevno, što je optimum za učinkovito mršavljenje.

Umjesto da osoba s viškom kilograma otvara knjigu ili vrti DVD u računalu, vadi iPhone iz džepa i točno vidi što mora raditi. Aplikacija je dakle namijenjena ljudima koji nemaju vremena za održavanje linije, koji se neuredno hrane i kratki su sa slobodnim vremenom. Dosadašnji je odziv iznad svakog očekivanja, objasnio je dr. Kulier.