

Carne e formaggio? No, seitan e tofu!

Esotici protagonisti alla degustazione “Naturium” di Montepaone

Carne e formaggio? No, seitan e tofu! Ecco gli esotici protagonisti della degustazione che ha tenuto banco venerdì mattina a Montepaone Lido, su



iniziativa del progetto culturale “Naturium”. Apprezzatissimo il mix di sapori impiattato, per l'occasione, dalla brava Lucia all'interno dell'Urban Market. Giovanni Sgrò, che ha curato gli aspetti organizzativi dell'evento, ha approfittato dell'occasione per divulgare le proprietà di due prodotti sempre più presenti sui nostri menù tricolori, anche se di marcata origine orientale. Seitan e tofu vengono consumati soprattutto dai

vegetariani, che li considerano un po' la loro carne e il loro formaggio. Ma la degustazione di Montepaone ha dimostrato che vanno bene per tutti i gusti se adeguatamente arricchiti di aromi, verdure, ortaggi e spezie. Il tofu - ha spiegato Sgrò - è un alimento ipocalorico e ricco di proteine tipico del Giappone e della Cina; viene prodotto con latte di soia cagliato e per questo viene considerato un “formaggio”. Può essere utilizzato per ricette sia dolci che salate. Ad esempio, dopo essere stato amalgamato ed insaporito, può diventare il ripieno per lasagne, pasta al forno o cannelloni. Il seitan è un altro alimento tipico orientale, ottenuto dal glutine di frumento integrale, cotto in un brodo di alga kombu e salsa di soia. E' un alimento molto saziante, ricco di proteine (15-20%) e povero

di grassi e carboidrati. La consistenza e il sapore ne fanno un prodotto che si adatta benissimo alle ricette dove deve sostituire la carne, come arrosto, scaloppine o ragù. Idee per stupire? Gli ottimi spiedini di seitan e tofu spadellati da Lucia a Montepaone. Tagliate il seitan a bocconcini e il tofu a quadretti. Mescolate con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva biologico e condite. A volontà, aggiungere zucchine, cipolla, pomodorini, peperoni e altri ortaggi ricchi di proprietà salutari, oltre ad una generosa spruzzata di spezie e sale rosa. Il risultato finale è assicurato.