



*Una Vita Naturale*

## Il Seitan

Il Seitan è un alimento antichissimo, anche se le prime fonti documentabili lo posizionano intorno al 1600 d. C.

I Monaci Buddhisti, spinti dall'esigenza di non nutrirsi di cibi derivati da animali, misero a punto la tecnica di estrazione del glutine dalla farina di grano.

In un secondo tempo i Monaci esportarono tale alimento in Giappone, dove divenne famoso nei templi Zen.

L'antica esigenza dei Monaci si rivela molto utile ed incredibilmente attuale per i popoli moderni, che devono trovare un modo di alimentarsi più consoni ai tempi.

Il Seitan di BIOSOPHIA® è estratto da farine biologiche italiane secondo la tradizione. NON USIAMO MAI GLUTINE PURO, ma attraverso l'impasto della farina ed i continui lavaggi, alternando acqua a 35°C e acqua fredda, eliminiamo tutto l'amido, ottenendo un impasto che successivamente viene cotto in acqua, Tamari, Alghe, Zenzero. Solitamente il Seitan viene prodotto in stabilimenti che separano l'amido usando fosfato mono- bisodico e sale, ottenendo il glutine come prodotto di scarto della lavorazione dell'amido.

Il Glutine è un elemento lipoproteico che si forma in presenza di acqua da due gruppi proteici: la Gliadina e la Gluteina.

La digestione a livello intestinale avviene grazie alla idrolizzazione in Peptidi per opera della Transglutaminasi che modifica i due Aminoacidi del Glutine.

Tale trasformazione a livello digestivo rende il Seitan Tradizionale inadatto a coloro che soffrono di Morbo Celiaco.

A livello proteico osserviamo la presenza del 33% circa di Proteine, un quantitativo maggiore rispetto alla carne. Rimane comunque un alimento povero di Lipidi, ne contiene mediamente lo 0,5%, pertanto si consiglia di condirlo con elementi che apportino le frazioni grasse utili alla Vita, ad

esempio, cuocendolo con MATI' COCCO (olio di cocco).

Il Seitan è un alimento adatto a coloro che per svariati motivi non vogliono nutrirsi con proteine animali, ma anche per coloro che semplicemente ricercano la Salute ed il BenEssere.

Noi di BIOSOPHIA® abbiamo a lungo studiato l'alimentazione vegetariana in modo da non incorrere nell'errore di soddisfare l'etica a discapito della fisiologia del Nostro corpo.

Vegetariano va bene, ma con intelligenza.

Uno dei problemi principali di erigere i cereali a pilastri fondamentali dell'alimentazione è quello di avere a che fare con l'Acido Fitico, contenuto in cereali, legumi, semi e semi oleosi.

L'Acido Fitico si trova soprattutto negli involucri esterni dei chicchi e serve alla Natura per mantenere intatto il magico chimismo che concede ai semi di germogliare.

L'Acido Fitico nella sua evoluzione si lega con il Ferro formando un Ferro Chelato, inibendo le reazioni ossidative-Ferro catalizzate al fine di eliminare l'ossidazione e quindi conservare intatta la capacità di germogliazione dei semi.

Durante la germogliazione il chicco si carica di una leggera acidità attivando la Fitasi.

Negli Uomini l'Acido Fitico, ingerito con gli alimenti, si lega con i principi nutritivi formando dei sali insolubili come i Fitati e la Fitina impedendo l'assorbimento di Fosforo, Ferro, Magnesio, Calcio, Zinco, ecc



Nel contempo inibisce l'attività di Enzimi responsabili della digestione come l'Amilasi che si occupa di demolire i Carboidrati, la Lipasi che si occupa della demolizione dei grassi, la Pepsina che lavora sulla demolizione proteica e della Tripsina per la digestione delle proteine.

Come si può notare l'Acido Fitico non è esattamente amico della Salute dell'Uomo.

Dobbiamo quindi fare attenzione soprattutto ai cibi molto integrali o alla crusca, poichè è contenuto molto Acido Fitico.

Va detto che non è conveniente eliminare tutto l'Acido Fitico, in quanto in dosi ragionevoli aiuta il corpo umano: è un antiossidante e con l'ingestione, in corrette quantità, abbassa l'acidità del colon e riduce l'insorgere delle malattie infiammatorie intestinali.

BIOSOPHIA®, per ovviare a questo inconveniente, ha messo a punto un sistema naturale attraverso il quale controllare la percentuale di Acido Fitico contenuto negli alimenti.

Tutte le nostre farine vengono pretrattate con procedimenti esclusivi, che rendendo utile, all'organismo, la presenza di acido fitico.

#### **In cucina**

Il Seitan Biotu, si può cucinare come la carne: saltato in padella, al forno, alla piastra, come ragù.

Come piatto principale o per realizzare deliziosi manicaretti e sughi.

Essendo il Seitan un prodotto già cotto i tempi di preparazione sono ridotti. Quindi risulta sufficiente scaldarlo.

**Il nostro Seitan è disponibili nelle seguenti varietà:**

- al Naturale
- Affumicato con legno di faggio
- Arrosto
- Milanese
- hamburger
- speedy seitan
- Seibab
- Affettato (curry o erbe aromatiche)

