

Seitan im Trend!

Alles über die angesagte Veggie-Alternative zu Fleisch

Du möchtest gerne vegetarisch leben, aber es fällt Dir schwer auf den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch zu verzichten? Dann könnte Seitan für Dich eine interessante Möglichkeit sein. Von uns erfährst Du alle Vor- und Nachteile die Dir diese Veggie-Alternative liefert.

Woraus besteht Seitan?

Seitan wird umgangssprachlich auch „Weizenfleisch“ genannt, was an dessen Herstellung liegt. Hierbei wird nämlich aus Weizenmehl und Wasser eine Teigmasse hergestellt und „ausgewaschen“. Übrig bleibt dann eine recht zähe, klebrige Masse aus Weizeneiweiß (Gluten) aus der der Seitan geformt wird.

Kann ich das auch selber machen?

Grundsätzlich ja, einige Foodies machen ihren Seitan selbst. Dazu rühren sie meist schon fertiges Glutenpulver mit Wasser zu einer Rohmasse an. Seine Konsistenz, Farbe und seinen Geschmack bekommt das Ersatzprodukt dann durch das Marinieren, Kochen oder Garen. Die Marinade besteht traditionell aus einem Mix aus Sojasauce und diversen Gewürzen nach Geschmack.

Was kann ich alles aus Seitan zubereiten?

Wenn Du den Seitan nicht selber machen möchtest, findest Du ihn in Bioläden, Reformhäusern oder auch schon einigen Supermärkten. Dort kann man ihn pur kaufen – meist als bräunliches Stück vakuumiert. Zu Hause kannst Du ihn dann zu Scheiben schneiden und anbraten oder zu gulaschartigen Gerichten verarbeiten. Er kann aber auch in Streifen geschnitten und statt Hühnchen- oder Schweinefleisch als Zugabe für Gemüsepfannen verwendet werden. Zusätzlich gibt es

Seitan auch schon als fertiges Produkt zu kaufen wie zum Beispiel „Schnitzel“ oder „Würstchen“. Es lohnt sich aber in jedem Fall ein Blick auf die Zutatenliste, da sich hier oft Zusatzstoffe verstecken, deren Gesundheitswert eher fraglich ist.

Apropos Gesundheit: Weizen, Gluten...das ist doch aber nicht gesund, oder?

In der Tat hat Seitan Vor- und Nachteile. Wenn Du zum Beispiel eine Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie hast, solltest Du um Seitan natürlich einen ganz großen Bogen machen, das stimmt. Für ansonsten gesunde Menschen hat dies jedoch keine Auswirkungen.

Im Gegensatz zu Fleisch ist Seitan wesentlich figurfreundlicher und gesünder für Dein Herz, da es viel fettärmer und nahezu cholesterinfrei ist. Und im Vergleich zu Tofu, einer anderen Fleischalternative aus Sojabohnen, liefert es Dir sogar mehr Eiweiß.

Und wie sieht es mit der Umwelt aus?

Hast du schon einmal etwas von der Ökobilanz eines Lebensmittels gehört? Diese beschreibt zum Beispiel wie viele wertvolle Ressourcen der Erde für dessen Herstellung benötigt werden und sieht bei Seitan nicht ganz so gut aus wie für Sojafleisch. So benötigt die Herstellung von Seitan etwa ein Drittel mehr Fläche auf der Erde als für die gleiche Menge Sojabohnen und es wird mehr Wasser benötigt: Ca. 1800 Liter für Weizen und 1400 Liter für Soja.

Für ein Kilo Fleisch jedoch werden sogar knapp 6000 Liter Wasser benötigt und die Umwelt wird noch stärker belastet. Du siehst also, dass die Ökobilanz bei Seitan zwar etwas schlechter ist als für Tofu, aber immer noch um ein Vielfaches besser ist als bei Fleisch.

Daher lohnt es sich doch, auch wenn Du nicht gleich Vegetarier werden musst, zumindest mal den ein oder anderen Veggie-Day

einzuplanen. Dabei musst Du auch gar nicht unbedingt zu industriell hergestellten Fleischalternativen greifen. Hier findest Du viele tolle Inspirationen für leckere vegetarische Rezepte.