

## פירוט המאמר:

בשנה האחרונה מתגברת המודעות בכל הקשור לאכילת בשר. אנשים מבינים שאכילה יום יומית של עוף או בקר לא מועילה לגוף ואף עלולה להזיק. כתוצאה מכך, הנטייה הטבעית היא לחפש את תחליפי הבשר שיהיו טעימים, משביעים ובריאים.

תחליף מצוין הוא הסייטן. הסייטן הוא חלבון המצוי בחיטה. מקורו בסין, שם הומצא ע"י נזירים בודהיסטים. כאמור, את הסייטן מכינים מבצק המורכב מחיטה, שוטפים אותו וכך ממיסים ומפרקים את העמילנים. למרות שהסייטן מורכב מחיטה הוא אינו מוגדר כ"פחמימה" אלא כמזון חלבוני מובהק.

אופן ההכנה של הסייטן הופכת אותו למזון מעובד יחסית אך יחד עם זאת, נחשב כמזון בריא. זאת בזכות העובדה שהסייטן הוא עשיר מאד בחלבון, דל בשומן, נתרן וקלוריות, אינו מכיל כלל כולסטרול, עשיר מאד בסידן ומתעכל בקלות במערכת העיכול.

את הסייטן ניתן למצוא בחנויות הטבע השונות. הוא מופיע בצורות שונות ( קפוא, קצוץ, חתוך לפרוסות) ובטעמים שונים ( טבעי, אסייאתי, טריאקי וכ"ו).

יתרון נוסף של הסייטן שהוא סופח טעמים, מה שמאפשר לשלב אותו בכל תבשיל, רוטב עשיר או מנה העולה על הדימיון.

בשל היותו מרכיב של חיטה ועשיר בגלוטן, על חולי צליאק להמנע מאכילתו.

מחפשים מתכון מעניין המרכיב סייטן?

כנסו למתכון שלי, בעמוד המתכונים: [טופו וסייטן מוקפצים עם שעועית ירוקה](#)

[ואגוזים](#)