

5.3.4 Zelf seitan maken, en hummus, falafel, tofoe, tahin

Seitan 📖 is een recent (1961) Japans woord voor tarwegluten. Het is een eiwitrijk veganistisch product, met een op vlees lijkende vezelstructuur.

Van glutenrijk tarwemeel (of spelt) wordt een soepel brooddeeg gemaakt. Dit wordt goed geknead waardoor gluten vrijkomen. Laat het deeg 1:30u rusten, en was er dan in koud water (in een vergiet) zetmeel en zemelen uit (tot het spoelwater *helder is). De overblijvende gluten worden (in een kaasdoek) in een bouillon gekookt *tot een product met een sponzige structuur en een hartige smaak.

De smaak en consistentie worden bepaald door het soort bloem, de versheid en hoe fijn het is gemalen. Verdere smaakmakers zijn kruiden, roken, koken, bakken...

Hummus (📖 Midden-Oosten) maak je door kikkererwten te pureren (of mixen) met naar keuze citroen, tahin sesampasta, zout, kruiden, (olijf)olie, knoflook, paprika, pesto..

Falafel 📖 is een Arabisch gerecht. Het zijn krokant gefrituurde balletjes van gestampte kikkererwten en/of tuinbonen. Laat kikkererwten 24 uur weken en kook ze dan gaar (*3 min.). Mix ze tot een korrelige pasta. Olie toevoegen, kruiden zoals hummus – naar keuze. Eventueel een beetje bloem of maïzena toevoegen. Balletjes maken en platdrukken.

Tofoe (📖 of tofu, in Chinees doufu, en tahoe in Indonesisch) is een eiwitrijk sojaproduct. Het wordt gemaakt zoals kaas, maar dan door sojamelk te stremmen. Laat sojabonen 8 à 24u weken. Afgieten en mixen met fris water. Laat het uitdruipen in een kaasdoek. Spoel nog eens en herhaal. (Je kan de pulp ook eerst koken.) De overblijvende pulp ('okara') kan je gebruiken voor andere bereidingen.* Kook de melk 10 minuutjes, en laat ze afkoelen. Het stremmen kan je starten met wat azijn of citroen. Of je kan in water opgelost gips toevoegen. Dit is calciumsulfaat, toegelaten als voedingsadditief E516. Je kan stremsel toevoegen tot tofoe en wei gescheiden zijn.

Pers het vocht er uit in een neteldoek. Zet er een gewicht op en laat het nog een uurtje uitlekken (afhankelijk van hoe stevig je de tofoe wilt).

Tofoe wordt vaak gemarineerd om de massa smaak te geven.

Tahin 📖 als broodbeleg, dip of saus maak je door sesampasta te vermengen met limoen- of citroensap, knoflook en gehakte peterselie. Je roostert de sesamzaadjes voor de smaak. Je kan ze bewaren onder olie. Of ze dadelijk mixen (en eventueel wat olie toevoegen).

Miso 📖 is een smeerbare Japanse pasta van gefermenteerde sojabonen, zout en koji. Koji is een mengsel op basis van rijst, gerst of sojabonen dat je laat fermenteren met de Koji-kin schimmel (*Aspergillus oryzae*). Afhankelijk van de samenstelling van de koji krijg je witte shiro- (rijst), rode aka- (gerst) of zwarte kuro-miso (sojabonen). De hartige (umami) toevoeging wordt gebruikt in gerechten, saus, soep, dressing.

Peulvruchtenpasta 📖 maken

Eigenlijk is het geen pasta maar het lijkt er op door vorm en gebruik. Je kan kikkererwten, linzen, mungbonen, groene erwtten, rode linzen, edamame, sojabonen, zwarte bonen of azuki bonen gebruiken. Droog de peulvruchten en maal ze (vb. in een koffiemolentje).

Zeef het meel en maal grovere stukjes verder fijn. Voor een soepeler deeg met een betere binding kan lijnzaad of volkorenrijst toegevoegd worden.

Kneed het meel met eieren en olijfolie tot een deegbal. Laat die afgedekt gedurende 1u bij kamertemperatuur rusten. Rol het deeg uit en vorm het tot pasta. Bestrooi met een beetje meel zodat het product niet gaat vastkleven. Laat het (tot 20u) drogen als je het korte tijd wil bewaren. Je kan het in ca. 5 minuten al dente koken.

* 🐉 Zie Kookvocht (ook voor afgeheveld spoelwater van seitan) en wei

♪ *Deugdzaamheid bestaat erin schandalen en geslachtsziekten te vermijden. Robert Cecil*