Agar-Agar

W Polsce powszechnie używa się żelatyny zwierzęcej (najczęściej, w naszym kraju, jest to żelatyna wieprzowa) do różnych galaretek, żelków, jogurtów, cukierków, deserów, lodów,a także konserw mięsnych, kiełbas. Dodatkowo dodawana jest do szczepionek oraz leków i preparatów witaminowych. Żelatyna (E 441) może wywoływać objawy skórne. Warto jednak skorzystać w swojej kuchni z jej dietetycznego, roślinnego zamiennika czyli z agar- agar. Mogą go stosować osoby na diecie wegetariańskiej, wegańskiej, gdyż jest w 100% roślinny. Co to jest agar-agar? Jak go używać? Odpowiedzi na te pytania znajdują się w artykule. Zapraszamy

Agar – Agar czyli zdrowa galaretka

Agar- Agar, popularnie nazywany Agarem lub Kantenem, stanowi bezkaloryczne zastąpienie żelatyny zwierzęcej. Występuje w postaci białego proszku. Może być stosowany nie tylko przez wegetarian, wegan, ale także osoby zmagające się z alergią na żelatynę. Rzadko wywołuje reakcje uczuleniowe (np. objawy skórne) .

Skąd się bierze Agar- Agar?

Produkt ten jest całkowicie roślinny. Powstaje z wodorostów, zwanych agarofitami. Najczęściej pozyskuje się go z krasnorostów (czerwonych alg) pochodzących z Japonii , są one również najcenniejsze. Po odparowaniu powstaje biały proszek i w takiej postaci najczęściej możemy go spotkać. Postać taką najłatwiej zastosować do wielorakich celów. Występują jednak także inne formy agaru, równie łatwe do wykorzystywania, jak: granulat, sztabki czy płatki.

Właściwości Agar- Agar

Chociaż jest to produkt niemal bezkaloryczny, nie oznacza to, że jest całkowicie jałowy. Okazuje się, że zawiera wapń, jod,

żelazo i śladowe ilości kwasu foliowego. Jego najcenniejszą właściwością jest cecha żelująca. Podobnie jak podgrzana w wodzie żelatyna tworzy specyficzną przezroczystą maź, która gęstniejąc, zamienia się w galaretkę. Żeluje doskonale i nie wymaga chłodzenia w lodówce, dlatego możemy mieć pewność, że nie rozpuści się ponownie w temperaturze pokojowej. Trzeba jednak pamiętać, że tężejącej galaretki na bazie agaru nie należy przestawiać zbyć energicznie oraz nie mieszać, gdyż może zostać przerwana struktura i zacznie się rozwarstwiać.

Zastosowanie Agar-Agar w kosmetyce

Jak już wiemy, agar powstaje z wodorostów, które działają przeciwzapalnie. Można tę właściwość wykorzystać do zastosowania na twarz samodzielnie zrobionej **maseczki oczyszczająco-rozjaśniającej**.

Do tego przepisu potrzeba:

- 100-150 ml wody
- 1 łyżeczkę agaru
- 1 kapsułkę (lub tabletkę) węgla aktywnego (działa przeciwbakteryjnie i rozjaśniająco).

Wystarczy wodę zagotować, dodać agar i dokładnie go wymieszać. Gotować 10 minut, zostawić do wystygnięcia. Następnie do ostudzonego płynu należy dosypać węgiel aktywny, rozmieszać i nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu oraz ust. Odczekać do wyschnięcia, następnie delikatnie zdjąć. Taką maseczkę można stosować 1-2 razy w tygodniu. Najlepiej po zabiegu posmarować twarz kremem lub olejem np. bawełnianym, migdałowym lub innym ulubionym. Skóra jest wtedy oczyszczona i rozjaśniona.

Zastosowanie agaru w tego typu domowych kosmetykach jest bezpieczniejsze niż używanie żelatyny. Jest to idealne rozwiązanie dla osób uczulonych na żelatynę wieprzową, wegetarian, wegan.

Jak używać Agar – Agar w kuchni?

„Wegańska żelatyna," jak często jest nazywany agar, może służyć do przygotowywania deserów, galaretek, musów, żelowania przetworów owocowych, do zagęszczania dżemów, marmolad, przygotowywania żelków i lizaków, a także można go zastosować do dań obiadowych. Wcześniej należy podgrzać produkt do temperatury około 90 stopni. Warto go gotować przez 5-10 minut, ponieważ może jeszcze, podobnie jak wszystkie produkty z glonów i wodorostów, zawierać rybi posmak oraz zapach. Znika on po kilku minutach gotowania. Agar- Agar zawiera jeszcze jedną ciekawą cechę, można go wielokrotnie zmieniać, tzn. podgrzewać i przywracać do pierwotnego stanu bez efektów ubocznych oraz zmiany właściwości produktu.

Proporcje: do delikatnej galaretki do deserów w pucharku można użyć 2 łyżeczki sproszkowanego agaru na 1 litr płynu, np. soku, na ciasto trochę więcej, natomiast do galaretki garmażeryjnej 3 – 4 łyżeczki na 1 litr płynu.

Ten roślinny zamiennik żelatyny można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.



Agar-Agar firmy Vita Natura

Agar- Agar jest powszechnie używany nie tylko w kuchni wschodniej, skąd do nas przywędrował, ale także w polskich produktach. W składzie czasami wymieniany jest z nazwy (zwłaszcza w lodach) lub pod symbolem E406.

Estera Kociołek i Marta Skrzypczak

Polecamy przepisy z użyciem agaru:

- Bezglutenowa tarta truskawkowa
- Sernik jaglany z dynią
- Kokosowa panna cotta
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Kokosowe ptasie mleczko
- Bezmleczny deser borówkowo-malinowy
- Gotowany sernik wegański z tofu

Ciasteczka z płatkami z teffu (bez glutenu, mleka, jajek)

Przepis niezwykle prosty do wykonania i łatwy do zapamiętania. Dzięki dodatkowi teffu ciasteczka są puszyste, a zmielone wiórki kokosowe i słonecznik sprawiają, że pozostają miękkie i wilgotne. Do tej pory wiele przepisów było z użyciem mąki sojowej, jednak dla osób uczulonych na soję teff będzie dobrą alternatywą dla bezglutenowych wypieków.

Składniki (na ok. 10 ciasteczek)

- 1/3 szklanki płatków z teffu
- 1/3 szklanki słonecznika
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mleka roślinnego (np. napoju ryżowego czy sojowego)
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego (lub mniej, lub syrop z agawy, lub ksylitol)
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Przygotowanie:

KROK 1. Płatki z teffu, słonecznik i wiórki kokosowe. Wsypujemy do blendera i miksujemy przez chwilę. Można też zmielić je w młynku do kawy.

KROK 2. Dosypujemy cukier, mąkę ryżową i proszek do pieczenia, dolewamy mleko roślinne, olej kokosowy i wyrabiamy ciasto.

KROK 3. Z ciasta lepimy małe kuleczki, spłaszczamy i układamy na papierze do pieczenia, zostawiając między ciasteczkami

miejsce, gdyż podczas pieczenia urosną.

KROK 4. Pieczemy ok 15 minut w temperaturze ok 200 stopni. Upieczone studzimy i polewamy karobową i lub czekoladową polewą

- Sprawdź przepis na...

Tutaj znajdziesz przepis na polewę bez mleka



Płatki z teffu

TEFF jest to naturalne bezglutenowe ziarno pochodzące z Afryki. Doskonałe do wypieków. Płatki z teffu są bardzo uniwersalne – można ugotować je na śniadanie, albo zmielić i dodać jako mąka do ciast, naleśników, ciasteczek. Jedno opakowanie płatków z teffu od Vita Natura ma 250 gram. W praktyce daje do 2 pełne szklanki suchych płatków.