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

Czekoladowe lody z awokado i malinami (bez mleka, jajek)

Zrobiliśmy domowe lody bez mleka i jajek, za to z sezonowymi owocami. Skład lodów ze sklepu pozostawia wiele do życzenia, a znalezienie lodów dla alergików graniczy z cudem. Na szczęście pyszne, czekoladowe lody z awokado i malinami można zrobić bardzo łatwo samemu w domu. Zaskoczy was to, jak kremową mają konsystencję – to wszystko dzięki awokado, które jest bazą tych lodów.

Sam smak awokado może wydawać się nieodpowiedni do wyrobów na słodko. Nie każdemu też posmak awokado pasuje do lodów – dlatego dobrze jest przełamać lody dodatkami – w tym przypadku wanilią, malinami i syropem z trzciny cukrowej.

Składniki (na 4 porcje):

- dojrzałe awokado
- 2 łyżki kakao
- cukier lub ksylitol w zależności od smaku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 50 ml mleka kokosowego
- maliny (lub inne owoce sezonowe)
- syrop buraczany lub daktylowy
- esencja waniliowa

Czekoladowe lody z awokado i malinami – przygotowanie opisane w krokach:

KROK 1. Awokado należy przekroić na pół i usunąć pestkę.

KROK 2. Awokado, cukier, olej kokosowy i kakao umieszczamy w misie blendera i miksujemy na bardzo gładką masę. W

międzyczasie dodajemy kilka kropel esencji waniliowej. Masa musi być zupełnie gładka i aksamitna.

- UWAGA!

Lody te wymagają dodania dość dużej ilości cukru. Można zastąpić go stewią lub ksylitolem. **O zamiennikach cukru czytaj też tutaj**
KROK 3. Lody najlepiej od razu podzielić na porcje, chociaż po zamrożeniu są na tyle kremowe, że można je pokroić. Dno małych, plastykowych lub silikonowych foremek wykładamy malinami i wylewamy naszą masę. Przykrywamy i wkładamy do zamrażarki na minimum kilka godzin.

KROK 4. Po zamrożeniu delikatnie wyjmujemy lody z pudełeczek (boki pojemniczków można na chwilę włożyć do ciepłej wody, lody łatwiej będzie wyjąć). Ozdabiamy syropem z trzciny cukrowej albo daktylowym.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Wypróbuj także inne przepisy na lody wegańskie:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami



Czekoladowe lody z awokado i malinami

Truskawkowe lody z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Sezon na lody już trwa i trwać będzie jeszcze długo. Pokusy czekają na każdym rogu, a przecież alergik nie na wszystkie smakołyki może sobie pozwolić. Dlatego przedstawiamy alternatywę, którą zawsze warto mieć w zamrażarce – pyszne i zdrowe domowe lody, które przygotujemy szybko i bez problemów – truskawkowe lody z kaszą jaglaną. Dzięki dodatkowi kaszy jaglanej lody będą bardziej sycące i pełne składników odżywczych. Jest to świetny sposób, żeby przekonać nawet najbardziej niechętnych osobników do kaszy jaglanej.

Warto zakupić foremki do robienia lodów. Jeśli takowych nie mamy, można wykorzystać pudełeczka po jogurtach i patyczki do lodów. Ważne, żeby zrobić oddzielne porcje, gdyż po zamrożeniu lody są zbyt twarde, żeby je dzielić.

Składniki (na ok. 6 porcji):

- 1 miseczka truskawek
- 1 szklanka napoju roślinnego (np. napoju sojowego lub ryżowego)
- kilka łyżek syrop ryżowy
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

- Jak prawidłowo ugotować kaszę jaglaną?

Sprawdź w naszej bazie wiedzy!

Przygotowanie lodów:

Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera i dokładnie miksujemy. Kluczowe jest to, aby zmiksować je na jak najgładszą masę. Przelewamy ją do przygotowanych pojemniczków i wkładamy na minimum kilka godzin do zamrażarki.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami



Truskawkowe lody z kaszą jaglaną