

## Agar-agar - veganska alternativa za želatinu



**Agar-agar** je naziv za prirodni prah koji se radi od **crvenih algi**. Riječ je o namirnici koja je vrlo popularna u zemljama jugoistočne **Azije**. Agar-agar je u azijskoj kuhinji popularan već stoljećima. Danas se najviše koristi kao vegetarijanska i veganska alternativa za želatinu.

Agar je 1658. godine u Japanu otkrio Mino Tarozaemon. Kasnije je agar prolazio kroz ruke brojnih znanstvenika koji su pokušavali odgonetnuti agarova svojstva. Agar se sastoji od smjese dvaju polisaharida: **agaroze** i **agropektina**. Agaroza čini 70% mješavine.

Agar-agar se može koristiti i kao **laksativ** (ima 80% vlakana) te kao sredstvo za **suzbijanje apetita**. Ovaj nevjerojatni kulinarski sastojak koristi se kao zgušnjivač juha, pudinga i umaka, kao i za čuvanje voća, sladoleda i ostalih slastica. Agar-agar možete upotrijebiti čak i prilikom pripreme **vegetarijanskog marshmallowa**.

Agar-agar nema okusa, mirisa i boje, što ga čini prilično **zgodnim za korištenje**. Može se naći u obliku praha i pahuljica.



## Karakteristike agar-agara

Za razliku od želatine koja se topi pod određenom **temperaturom**, agar-agar će ostati čvrst i na **najtoplijim temperaturama**.

Mnogo je snažniji od želatine pa će tako jedna čajna žličica agara biti gusta koliko i **osam žličica želatine**. Važno je napomenuti da premda će i agar-agar i želatina učvrstiti tekućinu, teksture su im malo drugačije.

**Želatina** može dati **kremastu teksturu**, dok agar-agar daje **čvršću strukturu**.

## Prehrambene vrijednosti agar-agara

**Agar-agar** sadrži **80% vlakana**, ne sadrži masnoće i **proteine**, a ima malu količinu **ugljikohidrata**.

Deset grama ili dvije žličice agara, sadrži svega **tri kalorije**, koje proizlaze iz male

količine ugljikohidrata. Također sadrži malu količinu **joda** i drugih minerala.

Agar-agar upija glukozu u želucu, prolazi kroz probavni sustav vrlo brzo i **sprječava zadržavanje i skladištenje viška masnoće**. Svojstvo upijanja vode također pomaže u **eliminaciji suvišne tekućine**.



## Kako koristiti agar-agar?

Najvažnije je znati da se agar-agar prvo mora **otopiti u tekućini** (voda, sok, čaj, mlijeko ili druga tekućina), a potom dovesti do vrenja i kuhati **5-7 minuta**.

Prilikom pripreme, u njega se mogu dodati razni **drugi sastojci**, a temperatura smjese mora ostati iznad **50 stupnjeva**. Smjesu izlijte u kalup te ostavite da se ohladi i očvrstne.

Agar-agar nije potrebno stavljati u hladnjak, no možda će to biti potrebno zbog drugih sastojaka koje koristite.

**Količina** potrebnog agara ovisi o **receptu** i o tome koristite li pahuljice ili prah. Agar pahuljice nisu guste kao agar u prahu, te će ih biti potrebno više. Jedna čajna žličica agara u prahu može se rastopiti u otprilike 4 žlice tekućine.

Namirnice koje možete bez problema pripremiti uz agar-agar su agrumi dakle [limun](#), naranče, jagode i kivi.

Namirnice poput [ananasa](#), smokve, [papaje](#), [manga](#) i breskve sadrže enzime koji sprječavaju zgrušavanje odnosno nastajanje želea.

Čokolada i špinat također imaju isti učinak. Međutim, to ne znači da se navedene namirnice ne mogu spremati uz agar-agar. Kako biste **neutralizirali enzime** koji sprječavaju zgušnjavanje agara, namirnice koje planirate koristiti je potrebno **prokuhati**.

Međutim, najveći problem kod agara je to što on jednostavno nije primjenjiv u svakoj situaciji. Jedna od korisnica se žalila kako joj žele nikako nije mogao uspjeti u kolaču od višanja, druga joj je forumašica otkrila kako je najvjerojatnije riječ o **prevelikoj kiselosti višanja** te da upravo zbog toga nije došlo do zgrušavanja.

Drugi veći problem su **kratke upute** te korisnicima često nije jasno kako upotrijebiti agar. Osim toga, agar nije uvijek lako pronaći, pogotovo u sredinama gdje nema specijaliziranih prodavaonica zdrave prehrane.



## Agar recepti

Kako ne biste morali lutati internetom u potrazi za receptima ovdje ćemo vam izložiti dva naša omiljena recepta koja smo isprobali.

### Recept za makrobiotičare

Recept je dovoljan za posluživanje 10 osoba, a za pripremu su vam potrebni sljedeći sastojci:

- javorov sirup,
- srž jednog štapića vanilije,
- 750 grama mekog tofua,
- 600 grama bobičastog voća,
- 1 staklenka kompota od višanja,
- prstohvat soli,
- 7 žlica listića agara,

- 800 ml soka od jabuke.

### **Postupak:**

- Sok od jabuka potrebno je uliti u **lonac srednje veličine**. Potom je potrebno dodati listiće alge i morsku sol pa sve ostaviti da malo zakuha. Sve skupa je potrebno kuhati sve dok se listići alge posve ne otope. Ako ne volite ili nemate agar, umjesto agara možete koristiti želatinu u odgovarajućem omjeru.
- Pripremite **3 posude** i sortirajte sastojke. U jednu posudu stavite bobičasto voće, u drugu višnje, a u treću tofu.
- Sok od jabuke, također, rasporedite u tri jednaka dijela i ulijte u svaku od **3 posude** sa sortiranim sastojcima.
- U mješavinu s tofuom dodajte [javorov sirup](#) i srž štapića od vanilije. Sve dobro promiješajte.
- Smjese u posudama ostavite da se ohlade, a potom ih stavite u hladnjak da odstoje **3 sata**.
- Svaku od mješavina je potrebno miksati sve dok se ne dobije jednolična glatka smjesa.
- Slojeve iz posuda slažite u visoke uske čaše.

Premda nismo pronašli originalnu fotografiju recepta, na fotografiji niže možete vidjeti kako dekorirati recept tako da bude primjeren svakoj prilici.



## Zobeni desert

Kako ne biste pomislili da volimo samo one recepte oko kojih ima mnogo posla, za vas smo pripremili i jedan koji možete vrlo jednostavno pripremiti prije odlaska na posao. Za desert su vam potrebni sljedeći sastojci:

- 1 banana,
- 1 žlica kakao praha,
- 1 dl vode,
- 1 žličica agar agara,
- 1 šalica vode,
- 1 šalica kaše od zobi.

### Postupak:

- Stavite **1 dl vode** i prokuhajte na laganoj vatri. Potom dodajte u vodu agar i miješajte sve dok se ne rastopi.

- Nakon što se agar rastopi potrebno je dodati sve ostale sastojke koji su sitno nasjeckani i zgnječeni.
- Nakon toga pričekajte da se smjesa ohladi i stavite ju u hladnjak da odstoji.
- Poželjno je servirati s nekim voćnim preljevom.





## Gdje kupiti agar-agar?

**Agar** se obično prodaje u **trgovinama zdrave prehrane**. Agar je također čest sastojak u mnogim **azijskim slasticama**, te se može vrlo lako naći u trgovinama s azijskom prehranom.

Online trgovine su još jedan način kupovanja agara za one koji ga ne mogu naći u obližnjim trgovinama. Agar možete potražiti u bio&bio WebShopu **Agar-agar u prahu** (60 grama) - bio&bio WebShop - 53,00 kn.