

Mořské řasy jako superpotravy: Agar agar jako rostlinná želatina - 4. díl



Mořské řasy jsou nejčistším, nejkvalitnějším zdrojem bílkovin a sacharidů. Mezi kvalitní mořské řasy patří i agar. Nebo agar agar. Je možné obojí pojmenování. Navíc jsou mořské řasy pro lidské tělo snadno stravitelné, což je další ohromné pozitivum. V případě řasy agaragar můžeme hovořit i o plnohodnotné náhradě živočišné želatiny, což přijde vhod hlavně vegetariánům i veganům.

Agar agar se řadí mezi mořské řasy patřící do čeledi Rhodophyta - Ruduchy. Využití mořské řasy agar pro potravinářství objevili Japonci i Číňané už na počátku našeho letopočtu. Řasa agar je zcela bez kalorií a má mnoho pozitivních účinků pro náš organismus.

Agar agar: Správné pojmenování

Přírodní želatina tak, jak ji známe a můžeme koupit v obchodech se zdravou výživou, je už vlastně výrobek z řas. Ruduchy jsou **jednobuněčné mořské řasy**. Jejich barva je modrozelená až červená. Sladkovodní druhy však červené nejsou. Po světě je asi **5500 druhů těchto řas** a převážná většina z nich žije v moři, navíc ještě ve značné hloubce. Buněčná stěna řas se skládá ze dvou vrstev. Pro nás je zajímavá právě ta vnější. [V horké vodě totiž mořské řasy rosolovají](#) a právě **z této hmoty se tak získává agar**. Ve výsledku má agar agar světlou barvu, má neutrální chuť a je bez kalorií. **Agar se prodává se ve formě prášku, vloček, plátků nebo hranolků.**

Mořské řasy: Agar je přírodní produkt

Abychom však mohli **agar využít v kuchyni**, je nutné, aby prošel speciální úpravou. **Mořské řasy mají totiž ve své přírodní formě velmi výraznou chuť**. Proces zpracování bývá proto velmi náročný. **Levnější varianty mořské řasy agar agar** se získávají pomocí kyseliny sírové a anorganických bělicích rozpouštědel, což je sice levné, ale **ne zcela ideální pro naše zdraví**.



Tradiční zpracování mořské řasy agar je oproti tomu náročnější, ale zato kvalitnější. Mořské řasy se nejprve usuší, pak vaří s octem. A opět se dále suší - pomalu na bambusových tyčích. **Oproti živočišné želatině je agar agar výživný**.

Agar agar: Obsahové látky mořské řasy

Agar je polysacharid složený převážně z cukerných jednotek D-galaktosy. **Má vysoký obsah vitamínů i minerálních látek**. Zejména pak jód, vápník, železo a kyselinu listovou.

Řasa agar v kuchyni

V kuchyni dokáže agar agar želatinu nahradit na sto procent. Vlastně by se dalo i říci, že i o něco lépe. **Želírovací schopnosti** mořské řasy agar agar jsou totiž ještě několikanásobě větší. Příprava je však téměř totožná - **agar je nejprve nutné nechat nabobtnat ve studené vodě**. Pak jej přivedeme k varu. Poté ztlumíme oheň a vaříme už jen velmi mírně po dobu asi dvou minut. Agar agar tuhne při 30 °C a **pevné konzistence postupně dosáhneme už při pokojové teplotě**. Kalorická hodnota agaru je 25,2 kJ (6 kcal)/ 100g. Dále 1,6 g bílkovin, 76,2 g sacharidů a 0 g tuků.

Agar agar na talíři: Želatina s ovocem

Přísady - želatina agar agar:

- 1/2 agarové tyčinky nebo polovinu sáčku sypkého agaru
- 300 ml vody
- 50 ml jablečného džusu
- 50 g čerstvého nebo kompotovaného ovoce
- 3 lžičky medu nebo rýžového sladu, mořská sůl

Příprava - želatina agar agar:

Agar agar vložíme do vařící vody, [za stálého míchání vaříme na mírném plameni](#) 5-6 minut. **Po úplném rozpuštění mořské řasy** agar přidáme rýžový slad, špetku soli a stáhneme z ohně. **Přilijeme jablečný džus, vložíme plátky ovoce a necháme vychladnout** při pokojové teplotě.

DALŠÍ DÍLY SERIÁLU:

[Mořské řasy jako superpotraviny: Pomůže kelp na štítnou žlázu? - 1. díl](#)

[Mořské řasy jako superpotraviny: Poradí si spirulina s žaludečními vředy? - 2. díl](#)

[Mořské řasy jako superpotraviny: Chlorella jako lahodná součást jídelníčku - 3. díl](#)