

Nutze ich Agar Agar anders als Gelatine?

In vegetarischen Rezepten taucht immer wieder die Zutat Agar Agar auf. Inwiefern unterscheidet sich dieses Produkt von Gelatine? Und was muss ich bei der Anwendung beachten?

Monika Neidhart

Agar Agar ist ein Produkt aus Rotalgen, das vorwiegend in Ostasien gewonnen wird. Die Algen, die im Meer wachsen, werden nach der Ernte getrocknet. Das Agar Agar wird später mit heissem Wasser aus deren Zellwänden gewaschen und meist zu einem Pulver verarbeitet. In Japan kennt man dieses Gelmittel aus pflanzlicher Herkunft schon seit dem 17. Jahrhundert. Bei uns wurde es einer breiteren Bevölkerung durch die vegetarische und vegane Küche bekannt.

Auf Produkten der Lebensmittelindustrie wird Agar Agar mit E 406 deklariert. Gelatine hingegen ist ein Bindemittel tierischer Herkunft. Es wird durch das Auskochen von Knochen, Schwarten und Sehnen gewonnen. Für Speisegelatine, die nicht ausschliesslich aus Rohmaterialien vom Schwein stammt, muss in der Schweiz auf Verpackungen die Herkunft angegeben werden (zum Beispiel «Rindergelatine»). Beide Gelmittel werden von der Nahrungsmittelindustrie vor allem bei Süswaren wie Gummibärchen, aber auch bei Konfitüren, Glace oder bei Terrinen eingesetzt. Bevorzugt genutzt wird Gelatine, da diese billiger ist. Wer gewohnt ist, mit Gelatine zu arbeiten, muss beim Verwenden von Agar Agar etwas umdenken. Der Einsatz ist jedoch der gleiche: Beide Produkte sind geschmacksneutral und eignen sich sowohl für pikante wie auch für süsse Speisen, die man leicht bis schnittfest gelieren beziehungsweise binden möchte.

Anwendung siehe Verpackungshinweis

Da sich die verschiedenen Agar-Agar-Produkte in der Gelmfähigkeit unterscheiden, müssen die Hinweise zur Anwendung auf der Verpackung befolgt werden. In etwa gilt: Ein Teelöffel (=2 Gramm) Agar Agar bindet rund 5 dl Flüssigkeit. Das entspricht etwa dem Gebrauch von sechs Blättern Gelatine. Rezepte und Verarbeitungsschritte können nicht eins zu eins übernommen werden – zu unterschiedlich sind die Voraussetzungen.

Agar Agar stets erhitzen

Gelatine wird nach dem Einweichen in kaltem Wasser durch Erwärmen im Wasserbad aufgelöst und den Zutaten beigegeben. Die Gelatine darf dabei nicht zu heiss werden: ab 85°C verliert sie nämlich die Bmefähigkeit. Beim stundenlangen Abkühlen wird die Masse dann fest. Agar Agar hingegen muss erhitzt werden, da sich das Pulver erst ab 90°C auflöst. Erst durch das Kochen während einer bis zu zwei Minuten entfaltet es seine Gelmfähigkeit. Entsprechend eignet sich Agar Agar nicht für Gerichte, Desserts oder andere Zubereitungen, die nicht erhitzt werden.

Geliert auch mit Kiwis

Beim Abkühlen bindet Agar Agar bei rund 40°C. Wird etwa geschlagener Rahm daruntergezogen, muss das zu diesem Zeitpunkt sein. Der Gelmprozess geht schneller vonstatten als bei der Gelatine. Ein Gericht, das Rotalge enthält, darf wieder aufgekocht werden, im Gegensatz zu jenem, das Gelatine enthält, da diese ihre Bmefähigkeit verlieren würde. Agar Agar geliert, im Gegensatz zu Gelatine, auch bei ihrem Einsatz mit frischen Kiwis, Ananas, Mangos oder Papayas.