

## Geliermittel Agar-Agar



HEIDI ROHDE-GERMANN

Geliermittel werden in unserer Küche als Bindemittel für Saucen, Suppen, Puddings oder Mousses verwendet und gehören zu den Lebensmittelzusatzstoffen, die für die Gesundheit als unbedenklich gelten.

Binde- und Verdickungsmittel werden in der Lebensmittelindustrie, beispielsweise als Stabilisatoren oder zur gezielten Herabsetzung des Nährwerts (Light-Produkte), verwendet. Dank ihrer Wasserbindungsfähigkeit erhöhen sie auch die Schnittfestigkeit von Würsten und beeinflussen die Schmelzfähigkeit von Speiseeis.

In der Schweiz sind die als Zusatzstoffe erlaubten Substanzen in der Zusatzstoffverordnung festgehalten, die auch festlegt, wo und in welchen Mengen sie eingesetzt werden dürfen. Bei Fertigprodukten werden diese Zusatzstoffe sowohl mit der Gattungsbezeichnung als auch mit der Einzelbezeichnung oder der sogenannten E-Nummer versehen und auf der Zutatenliste der Verpackung aufgelistet. Geliermittel werden aus langkettigen Vielfachzuckern, pflanzlichen oder tierischen Eiweissstoffen hergestellt. Die bei uns am häufigsten verwendeten Geliermittel sind Agar-Agar, Carrageen, Gelatine, Pektin und Johannisbrotkornmehl. Letzteres wird allerdings im Privathaushalt kaum gebraucht.

Agar-Agar (E 406) ist ein pflanzliches Geliermittel und wird vor allem in Ostasien aus Rotalgen hergestellt. In China und Japan wird es seit dem 17. Jahrhundert bei der Speisezubereitung verwendet. Da es aus Pflanzen gewonnen wird, verwenden es Vegetarier sowie Juden und Moslems an Stelle von Gelatine. Carrageen (E 407),

das ebenfalls gelierend wirkt und auch von Rotalgen stammt, wird vor allem in der Lebensmittelindustrie verwendet sowie bei der Produktion von Zahnpasta und Kosmetika. Im Privathaushalt wird es kaum gebraucht.

Agar-Agar ist in unserer und neuerdings auch in der molekularen Küche ein Bindemittel; in der Mikrobiologie dient es als Nährboden für Mikroorganismen. Es ist für unseren Organismus unverdaulich und gilt als Ballaststoff, wirkt aber nur in höherer Dosierung (4 bis 12 g pro Tag) als Abführmittel. Es besteht zu zirka 70 Prozent aus der gelierenden Agarose und zu 30 Prozent aus dem nicht gelierenden Agaropektin. Die Gelierfähigkeit des pflanzlichen Agar-Agar ist höher als jene der tierischen Gelatine. Für das Gelieren von 1/2 Liter Flüssigkeit benötigt man 6 Blatt Gelatine, respektive 3/4 Teelöffel Agar-Agar.

Agar-Agar kommt als weisses Pulver in den Handel, beim Öffnen der Packung verströmt es einen «Meeresgeruch», der sich beim Kochen verstärkt, nach Abkühlen der Speisen aber wieder verflüchtigt. Bei seiner Verwendung muss darauf geachtet werden, dass es in einem Teil (1/4 bis 1/5) der später verwendeten Flüssigkeit unter Umrühren aufgelöst und anschliessend der Restflüssigkeit untergemischt wird, die danach noch 2 Minuten kochen sollte. Für das Entfalten der Gelierkraft ist das Kochen unerlässlich. Die Speisen verfestigen sich erst beim Abkühlen. Mit Agar-Agar vermischte Speisen können nochmals erhitzt werden, was ein Vorteil ist, wenn die gewünschte Konsistenz nach Abkühlen nicht erreicht worden ist. Eine Zuckerbeigabe wird für das Gelieren nicht benötigt, hingegen kann die Säure gewisser Fruchtsorten den Geliervorgang einschränken. Mit Agar-Agar lassen sich sowohl süsse Speisen wie Fruchtgelees und süsse Nachspeisen als auch pikante Mousses und Terrinen herstellen.

### Rezept: Spargelterrinen mit grünen Spargeln

#### Zutaten:

270 g Spargel gekocht (grün!)  
1 dl Spargelwasser  
1/2 TL Agar-Agar  
2-3 EL steifen Rahm

#### Zubereitung:

Spargel schälen, Enden abschneiden, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. 1 dl Sud beiseite stellen, ebenso ein paar Spitzen. Restliche Spargelstücke pürieren. 1dl Spargelwasser mit 1/2 Teelöffel Agar-Agar 2 Minuten aufkochen, unter das Spargelpüree mischen, steifen Rahm darunterziehen, ebenso die Spargelspitzen. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform füllen und 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.