

Qucina/naturale. Agar agar

Author : Alessandra Facchinetti

Date : 9 aprile 2014



Questa settimana ho scelto un ingrediente che può sembrare difficile, in realtà, con un po' di precisione, si rivela un valido collaboratore nella preparazione dei nostri piatti naturali.

La cosiddetta colla di pesce non mi ha mai particolarmente convinto sia per la sua composizione, è infatti un prodotto industriale composto da tessuto connettivale di suini e bovini (cotenna di maiale e ossa di mucca) sia per il risultato "gommoso" delle preparazioni finite.

L'agar, invece, è un estratto naturale di alcune varietà di alghe rosse. E' utilizzato nella cucina tradizionale giapponese, dove l'uso delle alghe è assai diffuso e comune. Il suo impiego può essere come gelificante o come addensante nella preparazione di marmellate o dessert, come budini o bavaresi. L'agar è un prodotto completamente naturale, estratto senza l'utilizzo di acidi o sbiancanti chimici. Il suo apporto calorico è praticamente nullo, anche perché la quantità necessaria è veramente minima, essendo un estratto da alghe è ricco di iodio e ha un blando potere lassativo.

Si compra nei negozi di prodotti naturali; in polvere è sicuramente il più facile e comodo da usare.

In linea generale servono 2 g per 50cl di liquido, come acqua o succo di mela.

Si versa nel liquido freddo, si mescola bene e si porta a ebollizione per circa 2 minuti, continuando a mescolare per impedire la formazione di grumi poi si mette a raffreddare per un paio di ore in frigorifero.

Si può usare anche nella preparazione di marmellate o gelatine di frutta se si vuole ridurre la quantità di zucchero, si addice anche a preparazioni salate perché è insapore.

Aspetto con ansia le prime fragole mature e dopo averle tagliate a pezzettini piccoli, le faccio macerare con un cucchiaino di zucchero di canna e una spolverata di vaniglia per un paio di ore, quanto basta per far rilasciare loro quel succulento sughetto rosa intenso che sublimemente accompagna la panna cotta preparata con l'agar agar.

PANNA COTTA

(dose per 6 stampini mono-dose)

250 ml di panna fresca

100ml di latte

50 g di zucchero

1,5 g di agar in polvere

1/2 stecca di vaniglia.

Incido la stecca di vaniglia per tutta la sua lunghezza e la aggiungo alla panna in una casseruola dal fondo spesso. Scaldo la panna senza raggiungere il bollore, unisco lo zucchero e mescolo bene.

In un altro pentolino scaldo il latte quando raggiunge il bollore, vi sciolgo l'agar mescolando con cura, continuo a mescolare su fuoco basso per 2 minuti circa.

Aggiungo alla panna e mescolo accuratamente i due liquidi.

Verso nei pirottini e faccio raffreddare per almeno 2 ore in frigorifero.