

LISETTE KREISCHER
STICHTING NOORDZEEBOERDERIJ, MARCEL SCHUTTELAAR, E.A.

GROENTE UIT ZEE

RECEPTEN EN INFORMATIE OVER ZEEWIER EN ALGEN





WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestroken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Alle recepten in dit boek zijn getest met 100% plantaardige en biologische ingrediënten.
- Ga je aan de slag met de recepten, proef dan tussen de bereiding door goed. Recepten zijn altijd een indicatie voor smaak.
- De houdbaarheidsindicaties zijn gebaseerd op werken met schoon gereedschap, dat een product goed wordt afgedicht en donker en koel wordt bewaard.

© 2015 KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

ONDERZOEK & TEKST MARCEL SCHUTTELAAR, KOEN VAN SWAM EN SUSANNE HAGEN

RECEPTEN & FOTOGRAFIE LISETTE KREISCHER

STYLING ROOS RUTJES

VORMGEVING EN OMSLAGONTWERP DIEWERTJE VAN WERING

AANVULLENDE FOTOGRAFIE STICHTING NOORDZEEBOERDERIJ (BLZ. 5, 44, 62),
SCHUTTELAAR & PARTNERS (BLZ. 8, 62), GEERT GORDIJN (BLZ. 45), HORTIMARE (BLZ. 62),
DOS WINKEL (BLZ. 10, 11), WILD WIER (BLZ. 15, 49), NATURALIS (BLZ. 22, 29, 31)

ISBN 978 90 215 6007 6

NUR 440, 410

Dit boek is mogelijk gemaakt door Schuttelaar & Partners, adviesbureau voor een gezonde en duurzame wereld. Sinds de oprichting in 1995 heeft het bureau honderden bedrijven geadviseerd en projecten geïnitieerd op het gebied van landbouw, voedsel, duurzaam ondernemen en een gezonde levensstijl. Tal van maatschappelijke ondernemingen zijn dan ook gestart vanuit de Zeestraat in Den Haag. Schuttelaar & Partners is een B-Corp, een maatschappelijke onderneming die business maakt van het oplossen van sociale en ecologische vraagstukken. De zeventig adviseurs doen dat vanuit Wageningen, Brussel en Den Haag. Het stimuleren van de teelt en consumptie van zeewier is een van de initiatieven van het bureau. Het boek *Groente uit zee* vormt onderdeel van dit project. Meer info: www.schuttelaar.nl. Met de aankoop van dit boek ondersteunt u de teelt van zeewier op de Noordzee.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN / ALL RIGHTS RESERVED

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Voor tips en informatie kunt u terecht bij info@noordzeeboerderij.nl.

LISETTE KREISCHER
STICHTING NOORDZEEBOERDERIJ, MARCEL SCHUTTELAAR, E.A.

GROENTE UIT ZEE

RECEPTEN EN INFORMATIE OVER ZEEWIER EN ALGEN



KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

VOORWOORD

Ik hou van de Noordzee en woon vlak bij de vloedlijn. Zeilend vanuit de haven van Scheveningen doorkruis ik die Noordzee geregeld. Op de kaart lijkt het maar een bescheiden plas. Maar onderweg overvalt je de ruimte, de leegte. Ik heb ook iets met groente. De enorme variatie in soorten, in smaak en in kleur. Voor het gezonde eten we veel te weinig. Maar ik verwacht dat groenten snel populairder worden. Daar werken we met ons bureau hard aan. Nog een paar jaar en groenten vormen de basis van de goede menukaart. Als student Humane Voeding heb ik zo'n veertig jaar terug onderzoek gedaan naar de consumptie van zeewier. Zeewier zou het wereldvoedselvraagstuk oplossen. Toen waren we kennelijk nog wat vroeg.

Enkele jaren geleden vielen de puzzelstukjes in elkaar. We hielpen Willem Brandenburg, de zeewierdeskundige van Wageningen UR, een seminar over zeewierteelt te organiseren. Hij pionierde om die teelt in Zeeland mogelijk te maken. Zo kwam ik na al die jaren weer met het onderwerp in contact. Er begon iets te groeien...

Wat later benaderde Job Schipper me of ik wilde helpen zeewier te telen op de Noordzee. Of Schuttelaar&Partners bereid zou zijn energie, tijd en geld te steken in het starten van een Noordzeeboerderij? Er werd namelijk wel veel over zeewier gesproken en onderzocht, maar er werd niet op de Noordzee geteeld. Het gevoel was goed; een stortvloed aan activiteiten het resultaat. Een groep jonge enthousiaste mensen ging er met enorme energie en vaak in de vrije tijd tegenaan. Bescheiden eigen financiën werden ingezet om kosten voor boeien, inspectietrips en de teeltinstallatie te dekken. De stichting Noordzee Boerderij werd nieuw leven in geblazen. En de eerste proef voor zeewierteelt op volle zee werd met succes afgesloten.

Ten tijde van de proef op zee ontmoette ik Lisette en Roos. Twee meiden die ervoor gekozen hebben plantaardig te leven en zeewier-ambassadeur te zijn. Zij wilden een zeewierkookboek samenstellen en zochten een partner die dit mogelijk kon maken. Zij wilden hun kennis matchen met onze ervaring en inzichten. Juist om zilte gewassen vol in de schijnwerpers te zetten hebben we er deze keer voor gekozen een puur plantaardig boek te maken. Dat maakt het voor ons een bijzonder verhaal. Als titel kozen we, hoe kan het anders: *Groente uit zee*. Een boek waarin we kennis en kunde delen, om iedereen van zeewier te laten genieten.

Het gaat in dit boek om wieren en planten die groeien in zout water. Dat is er immers genoeg op de wereld. Een boek over de soorten, waar ze groeien, hoe gezond ze zijn, hoe lekker en hoe je er mooie gerechten mee kunt maken. Ook de pioniers van de zeewierteelt, zoals Job Schipper van Hortimare, Willem Brandenburg, Rebecca en Jennifer van Zeewaar en Mark van The Dutch Weed Burger, worden in het boek geportretteerd.

Zeewier is een verbazingwekkend organisme. Met illustere namen als dulse, kombu, wakame, lers mos, suikerwier, knotswier, blaaswier, gezaagde zee-eik, zeesla en zeespaghetti. Er zijn duizenden groene, rode en bruine soorten, totaal verschillend van elkaar, met vaak nog onbekende samenstelling. Zo vol bioactieve stoffen dat je er ook weer niet te veel van moet eten. Daar is bij de recepten in het boek rekening mee gehouden. Zeewier bevat namelijk veel bijzondere vezels en eiwitten, met een uniek aminozuurpatroon, schitterende algenoliën, jodium en veel mineralen en spoorelementen. Mooi als aanvulling op de dagelijkse voeding. Groente uit zee dus. Naast smaakmaker is zeewier bijzonder geschikt voor verwerking tot voedingspreparaat, gelei als agar of carrageen, voer voor vissen of als basis voor medicijnen. Zeewier is al eeuwenlang populair in de oosterse keuken en is daar een vast onderdeel van tal van rituelen en behandelingen. En natuurlijk kent het de geheel eigen umamismaak, die ook hier steeds populairder wordt.



Groente uit zee gaat ook over planten die groeien op de grens van zout en zoet. In zilte kustgebieden, die af en toe onderstromen. Zeekraal, lamsoor, ijskruid, zeebiet: er valt nog zoveel te ontdekken.

Dit boek komt op een bijzonder moment. Eeuwenlang werd de zee gezien als de vijand die buiten gehouden moest worden. Verzilting was de nachtmerrie van iedere landbouwer. Nu zitten we op een keerpunt. Zilt heeft de wind mee, de zee wordt steeds meer een bron van groene grondstoffen en smakelijk voedsel voor onze toekomst.

Marcel Schuttelaar

Voorzitter Stichting Noordzeeboerderij

Oprichter Schuttelaar&Partners, adviesbureau voor een duurzame en gezonde wereld

**NU ZITTEN WE OP EEN KEERPUNT
ZILT HEEFT DE WIND MEE**

ZEEKRAALZILT



PERSIL DE LA MER



WAKAME



INHOUD

DE MAKERS AAN HET WOORD	008
GROENTE UIT ZEE	010
ZEEWIER, WAT IS HET?	012
ZEEWIER, WAT ZIT ERIN?	020
DE SMAAKSENSATIE VAN ZEEWIER	034
DE TEELT EN OOGST VAN ZEEWIER	046
ZILTE GROENTEN	054
DO'S & DONT'S	058
RECEPTEN	064
BIJZONDERE INGREDIËNTEN	066
CONDIMENTEN & DRESSINGS	069
SOEP	101
SALADES	113
HOOFDGERECHTEN	129
ZOET & HARTIG	161
INFORMATIE	182
BINDMIDDELEN	184
PRODUCTEN & MERKEN	186
ORGANISATIES	188
MET SPECIALE DANK AAN	192

DE MAKERS AAN HET WOORD



MARCEL SCHUTELAAR

Mijn droom

Ik heb met mijn zeiljacht *de IJsvogel* een keer of twintig de Noordzee overgestoken. Vaak 's nachts. Met uitzondering van af en toe een windpark en de nodige lichtjes van de scheepvaart is het een kale vlakte. Indrukwekkend leeg. Ik zie zelden springende bruinvissen, glinsterende scholen makreel en vluchten vogels. Een fikse ondiepe plas water, met veel potentie. Dat gaan we veranderen door zeewier te telen. Om zo tegemoet te komen aan de stijgende vraag naar zilte producten. En groene werkgelegenheid en business te

creëren. Waardoor we de natuur van de Noordzee verrijken en CO₂ uit lucht en water gebruiken om heerlijk voedsel en waardevolle ingrediënten te telen.

Mijn favoriete gerecht met zeewier

Wakamesalade met sesamzaadjes en een beetje sojasaus. Of krokante norichipjes met een laagje gebrande suiker, heerlijk vind ik dat!



SUSANNE HAGEN

Mijn droom

Ik wacht met smart op de dag dat in alle zeeën zeewier in grote hoeveelheden wordt geteeld. Uiteraard op een groene en duurzame manier. Ik heb goede hoop dat er over

een aantal jaar in supermarkten over de hele wereld zeewier in de schappen ligt en dat het in de leukste restaurantjes op het menu staat.

Mijn favoriete gerecht met zeewier

Ik ben gek op mijn zelfgemaakte zeewiersalade. Ook de kruidenboter gemaakt van wakame en dulse is verrukkelijk en heeft zelfs mijn 'geef mij maar boerenkool, dan doe je al gek genoeg'-huisgenootjes overtuigd.



KOEN VAN SWAM

Mijn droom

Een samenwerking tussen twee Nederlandse topsectoren; agrofood en maritiem. Een multifunctionele



LAMINARIA DIGITATA
(VINGERWIER, OOK WEL KOMBU)



PALMARIA PALMATA
(DULSE)

RECEPTEN





COURGETTESPAGHETTI MET ZEEPESTO

Voor 4 personen

Deze groene salade met zeepesto is perfect voor zwoele zomeravonden: licht verteerbaar en fris van smaak. Hij is ook meesterlijk als lunch voor on the road of bij de picknick of BBQ. Je hebt een mandoline of juliennesnijder nodig om de courgette in mooie spaghetti'slierten te snijden. Maak je hem in de zomer? Kies dan voor zomerpostelein, rijk aan vitamine E en de grootste leverancier van omega 3-vetzuren van alle bladgroenten. Kies je voor raapsteeltjes, dan ben je gegarandeerd van een flinke dosis vitamine C!

- 2 kleine courgettes (zo jong mogelijk)
- 2 el olijfolie
- 70 g postelein of raapsteeltjes, gewassen en drooggedept
- sap van ½ citroen
- 4 el Pesto from the Sea (zie blz. 70)
- versgemalen zwarte peper

Was de courgettes en rasp of schaf met een mandoline of juliennesnijder in fijne spaghetti'slierten.

Meng in een kom de courgetteslierten met olijfolie, postelein en citroensap. Voeg pesto toe en roer het geheel goed door. Breng op smaak met wat zwarte peper.



HET NIEUWE GOUD UIT DE ZEE: ZEEWIER IS LEKKER, VOEDZAAM ÉN MILIEUVRIENDELIJK. LISETTE KREISCHER, VEGAN-KOOKBOEKENAUTEUR, EN MARCEL SCHUTTELAAR VAN DE STICHTING NOORDZEEBOERDERIJ, SLOEGEN VOOR DIT UNIEKE BOEK DE HANDEN INEEN.



IN GROENTE UIT ZEE LEES JE ÁLLES OVER ZEEWIER: OVER GROEI, DE SOORTEN EN DE SAMENSTELLING, TOT INFORMATIE OVER VOEDINGSWAARDE EN BEREIDINGS- EN AANKOOPADVIEZEN. EN NATUURLIJK KUN JE ZELF AAN DE SLAG MET 50 HEERLIJKE PLANTAARDIGE RECEPTEN.



ZILT HEEFT DE WIND MEE, ONTDEK HET ZELF!
MET DE AANKOOP VAN DIT BOEK STEUN JE DE STICHTING NOORDZEEBOERDERIJ.



KOSMOS

NUR 440, 420

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL