



SEA GREEN

KOKEN MET 
**ZEE
WIER**
EN ZILTE GROENTE

TOINE WILKE

FOTOGRAFIE DAVID LOFTUS



SEA GREEN

KOKEN MET 
ZEE
WIER
EN ZILTE GROENTE

TOINE WILKE

KOSM • S

Kosmos Uitgevers Utrecht/Antwerpen



VOORWOORD 6

**ZEEWIER + ZILTE GROENTE
= ZEEGROENTE 8**

ZEVEN ZEEGROENTEN 10
GEZOND 14 DUURZAAM 16

INSLAAN EN OPSLAAN 20

AAN DE SLAG 22

RECEPTEN 24

DANKWOORD 141
REGISTER 142

HET IS EIND 2009 EN IK LIG IN HET WATER IN INDONESIË. HELAAS ZIJN ER GEEN GOLVEN, DUS ZWEM EN SNORKEL IK WAT ROND MET EEN ANDERE SURFER. OPEENS DUKT HIJ ONDER EN KOMT WEER BOVEN MET EEN BLAADJE ZEEWIER. HIJ SCHEURT HET DOORMIDDEN EN STEEKT DE ENE HELFT IN ZIJN MOND. DE ANDERE HELFT IS VOOR MIJ. ‘PROBEER MAAR, HET IS ECHT LEKKER.’

Op dat moment begon mijn zeegroente-avontuur. Tijdens deze reis ontdekte ik dat je het in zee kunt verbouwen (zonder kunstmest en bestrijdingsmiddelen), het ontzettend snel groeit en je er heerlijke cakes mee kunt bakken.

Na mijn master voedingskunde ging ik in Ierland wonen; om te surfen, maar vooral om wetenschappelijk onderzoek te doen naar zeewier. Van ‘zeewiergoeroe’ Stefan Kraan leerde ik alle ins en outs van deze magische planten. En ondertussen liet die ene vraag me maar niet los. ‘Waarom eten we nog nauwelijks zeegroenten?’

Volgens mij zit de sleutel tot succes in het vinden van de juiste combinaties. In de oosterse keuken zijn die al lang uitgevonden – denk aan sushi, misosoep en wakamesalade. Fantastische gerechten, maar het heeft eeuwen geduurd voordat wij westerlingen ons ervoor openstelden. Als we zeegroenten willen omarmen, kunnen we ze beter combineren met ingrediënten en gerechten die we al kennen.

Dit kookboek is vooral bedoeld als inspiratie. Ik wil je laten zien welke plek zeegroenten kunnen innemen in een ‘gewone’ westerse keuken. De basis wordt gevormd door zeven heerlijke groenten die verkrijgbaar zijn bij een groot aantal supermarkten en reformwinkels. Alle gerechten kun je bereiden in een standaard uitgeruste keuken, zonder dure apparatuur.

Mijn avontuur is nog lang niet ten einde. Er valt nog zoveel te ontdekken in en rondom de zee. Hopelijk nodigt dit boek je uit om hetzelfde te doen en krijg je – net als ik – de smaak te pakken!

Toine Wilke

BERGEN AAN ZEE, JUNI 2018



ZEEWIER + ZILTE GROENTE = ZEEGROENTE

DE ZEE ZIT VOL LEVEN. DENK AAN SCHOLEN VISSEN, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN, EN KLEURRIJKE KORALEN. VAAK VERGETEN WE ECHTER DE TALRIJKE PLANTEN DIE ER GROEIEN. HET MOOIE IS DAT JE DIE BIJNA ALLEMAAL KUNT ETEN. DE TERM 'ZEEGROENTE' IS EEN VERZAMELNAAM VOOR ALLE EETBARE PLANTEN IN EN RONDOM DE ZEE. DIT ZIJN MET NAME ZEEWIEREN EN ZILTE GROENTEN. SOMMIGE MENSEN SCHAREN MICROALGEN (ZOALS SPIRULINA) OOK ONDER DE ZEEGROENTEN. IN DIT KOOKBOEK LIGT DE FOCUS ECHTER OP GROTE PLANTEN DIE JE ALS GROENTE KUNT VERWERKEN IN DE KEUKEN. HIERONDER ZET IK WAT INTERESSANTE INFO OVER ZEEGROENTEN VOOR JE OP EEN RIJTJE.

ZEEWIER

De planten die in zout water groeien, noemen we zeewier. Er zijn meer dan 10.000 verschillende soorten, allemaal met unieke eigenschappen. Sommige kunnen wel 60 meter lang worden. Andere smaken naar spek. En er zijn er bij die tien keer zo snel als spinazie groeien. Er is zelfs een zeewiersoort die precies lijkt op een palmboom. Zeewier is heel belangrijk voor de oceaan en voor ons. Ze nemen CO₂ op, produceren zuurstof en vormen een veilige kraamkamer voor vissen en andere zeedieren. Wat het regenwoud voor het land is, is zeewier voor de zee. Daarom kan het ons helpen bij het (ver)bouwen van een duurzame toekomst.

ZILTE GROENTE

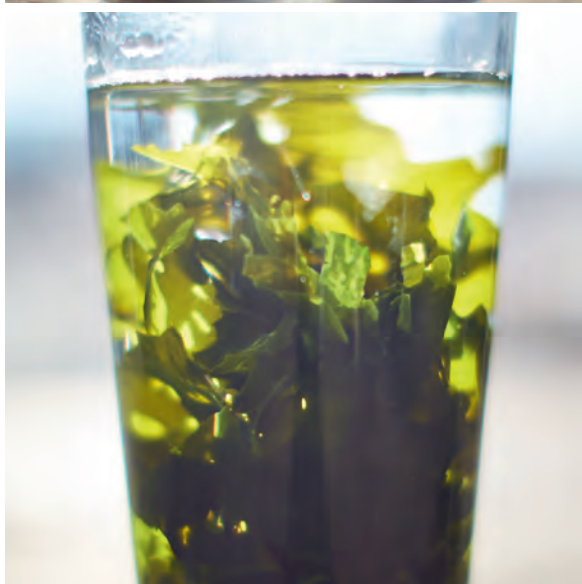
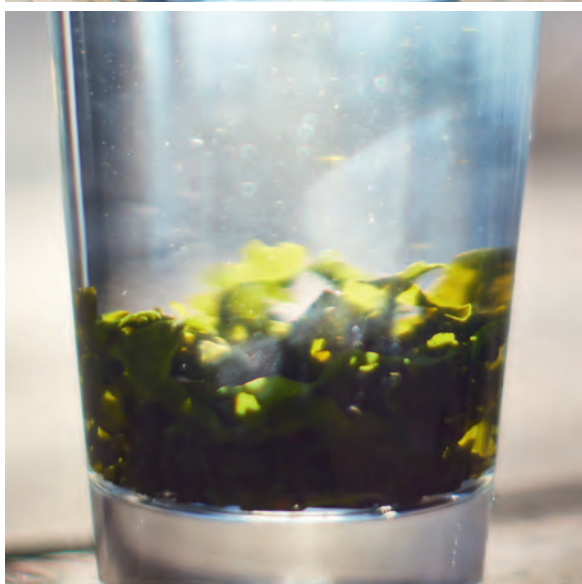
In tegenstelling tot zeewier groeien zilte groenten niet in, maar direct aan de zee. Ze hebben een bijzondere gave die andere landplanten missen. Ze gedijen op een zoute bodem. Daardoor kunnen ze goed overleven aan de kustlijn of op brakke grond. De bekendste zilte groente is zeekraal, dat vaak net boven de vloedlijn groeit. Maar er zijn er veel meer, zoals ijskruid, zeevenkel en lamsoor. Zilte groenten komen in het wild voor, maar worden tegenwoordig ook geteeld op boerderijen.

UNIEK

Zeegroenten hebben een aantal unieke eigenschappen. Ten eerste zijn ze ontzettend gezond. Dat komt doordat ze vooral bestaan uit de stoffen die we in ons westerse dieet tekortkomen (zie blz. 14 en 15). Ten tweede vormen zeegroenten een gigantisch duurzame voedingsbron: ze kunnen op grote schaal verbouwd worden op plaatsen waar geen andere landbouw kan plaatsvinden (zie blz. 17 en 18). En dan, last but not least, de smaak. Die is uiteraard zilt, maar er zijn zoveel zeegroenten met zoveel verschillende smaakprofielen dat je eindeloos kunt variëren in je keuken. Eet gezond, duurzaam en vooral smakelijk!

VERNIEUWEND

Ook buiten de menukaart bieden zeegroenten een hoop interessants: op dit moment zijn wetenschappers en techneuten druk bezig om duurzame materialen te ontwikkelen uit zeewier. Hiermee kun je onder andere biologisch afbreekbare flesjes, serviesgoed en zelfs kleding maken. Een mooi voorbeeld vind je op blz. 67 en 127. Het servies dat je daar ziet is gemaakt van zeewier! Kun je het je voorstellen? Over een paar jaar ga je in een duurzame outfit naar een restaurant, waar verschillende zeegroenten op de kaart staan, die je van zeewierborden eet. *Sea the future of our food!*



AAN DE SLAG

KOKEN MET ZEEGROENTEN IS RELATIEF NIEUW. OM JE EEN BEETJE OP WEG TE HELPEN DELEN WE HIER EEN AANTAL BASISSTECHNIKEN VOOR EEN FRISSE, ZILTE START.

GEDROOGD ZEEWIER WELLEN

Gedroogd zeewier ziet er niet altijd even mooi uit, maar niet getreurd, met een beetje heet water tover je het algauw om. Doe het zeewier in een kom, giet er kokend water over en wacht 10 minuten, het wier wordt maar liefst tien keer zo groot. Bovendien krijgt het zijn prachtige originele kleur terug. Eigenlijk heb je nu gewoon vers zeewier.

VERS ZEEWIER BAKKEN

Bij het bakken van vers zeewier gebeurt het tegenovergestelde van wat bij het wellen gebeurt. De kleur verdwijnt (deels) en het wier slinkt tot 10-30 procent van zijn originele gewicht. Dat komt doordat het water verdwijnt. Je krijgt hierdoor een puurdere zeewiersmaak.

GEDROOGD ZEEWIER BAKKEN

Hou je van smaaksensaties? Dan raad ik je aan om gedroogd zeewier te bakken. Er komt dan namelijk veel extra umami (hartigheid) vrij. Bovendien krijgt het wier wat meer 'crunch'. Erg leuk om bijvoorbeeld over de nasi goreng (zie blz. 102) te strooien.

VERS EN GEDROOGD ZEEWIER ALS BOUILLON

Een bouillon trekken van vers (en gedroogd) zeewier kan ik erg aanraden bij gerechten die een umami of *fishy* smaak kunnen gebruiken, zoals paella (zie blz. 87) of risotto (zie blz. 90). Je kunt het wier er op het laatst uithalen of het gewoon laten zitten. Het heeft dan (bijna) al zijn smaak al afgegeven.

ZILTE GROENTEN WOKKEN

In veel wokschotels zijn zeekraal, lamsoor en ijskruid een prachtige toevoeging. Ze geven een frisse ondersteuning aan vis en juist een zilte twist aan groenteschotels (zie blz. 116). Voordat je zeekraal in de wok gooit verwijder je de harde onderkant. Soms zit er dan nog een houterig draadje vast aan de plant, dit mag je ook lostrekken.

ZILTE GROENTEN PUR SANG

Zilte groenten doen het uitstekend in salades (zie blz. 62). Het enige wat je hoeft te doen is ze even wassen. De pure, zilte smaak geeft een heel nieuwe dimensie aan je gerecht. En voor zeekraal geldt hetzelfde als hierboven, even de onderkant checken!







PASTA CARBONARA MET ZEESPAGHETTI

HOOFDGERECHT | 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

20 g gedroogde zeespaghetti
200 g tagliatelle
1 ei
50 ml room

200 g gerookte spekreepjes
1 teen knoflook, fijngenhakt
25 g Parmezaanse kaas
peper

Doe de zeespaghetti in een kom en giet er 1 liter kokend water bij. Laat 1 uur wellen en vervolgens 5 minuten uitlekken in een vergiet. Spoel na met kraanwater.

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de zeespaghetti de gehele kooktijd mee.

Klop het ei samen met de room in een kommetje door elkaar.

Bak de spekreepjes in een koekenpan tot ze mooi bruin zijn. Voeg de knoflook toe en fruit 1 minuut mee. Zet het vuur laag en doe de tagliatelle en zeespaghetti erbij. Voeg het eimengsel toe en schep zorgvuldig om zodat het goed met de pasta wordt vermengd. Schep tot slot de Parmezaanse kaas erdoor – houd wat achter voor de garnering – en breng op smaak met peper.

Serveer met de achtergehouden geraspte Parmezaanse kaas.

STOOFPERENTAARTJES MET DULSE

DESSERT | 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 60 MINUTEN

*50 g boter + extra om in te vetten en
de dulse in te bakken*

*100 g bloem + extra om het werkvlak
te bestuiven*

15 g suiker

1 snuffe zout

1 ei, losgeklopt

*5 g gedroogde dulse,
in stukken van 1 cm*

*150 g gekookte stoofperen, uitgelekt
en in blokjes van 1 x 1 cm*

1 el geleisuiker

½ tl kaneel

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een muffinbakvorm met 12 holtes in met boter en bestuif met bloem.

Maak het deeg door in een keukenmachine de boter, bloem, suiker, het zout en de helft van het losgeklopte ei tot een kruimelig deeg te vermengen. Kneed met de hand verder tot een samenhangend deeg.

Bestuif een schoon werkvlak met bloem. Rol ruim twee derde van het deeg uit tot een grote lap van iets minder dan 0,5 cm dik en steek hier rondjes uit ter grootte van de holtes in de bakvorm. Beleg de bodem van de holtes met de uitgestoken deegrandjes en bekleed de zijkanten met een even dikke laag van de rest van het deeg.

Smelt 1 eetlepel boter in een pan bak de dulse 2 minuten op hoog vuur, tot die verkleurt (van rood naar groen). Voeg de stoofpeer, geleisuiker en kaneel toe en verwarm het geheel tot het flink heet is. Laat 20 minuten afkoelen en vul dan de holtes met dit mengsel.

Bestrijk met een kwastje de deegrandjes met de rest van het losgeklopte ei. Bak de taartjes circa 35 minuten in de oven, tot ze gaar en bruin zijn.

Laat ze even buiten de oven afkoelen in de vorm. Keer dan voorzichtig de vorm om en 'tik' de taartjes eruit.





OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, 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 afgestreken, 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.



www.kosmosuitgevers.nl

© 2018 Toine Wilke/Bart van Olphen/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst en receptuur: Toine Wilke, Bart van Olphen

Culinaire redactie: Lars Hamer

Redactie: Kirsten Verhagen, Niels Bakker en Eline Cox

© Fotografie: David Loftus

Styling en productie: Inge Tichelaar

Omslagontwerp en vormgeving: Tijs Koelemeijer

Uitvoerende vormgeving en eindredactie: Wouter Eertink

ISBN 978 90 215 6953 6

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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 maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

SEA GREEN

Nasi goreng met wakame, pasta carbonara met zeespaghetti en poké bowls met zee-kraal: **ZEEWIER EN ZILTE GROENTEN** bieden oneindig veel mogelijkheden voor in de keuken. Ontdek hoe je met deze duurzame groenten uit zee en duin je maaltijd lekkerder en gezonder kunt maken. Met basisinformatie over aankoop & bereiding, bewaartips en andere bijzondere 'secrets', zodat je thuis snel aan de slag kunt.

TOINE WILKE alias Toine de Zeewierman zet met Sea Green zeewier en zilte groente op de kaart. Hij werkt samen met Bart van Olphen en Fish Tales.



9 789021 569536

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen