

PROEF DE ZEE



Koken met zeewier

Anne Fleur Sanders

Anya van de Wetering

Bella Thewes



INLEIDING

In tegenstelling tot in landen als Japan en Korea is het gebruik van zeewier in Nederland nog vrij onbekend. Je kent ongetwijfeld nori, het zeewier dat om sushirijst gewikkeld is. Maar wist je dat er nog véél meer zeewieren bestaan die je kunt eten?

Bij elke soort zeewier horen een eigen smaak, textuur en bereidingswijze. Wanneer je de verschillende soorten zeewier hebt geproefd en begint te waarderen, zal er een wereld van smaak voor je opengaan!

Zeewier is een goede aanvulling op onze dagelijkse voeding. Het bevat veel belangrijke mineralen, goede vetten, vitaminen en bouwstoffen die een positieve invloed op onze gezondheid hebben.

Proef de zee is ontstaan door het combineren van een aantal van onze passies en idealen. Vooropstaat bewust en lekker eten, met een eigentijdse inslag. Nieuwe maar ook traditionele combinaties proberen we verrassend en aantrekkelijk te presenteren. Iedereen kan de toegankelijke recepten maken, met net die uitdaging om er op je bord iets moois van te maken.

Zeewier wordt gezien als het ingrediënt van de toekomst. De wereldbevolking groeit en om iedereen van voedsel te kunnen blijven voorzien zullen er meer alternatieven voor ingrediënten moeten worden gevonden. Een van die alternatieven is zeewier, dat veel gezonde voedingsstoffen bevat en groeit op een milieubewuste en duurzame manier. Het is dus een goed idee om aan de smaak ervan te wennen.

Wij hopen dat de recepten in dit boek je inspireren om met zeewier aan de slag te gaan!

Alle recepten zijn voor vier personen, tenzij anders vermeld.

Anne Fleur Sanders en Anya van de Wetering



UMAMI

Zeewier valt op vanwege zijn bijzondere, karakteristieke smaak. Het bevat namelijk glutaminezuur en dat zorgt voor een umamibeleving. Umami is de vijfde smaak na bitter, zoet, zout en zuur. In het Japans betekent het 'heerlijkheid'. Het versterkt op een natuurlijke manier de smaak van alle overige ingrediënten van een gerecht. Het zorgt voor een krachtige en volle smaakbeleving.

Wanneer je bijvoorbeeld in dezelfde pan bij de sperziebonen of broccoli een stukje kombu kookt krijgen deze groenten een intensere smaak, zonder toevoeging van bijvoorbeeld zout.

Wil je echt eens een smaakbom op tafel zetten? Combineer zeewier dan met ingrediënten die ook de umamismaak in zich hebben zoals shiitake, sojasaus, Parmezaanse kaas, tomaat, gistextract en misopasta.



INHOUD

Inleiding	3	KOMBU	47
Umami	5	Waterzooi op basis van	
Anne Fleur vertelt	6	dashi met vis en venkel	51
Anya vertelt	7	Dashi (basisrecept)	53
Waarom zeewier?	11	In kombu ingepakte groenten	
Waar moet je op letten		met een dip van gepofte	
bij het gebruik van		knoflook en karwij	56
zeewier?	12	Kombufalafel	61
ZEESLA	17	Zoetzure bonen met	
Geroosterde avocado met		kombu en tijm	65
zeesla en garnaltjes	18	Japanse thee-eieren	68
Boterham met zeewierhummus		WAKAME	71
en gerookte haring	20	Visburger met wakame-	
Mosselen met zeesla,		komkommersalade en	
sake en misoboter	23	chilimayo	74
Zeewierkaas van yoghurt		Ceviche van tarbot met	
met verse kruiden en		verse wakame, algenolie	
eetbare bloemen	25	en tuinkerszaad	77
Zalmsandwich bedekt met		Witte chocolade met	
zeesla en radijs	26	hazelnoten en wakame	78
ZEESPAGHETTI	31	Risotto met wakamevlokken,	
Asperges met witvis,		aubergine en furikake	81
zeespaghetti en		Kweeperenchutney met	
tuinerwten-dragonsaus	32	wakame	84
Gekonfijte zeespaghetti	35	Wakamewraps met gerookte	
Zeespaghettigyoza's	37	tofoe, savoieekool en	
Zeespaghettiramen met		bietenhummus	86
gerookte tofoe en		HIJIKI	89
shiitakes	41	Op de huid gebakken harder	
Zeespaghetti met burrata,		met tapenade van hijiki	92
geroosterde tomaatjes		Hijikisalade met bonen	
en basilicum	44	en spelt	97
		Op de huid gegaarde zalm	
		met gestoofde	

hijikizuurkool en amandelen	100	NORI	145
Hijiki met gegrilde worteltjes, cavolo nero en gebakken garnalen	102	Sushisandwich met nori	148
Alkmaarse gort met venusschelpen, hijiki en vermouth	106	Noricrackers	151
ARAME	109	Borrelplank met zeewierpesto en mosterdnoridip	152
Salade van arame met tahini-sinaasappeldressing en knapperige boekweit	110	Noritaartjes	157
Sojabonensoep met arame en grote garnalen	113	Hartige norigranola	158
Araamesalade met forel en gemberdressing	115	IERS MOS	161
Zoete aardappel, gevuld met zwarte rijst, en geroosterde macadamianoten	116	Salade van geroosterde spruitjes, geitenkaas, peer en tamme kastanjes	162
Aramebrood met paddenstoelenragout	120	AGARAGAR	167
DULSE	123	Terrine van romige selderij, pompoen en broccoli	168
Dulsetruffels	125	Fruitsnoepjes	173
Tian van biet, zoete aardappel en courgette met een pesto van dulse	126	CHLORELLA	177
Sardines met rodekool en dulsedressing	132	Chlorellameringues	178
Tataki van tonijn met dulse-oreganokorst en bietensalsa	135	Argentuilles	180
Belugalinzen met dulse, spinaziepuree en munt	138	Nicecream van chlorella of spirulina, banaan, cashewnoten en limoen	183
Dulsecocktail	142	SPIRULINA	185
		Oesters met algenroom en duindoornbessen	186
		Groene platbroodjes met spirulina	189
		Spirulinashotjes met avocadobloemen	190
		Colofon	192



WAAROM ZEEWIER

- Zeewier is gezond, want het bevat onmisbare voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, vitaminen, mineralen, sporenelementen, gezonde vetten en antioxidanten.
- Zeewier is lekker, voedzaam en op veel manieren te gebruiken in de keuken.
- Er bestaan vele soorten zeewier die elk een eigen karakter, smaak en verschillende samenstelling van belangrijke vitaminen en mineralen hebben.
- Zeewier bevat de vijfde smaak, umami, die op een natuurlijke manier de smaak van een gerecht versterkt, ondersteunt en verfijnt.
- Zeewier bevat 'gezond zout' en verlaagt de bloeddruk.
- Zeewier wordt al eeuwenlang als geneesmiddel gebruikt.
- Zeewier is duurzaam. Bij de productie is geen landbouwgrond of zoet water nodig.
- Zeewier slaat tijdens het groeien CO₂ op en zet dit om in zuurstof. Mede dankzij zeewier kunnen wij ademen.
- Zeewier heeft een positieve invloed op de waterkwaliteit.



Waar moet je op letten bij het gebruik van zeewier?

- Waarschijnlijk moet je even wennen aan de smaak en het mondgevoel van zeewier. Begin met kleine hoeveelheden en proef bewust. Zo leer je de verschillende smaken kennen en waarderen.
- Zeewier is gezond, maar je hebt er maar weinig van nodig. Eet met mate: 5-10 gram gedroogd of 40-100 gram vers zeewier per dag.
- Zeewier bevat van nature veel jodium. Jodium is een onmisbaar sporenelement dat veel invloed heeft op onze gezondheid. Het zorgt voornamelijk voor een goede regulatie van de schildklier. Deze klier is van groot belang voor essentiële lichaamsprocessen zoals de stofwisseling en het zenuwstelsel. Het is verstandig dat je voldoende jodium via je dagelijkse voeding binnenkrijgt, maar overdrijf het niet, want te veel jodium kan leiden tot een hyperactieve schildklier met bijbehorende klachten.
- Omdat de verschillende zeewieren in hoeveelheden en soorten vitaminen en mineralen verschillen is het aan te raden te variëren. Eet elke dag een andere soort of combineer ze. Zo profiteer je van alle onmisbare voedingsstoffen die zeewieren bevatten!
- Gedroogd zeewier is ruimer verkrijgbaar dan vers zeewier. Dit heeft te maken met de houdbaarheid en de afstand tot het land van herkomst.
- Gedroogd zeewier zal tijdens het wellen in water 8-10 keer toenemen in volume.

- Soepele zeewieren hoeven minder lang te wellen dan stevige wieren. Denk aan 5-10 minuten. Gebruik weinig water zodat zo min mogelijk nuttige vitamines en mineralen worden weggespoeld.
- 5 gram gedroogd zeewier is ongeveer gelijk aan 40-50 gram vers zeewier. Wanneer in de receptuur vers zeewier vermeld staat, dan kun je hiervoor ook gedroogd zeewier gebruiken dat je van tevoren welt in koud water.
- Vers zeewier moet je vóór gebruik goed wassen. Er is meestal zeezout aan toegevoegd voor een langere houdbaarheid. Spoel het zout weg en let op eventuele schelpjes, zand of andere vuiltjes. Spoel ook weer niet te lang, dan verliest het smaak en voedingswaarde. Knijp voorzichtig uit en dep droog.
- Proef goed terwijl je aan het koken bent. Zeewier heeft wellicht een andere manier van bereiden dan je gewend bent. Ook heeft het invloed op het zoutgehalte en de consistentie van het gerecht.
- Zeewier is in Nederland steeds ruimer verkrijgbaar. Natuurwinkels als Ekoplaza, Landmarkt en G&W gezondheidswinkels hebben een aardig breed assortiment. Ook de bekende supermarkten en (vis)speciaalzaken breiden hun assortiment uit met diverse soorten vers en gedroogd zeewier. En natuurlijk is online bijna alles te vinden.





ZEESLA

(*Ulva lactuca*)

Zeesla is duidelijk een groenwier. Deze soort zeewier groeit over de hele wereld en komt ook aan de Zeeuwse kust veel voor. Het wier groeit daar vooral in de zomer heel snel. Zeeuwse zeesla klampt zich vast aan oesters of stenen. Het heeft dunne, transparante, felgroene bladeren.

Smaak: mild, verfijnd, zilt, fris, kruidig en knapperig. Zowel het uiterlijk als de smaak doen denken aan groene kropsla.

Gebruik: rauw het lekkerst, in salades of als origineel fris bijgerecht met wat citroensap of rijstazijn. Je kunt zeesla net als spinazie kort roerbakken of stoven met kool.

Gedroogde vlokken geven een gerecht een zilt en zout accent.

Gezondheid: bevat eiwit, ijzer, kalium, calcium, magnesium, jodium, vitamine A, B en C (kan tot wel tienmaal zo veel vitamine C bevatten als een sinaasappel) en antioxidanten. Werkt antiviraal, antibacterieel en ondersteunt het immuunsysteem.



GEROOSTERDE AVOCADO MET ZESLA EN GARNAALTJES

Ingrediënten:

1 handje verse zesla	1 el citroensap
100 g Hollandse garnaltjes	peper en zout
2 el crème fraîche	1 tl mosterdzaad
1 el mayonaise	2 rijpe avocado's
1 tl geraspte mierikswortel	olijfolie
	eetbare bloemetjes
	verse kruiden of cress

Bereiden:

spoel de zesla goed uit onder de kraan zodat overtollig zout en eventueel zand verdwijnen. Dep droog met keukenpapier en snijd in stukken van ongeveer 5 cm. Meng in een kommetje de garnaltjes met de crème fraîche, mayonaise, mierikswortel en citroensap. Breng verder op smaak met peper en zout. Verhit een (koeken)pan en rooster hierin het mosterdzaad op middelhoog vuur tot het knapperig en nootachtig van smaak is. Niet te lang, want dan wordt het bitter. Verhit een grillpan op hoog vuur. Snijd ondertussen de avocado's doormidden en verwijder de pit.

Bestrijk de snijvlakken licht met olijfolie. Bak de vier helften in de pan tot er duidelijke grillstrepen zichtbaar zijn. Vul de avocado's met de zesla en de garnaltjes. Strooi er wat mosterdzaad overheen en decoreer met eetbare bloemen, verse kruiden of cress.

Tip:

wist je dat je madeliefjes kunt eten? Ze zijn heerlijk en ook nog eens gezond!



BOTERHAM MET ZEEWIERHUMMUS EN GEROOKTE HARING

Ingrediënten:

1 pot of blik kikkererwten (ca. 350 g)	200 g filets van gerookte haring (of gerookte makreel, heilbot of forel...)
3 el gedroogde zeeslavlokken	1 handje gekookte edamameboontjes of doperwten
1 klein teentje knoflook, fijngehakt	klein stronkje broccoli, fijngehakt
2 el tahini (sesampasta)	4 radijsjes, in dunne plakjes
sap van ½ citroen	verse citroenmelisse of dille
1 el norivlokken	eetbare bloemetjes
snufje komijnpoeder	geroosterd sesamzaad
snufje chilivlokken	
2 el extra vierge olijfolie	
zeezout	
4 sneden desembrood	

--
20

Bereiden:

giet de kikkererwten af en doe ze in een keukenmachine. Voeg de zeeslavlokken, knoflook, tahini, citroensap, norivlokken, komijn en chilivlokken toe en draai alles in de keukenmachine tot een gladde hummus. Schraap zo nodig tussentijds het mengsel van de randen van de mengkom zodat alles goed fijngehakt kan worden. Voeg beetje bij beetje olijfolie toe om de gewenste romigheid te krijgen. Breng op smaak met zeezout.

Besmeer de sneden brood royaal met hummus en beleg deze met de vis, boontjes, broccoli en radijs. Decoreer met verse kruiden, eetbare bloemetjes en sesamzaad.

