

Zeewier workshop 24 augustus 2024

Net als Popeye, zo voel ik me nu. IJzersterk. Deze ochtend na de excursie met workshop: “Op zoek naar Zee(u)wier” op zaterdag 24 augustus 2024 bij Kookboerderij Krommenhoeke in Zeeland ben ik wakker geworden met een soort van bijzondere metalige smaak in mijn mond. Als een smaakvolle herinnering aan een fantastische dag.

Bij de dam in de Oosterschelde wordt na een paar meter lopen al duidelijk dat er veel soorten zeewieren zijn. Die hopen met zeeplanten die normaal wel opvallen, maar waar je verder waarschijnlijk niet al te veel aandacht aan schenkt en waar je aan voorbij loopt, krijgen nu een naam en een voedzame betekenis. Er zijn er hier zo’n 25 soorten die gegeten kunnen. Op de dam hebben wij: o.a. knotswier, blaaswier, zee-eik, lers mos, zeesla (hoe donkerder, hoe jonger), Japans bessenwier (een invasieve exoot) geoogst tussen de oesters en de garnaaltjes. De gaffelwier die wij ter plekke hebben geproefd heeft een heerlijke pittige smaakbeleving na zo’n vijf minuten. Marieke Hakkesteegt, onze kookworkshop docent van de Kookboerderij, vertelt dat vooral wakame de soort is die zoutig smaakt. Daarnaast ook nog pluïswier, vederwier en darmwier ontdekt.

Let op: hier en daar slechts een klein stukje van het wier (van de bruinwieren zo ongeveer de laatste 5 a 10 cm) plukken en niet meer plukken dan nodig is zodat de rest kan blijven groeien. De wieren dienen bij het oogsten nog vast te zitten aan de grond, want dan is het vers. Het ‘slijm’ in de bruin- en roodwieren is agar agar. Groene wieren groeien in de zomer. De purperachtige dunne wier is nori. En zo hebben wij nog veel meer informatie gekregen deze dag.

De pony trok zijn neus op, deed zijn mond open en stak zijn tong uit en schudde zijn hoofd. Zo probeerde hij die eerste keer om de hap die hij net genomen had van het zeewier uit te spugen, wat hij als voer kreeg voor extra mineralen. Dit is bijna veertig jaar geleden. En nu ben ik aan de beurt om zeewier te gaan proeven... De pony at het zeewier trouwens na het wennen aan de smaak altijd wel op.

Marieke zal vandaag ook vertellen dat zeewier in veel veevoer zit. Afgelopen jaren heb ik echt wel eens sushi gegeten en zeekraal, maar ik ben erg benieuwd hoe het zal zijn om het in andere gerechten te gaan proeven. Al leert Marieke ons dat zeewier al in veel meer voedingsmiddelen worden verwerkt, dan wij mogelijk verwachten, zoals in slagroom en snoepjes (tje, zo wordt snoepen ineens gezond; als er niet zoveel suiker in zou zitten..).

In de keuken* hebben wij met ons achten een driegangen diner gemaakt, waarbij in alle negen gerechtjes verschillende soorten zeewier is verwerkt. De recepten vielen in de smaak. En smaken zeker naar meer.

Na deze dag is zeker duidelijk geworden dat zeewier een interessant en boeiend voedingsmiddel (qua voedingswaarde met mineralen (o.a. J, Ca, Fe), spoorelementen, vitamines, eiwitten, koolhydraten en vetten als de essentiële vetzuren omega 3) is met veel mogelijkheden -ook juist qua smaak in gerechten- en met het oog op een duurzame voedingstoekomst.

Als ik terugdenk aan de blije gezichten, kan ik dit -dat denk ik zo- namens het groepje (Ellemiek, Bernard, Simone, Ineke, Annemieke, Ruud, Christianne, Joyce) opschrijven: dat wij genoten hebben van deze dag. En dit komt ook zeker door de enthousiaste docente en gastvrouw met bewonderingswaardig veel energie (misschien komt dit wel door de gevoede krachten van zeewier wat zij inmiddels alweer zo’n 16 jaar eet...) die zo duidelijk geniet van wat ze doet. Het is echt een aanrader om deze workshop te volgen! Ik speel al met de gedachte om er nog eens terug te komen.

Vanmorgen dus energiek opgestaan met daarbij de gedachte: “Zou het een idee zijn om zeewier nog meer te promoten?!”

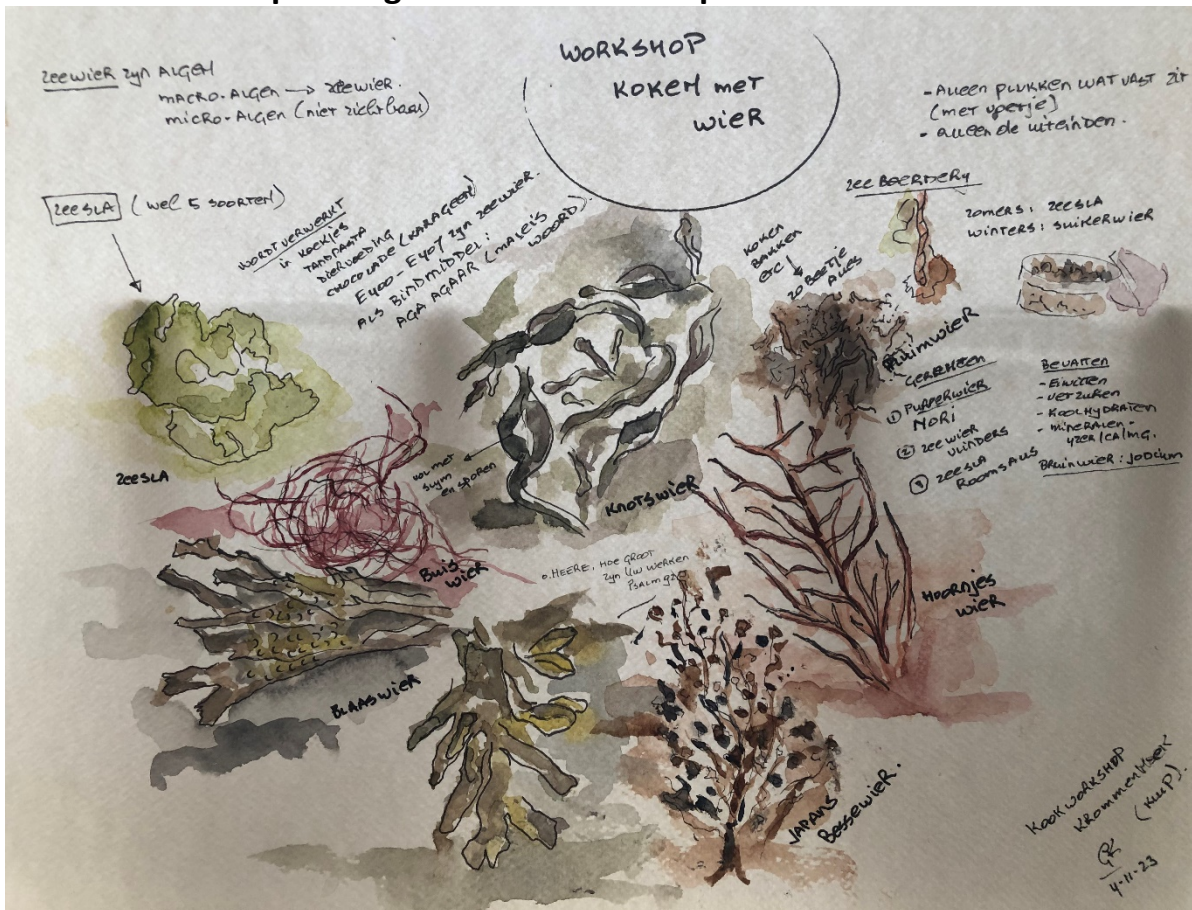
Patricia te Nuijl

* (die moet je echt eens gezien hebben: zo'n fantastische kook-workshop-keuken-paradijsje: zo netjes, zo geordend, zo volledig en zo fijn ruim opgezet, hebben wij nog niet vaak gezien. Echt een voorbeeld!!)

Enkele bronnen voor nog wat meer informatie

- www.zeewierwijzer.nl
- www.yumpu.com/nl/document/view/20212302/zeewieruitdezeeuwsedelta (dit is geschreven in 2009).
- Non-fish-a-li-cious, het visvervangende kookboek, Lisette Kreischer.
- Groenten uit zee, Recepten en informatie over zeewier en algen, Lisette Kreischer, Stichting Noordzeeboerderij, Marcel Schuttelaar.
- Irish Seeweed kitchen, Prannie Rhatigan.

Zeewier workshop 24 augustus 2024: foto impressie





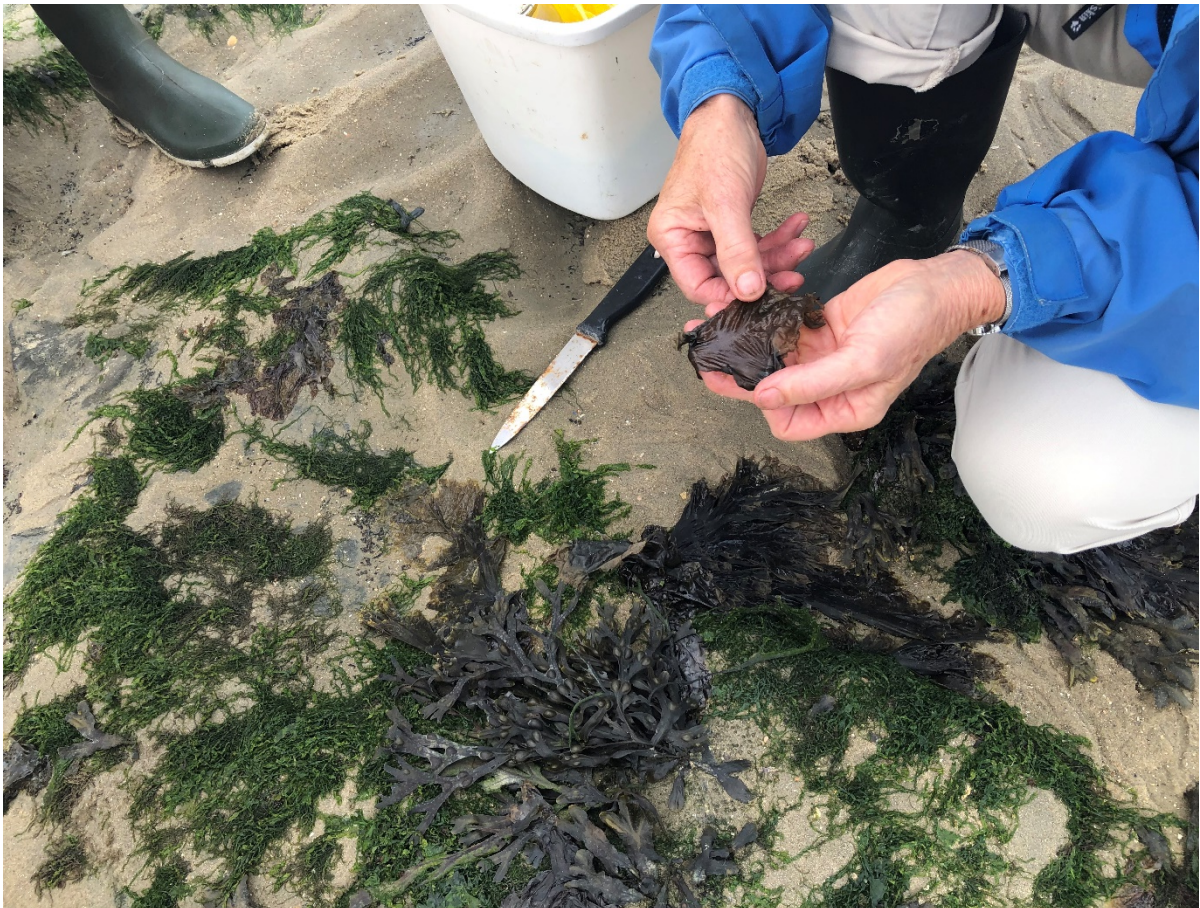
De dam bij de Oosterschelde



Uitleg over de verschillende soorten zeevieren



In een hoop al zoveel soorten!



Nori



Zeesla geogst



Zeesla



Zeewieren verzamelen op de dam.



Japans bessenwier





De verschillende soorten geogste zeewieren in bakken om te kunnen wassen



Aan de slag in de fantastische keuken van de Kookboerderij



Geroosterde zeesla verpulveren



Geroosterd blaasjeswier



Zeewiersmoothie met komkommer



Smakelijk eten, in de gezellige eetruimte

