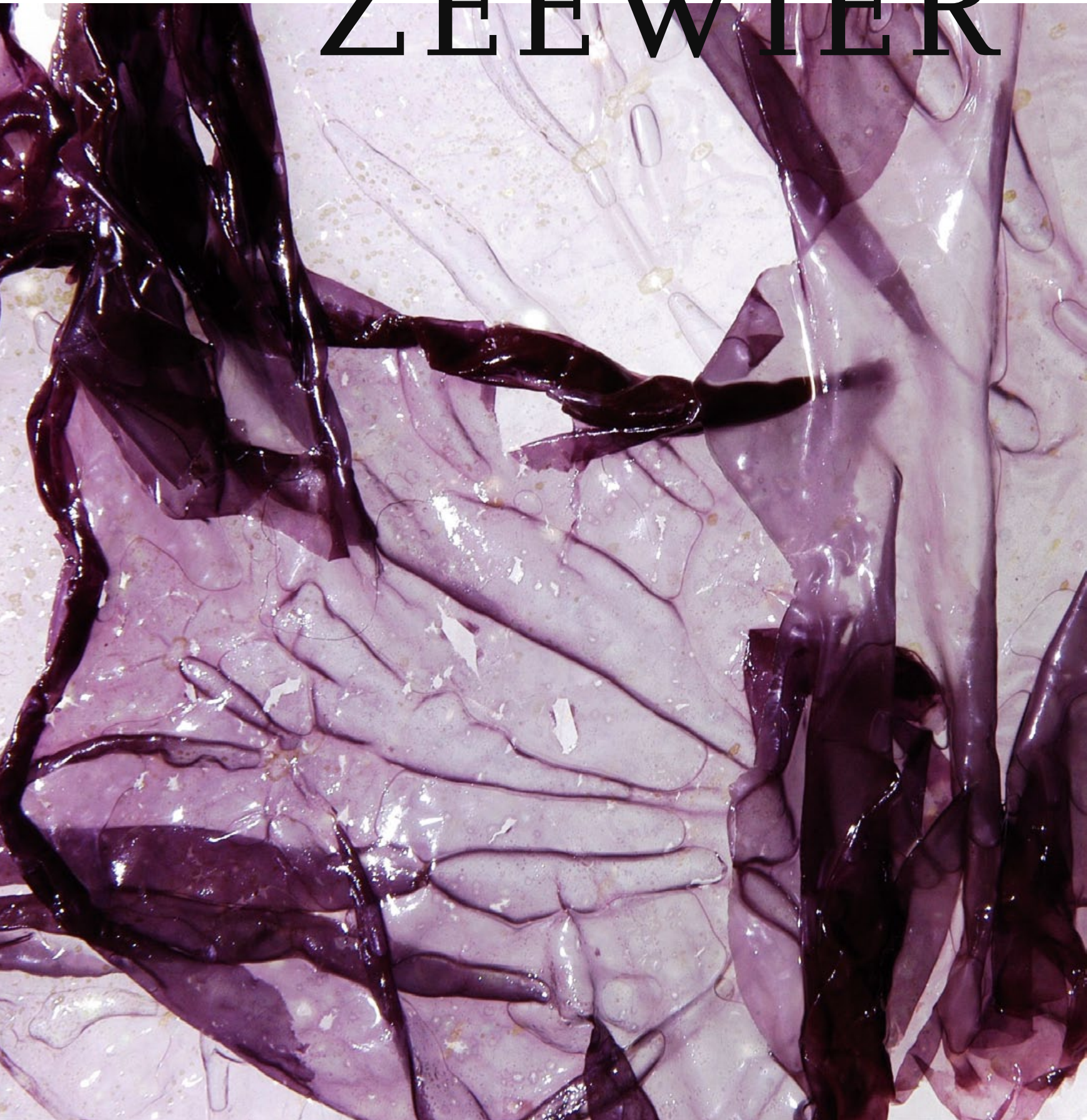


OVER ZEEWIER





Purperwier (Nori).

FOTO: DE ZEEWIER SPECIALIST

Waar men in vroeger tijden zeewier alleen tijdens periodes van hongersnood als eetbaar gewas zag, als bittere noodzaak om aan de benodigde voedingsstoffen te komen, wordt nu serieus gekeken naar de mogelijkheden van zeewier als basisvoedsel. Als duurzaam geteelde leverancier van eiwitten. Nu de voorspellingen zijn dat de wereldbevolking in 2050 tot ruim 9 miljard is toegenomen en we tegen die tijd een tweede of zelfs derde aarde nodig zullen hebben om iedereen te voeden, wordt naarstig gezocht naar bruikbare, alternatieve eiwitbronnen. Met de groeiende interesse voor lokale en duurzame producten is zeewier meer in beeld verschenen. Zeewier is rijk aan eiwitten en vormt daarmee een voedzaam en smakelijk alternatief voor vlees of vis.

DOOR TANJA VAN DEN BERGE, CONVIVIAM WEST-FRIESLAND

—
Er bestaan zo'n 10.000 soorten zeewier, waarvan enkele honderden eetbaar zijn. Zeewier hecht zich aan de rotskust om daar op te groeien. De kleur van zeewier hangt af van de ondergrond waarop het groeit en de mate waarin het zonlicht ontvangt. Zeewier is grofweg onder te verdelen in drie soorten. Groenwier, zoals zeesla dat net onder het wateroppervlakte voorkomt en snel groeit. Bruinwier, zoals suikerwier (ook wel kombu genaamd), zee-eik en knotswier wat dieper in het water groeit en meterslang kan worden. En roodwier, zoals het purperwier (beter bekend als nori), Iers mos en Dulse. Deze en andere wieren komen voor langs de Nederlandse kust en zijn goed eetbaar. Je hebt ze vast wel eens op het strand zien liggen. Als kind speelde ik ermee en fantaseerde ik dat je ze kon eten, gewoon als sla. Maar ook al woonde ik in Zeeland, bij ons thuis stond er geen zeewier op het menu. Niemand dacht erover om zeewier te eten. Het werd hooguit gebruikt als transport- of bewaarmiddel voor schaal- en schelpdieren of als decoratie in de viswinkel. Toch werd het al wel op kleine schaal gegeten in Nederland; het is al heel lang te vinden in de schappen van de natuurvoedingswinkels in gedroogde- of poedervorm. Het Amsterdamse bedrijf Algues Atlantica importeert het al jaren vanuit Bretagne en verkoopt het in voornamelijk biologische winkels, verpakt, in zout ingelegd en sinds kort ook in verwerkte vorm als broodbeleg en dressings. In de macrobiotische en vegetarische keuken is het al langer een populair product. En we kennen het natuurlijk ook uit de Japanse keuken. Bovendien wordt het vanwege het aanwezige carrageen in de roodwieren Iers mos en knoopwier, dat stabiliserend en verdikkend werkt, op grote schaal in de voedingsindustrie gebruikt in dagelijkse producten zoals soepen, sauzen en vla.

SERIEUZE EITWITBRON

Waarom zouden we zeewier moeten gaan eten? Zeewier heeft een hoge voedingswaarde. Het is een rijke bron aan mineralen zoals calcium, kalium, natrium, ijzer en jodium. Het bevat, afhankelijk van het type wier, de vitaminen A, C, E, het vitamine B complex en veel plantaardige eiwitten. Zeewier kan in gedroogde vorm tot wel 25 procent aan eiwitten bevatten. Dit is aanzienlijk hoger dan het eiwitgehalte van landbladgroente met gemiddelden tussen de 2 en 8 procent. Het eiwitgehalte van oesters is 10 procent en dat van rundvlees 20 tot 30 procent. Zeewier kan dus als serieuze eiwitbron in ons dieet worden opgenomen. Het is bovendien beter verteerbaar dan landplanten en heeft een gunstiger mix van aminozuren zodat er minder van nodig is om aan de eiwitbehoefte te voldoen. Een ander voordeel is dat je hierdoor minder teeltoppervlak in moet zetten om de benodigde eiwitproductie te verkrijgen dan gangbare landgewassen. Je hebt dus minder zeewier nodig om aan de bestaande behoefte te voldoen.

SMAAK

Zeewier is lekker. Afhankelijk van de soort, de vorm – vers, gedroogd, in zout ingelegd of als poeder – en de bereidingswijze – rauw, gekookt, gebakken, geroosterd, gerookt, gefrituurd of zelfs in gedroogde vorm – heeft zeewier vele verschillende smaken, kleuren en texturen. Zo varieert de smaak van mild en zacht, van bijvoorbeeld verse zeesla en dulse, tot een uitgesproken maar heerlijke jodiumsmaak van geroosterde zee-eik. Zeewier kun je ook heel goed in brood en, verrassend genoeg, in zoete gerechten zoals desserts en gebak verwerken. Er wordt druk mee geëxperimenteerd in de Nederlandse (top)keuken. Het is op het moment voor de consument nog zeer moeilijk om aan vers Nederlands zeewier te komen, maar daar wil men verandering in brengen.

GESLOTEN KRINGLOOP

Sinds het voorjaar 2011 drijft in de Schelphoek, een natuurgebied in de Oosterschelde, een testlocatie voor zeewierteelt, de Wierderij. Plant Research International van de Wageningen UR onderzoekt daar de mogelijkheden van zeewierteelt op grootschalige en duurzame wijze. Wat is de beste teeltmethode voor welk wier? Aan lijnen of in bassins? Hoe voorkom je dat kweekzeewieren gaan zwerven, een plaag vormen en het milieu en de bestaande biodiversiteit aantasten? Wanneer kun je welke soort zeewier het beste oogsten? Deze en andere vragen hoopt men op korte termijn te kunnen beantwoorden. De eerste experimenten met zeesla en suikerwier zijn positief, het zeewier groeit goed en snel. In maart is ook Ecofys gestart met een testboerderij voor zeewierteelt ten behoeve van de vis- en diervoederindustrie tien kilometer buiten Texel in de Noordzee. Hier wil men in *off shore* windparken onderzoeken of zeewierteelt op open zee mogelijk is en op den duur zelfs in combinatie met het kweken van vis om op die manier een gesloten en duurzame kringloop te kunnen krijgen.

Dat groot niet altijd beter is weten we inmiddels wel, dus voordat we met zijn allen wekelijks een duurzaam maaltje stampot zeewier naar binnen werken moet er nog wel wat onderzoek worden verricht. Dat neemt niet weg dat zeewier een zeer interessant nieuw en smaakvol ingrediënt is. De beste manier om dat eens uit te testen is je kaplaarzen aan te trekken en al dan niet onder begeleiding eens wild te gaan plukken. Voor de minder avontuurlijke types, ga gewoon naar je biologische winkel en koop het daar in gedroogde of ingelegde vorm. Even wassen of wellen en je kunt het gebruiken als groente, smaakmaker of in je toetje.

FOTO'S: TANJA VAN DEN BERGE



Boven: zeewierbrood met zeewiertapas (links) en Zee-eiksnack (rechts).

Rechterpagina grote afbeeldingen: Zeesla (boven), Dulse (onder); kleine afbeeldingen: Knotswier (links) en Suikerwier (Kombu, rechts).

