


Hebben zeeboerderijen de toekomst?



Zeewier staat in de belangstelling vanwege de vele voedingsstoffen die het bevat. Er zijn voorspellingen dat er steeds minder boerderijen op land nodig zullen zijn, omdat we gezond en efficiënt van zeegroenten kunnen leven. Wat is zeewier? En hoe kun je vanuit een antroposofisch gezichtspunt kijken naar deze zeeplanten? *Door natuurvoedingskundige Ilse Beurskens – van den Bosch*

^ *Jan Kruijse verzamelt verschillende soorten wieren in de Oosterschelde. Hier laat hij dulse zien.*

Bij een Steinbeisser-diner (zie DP2013-5) kreeg ik een gerecht met rood hoorn-tjeswier: het lijkt een beetje op zeekraal, maar dan rood. Het heeft een heerlijk zilte smaak en is lekker knapperig. Ik

hoorde dat het in de Oosterschelde was geoogst en dat daar ook dulse (een rode alg) en zeesla groeiden. Dat maakte mij nieuwsgierig. Ik belde de Zeeuwse leverancier van het wier, Jan Kruijse, en

vroeg of ik een keer met hem mee mocht om zeewier te oogsten. Langs de Nederlandse zandstranden is weinig zeewier, want wieren hebben een rotsachtige kust nodig om zich te hechten, zoals in Scandinavië, Groot-Brittannië en Frankrijk. Maar in de Oosterschelde groeit het wel.

Op een dag in september hadden we bij laagtij afgesproken in de haven bij Yerseke. Allebei in hoge kaplaarzen schudden we elkaar de hand. Jan heeft al een pick-up vol knotswier verzameld, die hij verkoopt als decoratiemateriaal aan de oester- en mosselhandelaren. We lopen de stijle dijk af en vinden zeesla, dulse, lers mos en veel rood hoorntjeswier. Rood hoorntjeswier verschijnt in grote dun vertakte bossen. Jan: "Sinds een jaar of zes, zeven hebben we rood hoorntjeswier in de Oosterschelde. Wanneer het kouder wordt, zo in november, verdwijnt het. Samen met de zeesla. Dan komt er wakame."

Jan is dertig jaar visser geweest. Dertig jaar de hele week van huis. "Mijn oom was knotswierhandelaar. Toen hij stopte, heb ik het werk van hem overgenomen. Ik ben al mijn hele leven verbonden met de zee. Hier, in Yerseke, ben ik opgegroeid. Als kind waren mijn laarzen altijd te kort. Ik kwam vaak drijfnaat thuis. Sinds ik dit werk doe, ben ik me gaan interesseren voor de eetbare wieren. Je kunt alle wieren eten, maar ze zijn niet allemaal even lekker. Restaurants zijn erg geïnteresseerd in rood hoorntjeswier. Lekker sappig, zilt en stevig."

Jan heeft de kwaliteit van het water en de wieren in de Oosterschelde laten controleren. Het kwam allemaal goed uit de test.

"Kijk." Jan wijst mij op een korstmossachtig wiertje dat vast zit op een groter wier. "De oude mannen uit het dorp vertelden aan ons kinderen over de weerboom. Wanneer het wier belletjes laat zien, gaat het regenen. Wanneer het rechtop gaat staan, gaat het waaien. Eerst kon ik dat niet geloven, maar het is echt waar."

Voedingswaarden

Welke plek verdient zeewier in ons dagelijks menu? Na mijn bezoek aan Zeeland ga ik op zoek naar achtergrondinformatie. Zeewieren zijn macro-algen. Het zijn simpele planten die geen wortels hebben, niet

bloeien en geen vruchten dragen. Dat waar algen uit bestaan, wordt loof genoemd en lijkt het meest op wat bij landplanten het bladgedeelte is. In dat loof gebeurt alles: voedselopname uit de zee, fotosynthese en de voortplanting. Zeewier plant zich voort door kleine mannelijke en vrouwelijke sporen in de zee los te laten. Zeewier heeft geen wortelstelsel om voeding op te nemen. De mineralen die de wieren opnemen uit het zeewater, komen direct in de cellen van het loof. Sommige hebben wel een aanhechtingsorgaan, waarmee ze zich kunnen

hechten aan rotsen, koraal of ander zeewier. Dit kan er uitzien als een schijf of als een klauw of vertakt als een wortel. Zeewieren zijn sterk en flexibel en kunnen zo de sterke stroming en golfslag in de zee verdragen. Ook enorme hitte, koude en droogte kunnen ze hebben.

Van oudsher eten kustvolkeren over de hele wereld zeewier. Dat is niet voor niets want zeewier zit boordevol waardevolle voedingsstoffen van goede kwaliteit zoals mineralen, sporenelementen, vitamines, chlorofyl, suikers, eiwitten en een klein gehalte aan vet dat voor een groot deel uit omega-3 vetzuren bestaat. Daarnaast is zeewier

*Zeewier zit vol levenskracht en mineralen,
maar draagt niet bij aan de verbinding
tussen hemel en aarde*

enorm levenskrachtig, wat kan bijdragen aan onze eigen vitaliteit. Dat kun je je wel voorstellen, omdat zeewier voornamelijk bestaat uit 'blad'. Dit gedeelte van een plant is het meest verbonden met het element water waar de levenskracht het meest tot uitdrukking komt. Door deze kwaliteiten kan zeewier ondersteunend werken bij veel levensprocessen, zoals het ontgiften, de darmwerking en bij het immuunsysteem. Zo kan zeewier helpen bij genezingsprocessen en om gezond te blijven. Daarom zijn zeewiersupplementen momenteel populair.



Supplementen zoals spirulina en chlorella bestaan alleen uit gedroogd en gemalen zeewier. Hierbij wordt het hele wier gemalen. Er worden geen stoffen aan onttrokken waardoor het supplement volwaardig is.

Vanwege deze positieve voedingswaarden en de praktische en efficiënte teeltmogelijkheden op zee zijn er wetenschappers bezig met het ontwikkelen van zeewierboerderijen. Zij onderzoeken de bijdrage van zeewier aan de voedselzekerheid. Volgens sommigen heeft zeewier de potentie om dé eiwitbron van de toekomst te worden. In 2011 is de eerste zeeboerderij van Europa geopend bij Serooskerke in de Oosterschelde. Het is een testboerderij waar inheemse soorten zeewier als zeesla en suikerwier worden geteeld. Er wordt onderzoek gedaan naar de mogelijkheden om op grote schaal zeewier te gaan telen. In 2013 is een tweede zeeboerderij gestart in de Oosterschelde bij Kamperland: Zeewaar. Rebecca Wiering en Jennifer Breaton telen hier op duurzame wijze zeesla. Ze verkopen het ingevroren of gedroogd, nu nog op beperkte schaal.

Eenzijdigheid

In het algemeen kun je zeggen dat zeewieren minder gedifferentieerd zijn dan planten op het land die in tal van verschillende vormen, kleuren en geuren groeien en bloeien. Daarnaast hebben wieren door het ontbreken van een wortelstelsel geen of nauwelijks contact met de aarde. In zijn verschijningsvorm is zeewier een eenzijdige plant: pure bladkwaliteit waaraan je een enorme

< Rood hoorntjeswier, zelf geoogst

levenskracht kunt aflezen. Wat betekent dit voor de waarde van wier als voedingsmiddel voor ons? Wanneer je de mens ziet als een wezen tussen hemel en aarde, dat een rol van betekenis kan vervullen om deze twee polariteiten bij elkaar te brengen, is het maar de vraag of zeewier aan dit proces kan bijdragen. Granen en de leden van de rozefamilie (zoals appels en peren) hebben beide een sterke verbinding met zowel de aarde als de kosmos. Juist deze gewassen worden sinds het ontstaan van de landbouw als belangrijke voeding voor de mens gezien. Voeding die de mens kan stimuleren in zijn autonomie en zelfbewustzijn.

Een ontwikkeling waarin we minder gewassen van het land gaan eten en waarin ons dagelijks menu voornamelijk uit zeegroenten bestaat, lijkt mij in deze betekenis niet waardevol. Misschien gaan we dan zelfs wel een stap terug. Terug in de evolutie, naar de tijd dat er alleen nog leven in zee was. Terug naar het zoute vruchtwater, twee elementen die ons herinneren aan een vorige aarde-fase waarin het leven zich in een waterachtige vloeistof bevond en er nog geen lucht, nog geen zuurstof was. Toch moet ik ook denken aan de uitspraak van Rudolf Steiner waarin hij zegt dat wij als mensen ons in de loop der tijd met minder vlees en met meer plantaardig voedsel zullen voeden. En wanneer hij nog verder in de toekomst keek, voorspelde hij dat wij in staat zullen zijn om mineraal voedsel te verteren. Ik sprak met Johannes Kingma, diëtist werkend vanuit de antroposofie, en vroeg hem welke betekenis het mineralenrijke zeewier voor ons kan hebben in de toekomst: "Ik zie zeewier ook als een eenzijdige plant



Zelf zeewier drogen

Vers zeewier is niet lang houdbaar, enkele dagen maar. Wanneer je zelf zeewier hebt geoogst kun je het bewaren in flink wat zout of drogen in een oven. Het beste gaat dat in een droogoven omdat je deze op een hele lage temperatuur kunt instellen. Kies dan voor 30°C of 40°C. Het duurt minimaal 12 uur. Ook in een gewone hete luchtoven kun je zeewier laten drogen. Kies de laagst mogelijke temperatuur. Dat is meestal 50°C. Op deze laatste manier droogde ik 200 gram rood hoortjeswier in zeven uur en hield 15 gram over. De meeste wieren behouden gedroogd 10% van hun gewicht. Rood hoortjeswier bevat dus duidelijk meer vocht. De lage temperaturen zijn belangrijk voor het behoud van de levenskracht en de kwaliteiten van de omega-3 vetzuren.

met weinig differentiatie die niet recht op kan staan tussen hemel en aarde. Het heeft een enorme vitaliteit die wellicht iets kan betekenen voor onze vruchtbaarheid die momenteel erg afneemt. Je zou de eenzijdigheid van zeewier kunnen opheffen door de bereidingswijze in de keuken. Rudolf Steiner had het over de keuken als een steeds belangrijker wordende plek die een functie als altaar en laboratorium combineert. Maar ik heb zelf geen ideeën. Ik word niet geïnspireerd door zeewier. Het spreekt me niet aan."

Zeewier op tafel

Zeewier zie ik alleen als aanvulling op ons dagelijks menu, meer als een natuurlijk zout of als kruid dan als groente. Gedroogd en gemalen kun je het als smaakmaker toevoegen aan allerlei gerechten. Vers zeewier vind ik lekker door salades en kruidenboter. Je kunt er ook heerlijke pesto's en tapenades van maken. In de natuurvoedingswinkels kun je vers wier kopen en ook heerlijke spreads op basis van vers zeewier dat gefermenteerd is. Op deze manier blijven alle voedingsstof-

Bronvermelding en voor meer informatie:
www.zeewierwijzer.nl
nl.wikipedia.org
www.zeewaar.nl
www.alguesatlantica.com
 'Het unieke zeewier kookboek' van Laure Kié

Voor het bestellen van zeewier:
 Zeelandse zeewierhandel
kruijse@hetnet.nl
 06-13441710

Kookworkshop

Zaterdag 12 april
 geeft Ilse Beurskens – van den Bosch
 een kookworkshop in Heerhugowaard met als thema zeewier.

Voor meer informatie en opgave:
 072-5644752 of
contact@voedsaam.nl

fen en levenskracht goed behouden.

De zeewiersoorten nori en zeesla lenen zich goed om pakketjes te maken, net als bij sushi. Een helder of donkergroen jasje om bijvoorbeeld gekookte groenten staat mooi op tafel. Deze met zorg gevouwen of gerolde gerechten zorgen voor een warme omhulling, waarmee je iets kunt toevoegen aan de eenzijdige kwaliteit van zeewier. Zo lijkt het gerecht op een klein kadootje.