De wonderlijke wereld van zeewier

Tekst **Lieve Ferdinande, Leentje Speybroeck** Recept **Lieve Ferdinande** Foto's **Jan Aelberts, Leentje Speybroeck**

Dat er aan land heel wat wild te plukken en te smullen valt, dat weten we intussen wel, maar dat er ook in zee een wereld aan wildgroei schuilgaat, daar staan we minder bij stil. Voor Ellen Schoenmakers en Guido Krijger is de zee veel meer dan zout water. Hun bedrijf WildWier laat ons kennismaken met een waaier aan wilde onderwaterplanten. Ze oogsten voor gerenommeerde chefs, die de troeven van zeewier in hun keuken sterk weten te appreciëren, en delen tijdens hun excursies en workshops dezewonderlijke wereld met al wie er zich door wil laten verwonderen. Niet alleen zijn zeewieren adembenemend mooi, ze overtuigen ons er op een heel tastbare wijze van dat onze zeeën een onmisbare rol spelen op deze aarde. De zorg daarvoor moet beslist op de eerste plaats komen.

Primitief organisme

Anderhalf miljard jaar geleden bestonden de eerste roodwieren al. Net zoals dieren op land afstammen van een vissoort, is een soort wier de voorganger van de planten op aarde. Wieren zijn dan ook heel primitief en hebben geen wortels of vaatstelsel zoals andere planten. Voeding halen ze rechtstreeks uit het water.
Het wier heeft wel zonlicht nodig om aan fotosynthese te kunnen doen. Elke cel van deze planten neemt zelf voedingsstoffen op. Het zijn echte verwerkingsfabriekjes.

De voortplanting gebeurt via minuscule zaadjes of sporen die zich via het water verspreiden en zo de eitjes bereiken.

Wierenwaaier

Hoe primitief ze ook mogen zijn, soorten wier zijn er in overvloed. Sinds de negentiende eeuw deelde men de maar liefst 12.000 soorten wier op in drie grote groepen: de groenwieren, roodwieren en bruinwieren. Deze soortenrijkdom gaat gepaard met een kleuren- en vormenpracht waar je letterlijk stil van wordt. Met de prachtige wierenwaaier van Ellen en Guido – een bijzonder handige en zeewaterbestendige zeewiergids – kun je alvast een beetje wijs raken uit deze verscheidenheid. Zo maak je kennis met knotswier, blaaswier, Japansbessenwier, gezaagde zee-eik en oesterdief.
De namen spreken al even sterk tot de verbeelding als de wieren zelf.

Net zoals bij groenten is de groei van zeewier verbonden met de seizoenen. Zo heb je wieren die een heel beperkte tijd in de lente groeien en dan weer voor een jaar verdwijnen.

Zuivere oogst

Zeewier groeit niet zomaar in het water, maar heeft een harde ondergrond nodig zoals rots, steen en schelp. Daaraan hecht het zich op wonderlijke wijze vast met een soort klauwvoetjes of platte schijfjes. De zuiverheid van die ondergrond is dus van groot belang voor de gezondheid van het wier. Een stalen kade is uit den boze aangezien het zeewier op die manier zware metalen opneemt. Ellen en Guido halen hun wier uit het zuivere water van de Oosterschelde, het Veerse meer en de getijdenpoelen bij Neeltje Jans. Zo waarborgen ze de kwaliteit van hun oogst. Om te mogen oogsten hebben ze bovendien een vergunning die borg staat voor hun kennis, ervaring en zorg. In Nederland is oogsten zonder zo'n vergunning niet toegestaan.
Rapen op het strand kan wel, maar dan moet je de wieren al wat kennen om er zeker van te zijn dat ze nog verse zijn.
In België mag oogsten wel, maar daar is het wier dan weer heel schaars bij gebrek aan ondergrond.

Knippen

Zeewier wordt niet geplukt, maar geknipt. Om te oogsten gebruiken Ellen en Guido trouwens geen hightechmateriaal, maar een eenvoudige keukenschaar. Door te knippen beschadig je het wier niet, het groeit nadien gewoon verder. Net zoals bij wildpluk, respecteer je ook hier de regel: nooit meer dan een derde oogsten van een wier.

Vers wier is enkele dagen tot anderhalve week houdbaar, dus snel verwerken is een must. Gelukkig kun je vers wier gemakkelijk bewaren door het te drogen of in te leggen op olie of azijn. Ook invriezen gaat prima, hoewel de structuur van het wier dan wel kan veranderen.

Voedingsrijk

Het voedingspotentieel van zeewier is immens. Er is maar één wiertje op aarde dat niet eetbaar is. Zeewier is vezel-, mineraal- en eiwitrijk, bevat zo goed als geen vetten en is een bron van gezonde bacteriën. Wier bevat bovendien jodium, een mineraal dat zorgt voor de productie van onze schildklierhormonen. Deze hormonen zijn nodig voor een goede groei, de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de stofwisseling. Maar net zoals je een tekort kunt hebben aan jodium, kun je er ook te veel van binnenkrijgen. Vandaar dat je zeewier met mate moet consumeren.

Het jodiumgehalte van de verschillende soorten zeewier verschilt enorm. De hoeveelheid zeewier die je dagelijks mag degusteren varieert dus ook, van slechts enkele grammen tot 15 gram gedroogd per dag. Vers van 100 gram tot maximaal 150 gram per dag. Maar laat dat de pret niet bederven: zeewier zorgt voor zo'n intense en unieke smaakbeleving dat een beetje volstaat om er volop van te genieten.

Zorg voor de zee

Ook ecologisch gezien is het een goede keuze om zeewier toe te voegen aan je menu. Zeewier staat immers onderaan de voedselketen en vraagt daardoor weinig energie. Bovendien is het in overvloed aanwezig en kweekt het zo goed als zichzelf. Maar toch is er een keerzijde aan dit verhaal. Door massaal grote wieren in monoteelt te gaan kweken, krijgen kleine eencellige wieren geen kans meer, wat de biodiversiteit bedreigt. Het belang van onze zeeën wordt helaas nog veel te vaak onderschat. Van de vier ademteugen zuurstof die we op aarde nemen, worden er drie mogelijk gemaakt door de zee. Naast onze bossen fungeren dus ook de zeeën als longen voor deze aarde. Zorg en respect voor dit levende water is dus onmisbaar.

Ellen en Guido proberen alvast een steentje bij te dragen. Ver- en bewonderingis daarbij een van hun belangrijkste sleutels en daar hoeven ze weinig voor te doen. Door mensen te laten kennismaken met deze prachtige gewassen en hun leefomgeving, groeit het besef als vanzelf.