

WILDER

Lekker, je hebt zeewier in de keuken, gefeliciteerd!

Eerst Hulp in de Keuken voor Wild Wier

Wij hebben wat feiten en tips op een rijtje gezet.

Behouden

Bewaar je wiertjes in de koeling, dan blijven ze het langst goed. Schrik niet als er wat slijmvorming optreedt: dit is de manier waarop zeewier zich beschermt tegen stress. Het is dus geen (direct) teken van verval. Ook is het normaal als het sterk naar de zee ruikt. Na de uiterste houdbaarheidsdatum kun je het wellicht nog langer gebruiken tot het oonaangenaam ruikt. Dan is je zeewier rijp voor de compost. Excellente compost!

Spoelen

Vlak voor gebruik grondig spoelen om zand en kleine zee-beestjes eruit te halen. Let op: pas als je ermee gaat koken, want zeewier gaat hard achteruit als je het met zoetwater wast. Schrik niet als er gekleurd water vanaf komt. Dit komt uit het wier zelf. Dat is niet erg. Om de bewaartijd te verlengen kun je het tussendoor ook in een zoutbadje spoelen en dan weer terug in de koeling plaatsen. Verwijder (vlak voor bereiding) waar nodig het teveel aan vocht door het wier in een theedoek uit te knijpen (Viltwier) of het ermee droog te wrijven (bakken van zee-eik chips).

Alleskunner

Zeewier kan op dezelfde manieren ingezet worden als landgroentes: rauw, koken, bakken, drogen, inmaken, roosteren, frituren, invriezen, fermenteren... Leef je uit! Voor verwarmen geldt: des te langer je het kookt/bakt etc. des te sterker (vissiger) de smaak. Soms springen de wieren de pan uit doordat hun drijfblaasjes knappen: dat spettert. Hou dan een deksel in de buurt.

Blancheren

Mocht je die sterke vissige smaak niet willen, dan is blancheren een goede optie. Doe je gespoelde (eventueel al fijngehakt/gesneden) wier in een kom en giet er kokend water overheen tot het onder staat. Zee-eik mag wat langer in bad dan bijvoorbeeld Zeesla. Giet af door een zeef/vergiet in een kom, dan kun je dit nog opdrukken als je wilt. Spoel het wier onder de koude kraan. Hiermee spoel je wat smaak weg en ook wat wateroplosbare vitamines maar het meest blijft behouden. Het is nu klaar om aan je gerecht toe te voegen. Maak een extra voorraadje en bewaar deze in gesloten bewaardoos (glazen pot) in je koeling. Het kan echt overal door heen: door salades, stampotten, door je omeletje, sausjes, op brood, over stukje tofu of vlees: ideaal. Wij hebben bijna altijd wel een potje 'ready to go' Japans bessenwier in de koelkast. Easy does it!

Blijf proeven, eten is weten ;-)

De beste info die je kunt krijgen over je gerecht is proeven. Zo kom je niet alleen achter de smaak maar ook of je de gewenste textuur hebt.

Eerst Hulp in de Keuken voor Wild Wier

Hoeveel gram per maaltijd

Vind je het spannend om zeewier te nuttigen vanwege de inname van jodium, zwangerschap, ernstig hoge bloeddruk, nieraandoeningen of andere gezondheidsklachten? Neem dan contact op met een voedingsdeskundige als je zeewier in je voedselpatroon wilt integreren. Verder is het raadzaam om rustig aan te beginnen met het eten van zeewier: je lichaam is er nog niet aan gewend. Begin eerst eens met wekelijks 2 x kleine hoeveelheden in je eten te verwerken, bijv. 30 gr vers per persoon per maaltijd. Aangeraden wordt om minstens 2 x per week 50 tot 150 gram vers zeewier (of 5 tot 15 gram gedroogd) te eten. Tussen de 4 en 6 weken zullen je darmen spijsverteringsenzymen voor zeewier aanmaken. Zie verder interessante info op: <https://www.zeewierwijzer.nl/zeewier/jodium.html>

Slijmen is normaal

Schrik niet van slijm. Dat hoort er echt bij! Mocht je slijm niet wenselijk vinden, combineer het zeewier dan met andere slijmerige producten: zo verstop je het door aan te sluiten bij producten waarvan we een slijmerige textuur gewend zijn. Tomaatjes, champignons, melkproducten zoals yoghurt, aubergine, mayonaise etc. Dan combineer je ook nog eens de typische Umami-smaak want toevallig zitten die zowel in zeewier als genoemde producten! Vaak merk je het niet eens als het door warme gerechten, omeletjes of in salades met dressing zit.

Hakkuh!

Snij de taaie wieren (zoals de Zee-eiken) fijn. Dan zijn ze makkelijker in je gerechten te verwerken zonder ze heel lang te hoeven koken. Want: de langer je het kookt, de sterker de smaak. Behalve als we Zee-eiken roosteren (dan blijven ze groot), snijden we over het algemeen deze eiken juist heel fijn. Japans bessenvier en Zeesla kunnen zowel grof als fijngesneden worden, maar net hoe jij het wilt. Het blijft een kwestie van smaak! Combineer de taaie wieren zoals de eiken in gerechten waar meer te kauwen valt.

Drogen

Mocht je onverhoeds je wieren niet op krijgen, dan kun je ze ook drogen. Aan de waslijn buiten heeft de voorkeur maar in de winter kies je voor een goed ventilerende plek. En kleine wieren droog je op kaasdoek wat je ook ophangt tussen een frame van 4 stokken. De oven is ook een optie: 50 graden met de deur op een kier (steek er een kurk tussen). Als je wieren droog zijn kun je ze lang bewaren in een afgesloten luchtdichte pot. Ook kun je ze roosteren of verpoederen in een koffiemolentje. Zo maak je je eigen keukenzout. Of schuim het internet af wat je allemaal met gedroogde wieren kunt doen. Het staat er bol van.

In- en ingezond

Soms zullen je gerechten niet even fijn uitpakken. Troost je dan met de kennis hoe ENORM gezond zeewier is. Dat helpt. Ook om ermee door te blijven gaan.

Houd het simpel

Ons geheim voor koken met zeewier: hou het simpel. Koken met zeewier is echt niet moeilijk. Kook zoals je altijd kookt, maak wat je graag eet en voeg daar onze wieren vrienden aan toe.

Recepten

Toch op zoek naar een recept? Op onze website vind je recepten, maar ook op facebook zullen we regelmatig recepten delen.

Disclaimer

Een voedingssupplement is geen vervanging voor een gevarieerde voeding. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Dit product is geen geneesmiddel en voorkomt niet per definitie dat een mens ziek wordt.