

WILDER

EERST HULP IN DE KEUKEN VOOR WILD WIER

Behouden

Verwijder waar nodig het teveel aan vocht door het wier in een schone theedoek uit te knijpen (viltwier en slijmerige drakentong/duivelstong) of het ermee droog te wrijven (bakken van zee-eik chips). Bewaar je wiertjes in afgesloten bak/pot 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. Stevigere wieren zoals zee-eik kan je ruim anderhalve week in de koelkast bewaren, terwijl de meer fijne wieren zoals zeesla en wakame verwerk je het beste binnen een kleine week na oogstdatum. Viltwier kan je zelfs meerdere weken bewaren. Voor de meeste soorten geldt: hoe droger, hoe langer het goed blijft. Om de bewaartijd te verlengen kun je het tussendoor ook in een zoutbadje spoelen en dan weer terug in de koeling plaatsen. Heb je toch te lang bewaard? Het is excellente compost (bio-mest)!

Spoelen

Vlak voor gebruik grondig spoelen om zand en kleine zee-beestjes eruit te halen. Let op: pas als je ermee gaat koken! Zeewier gaat hard achteruit als je het met zoetwater wast.

Alleskunner

Zeewier kan op dezelfde manieren ingezet worden als landgroentes: rauw, koken, bakken, stomen, drogen, inmaken, roosteren, frituren, invriezen, fermenteren... Leef je uit!

Vaak geldt voor verwarmen: des te langer je het kookt/bakt etc. des te sterker (vissiger) de smaak. Bij bakken: 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. Hiermee spoel je wat smaak weg en ook wat wateroplosbare vitamines maar het meest blijft behouden. Vaak knijp ik het overtollig vocht eruit en schudt het wier een beetje op als ik het langer wil bewaren. 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.

Maar let op: Japans bessenwier bevat arseen

Tsja, dat is minder leuk, daarom oogsten wij ook geen Japans bessenwier in de zomer wanneer de arseenwaarden het hoogst zijn. Om Japans bessenwier in de keuken te kunnen gebruiken raden wij aan om het te blancheren voor gebruik, gooi het water daarna weg. Arseen is wateroplosbaar dus met deze actie zit je aan de safe-side. Eet geen aangespoeld Japans bessenwier in de maanden mei tot en met september.

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.

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!

De fijner je de taaie wieren (zoals de zee-eiken) snijdt, de makkelijker je ze in je gerechten kunt verwerken zonder ze heel lang te hoeven koken. Want over het algemeen: 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 bessenwier 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, droogoven 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 kiertje (steek er een kurk tussen). Als je wieren droog zijn kun je ze lang bewaren in een afgesloten luchtdichte pot. Ook kun je ze **daarna roosteren of verpoederen in een koffiemolentje. Zo maak je je eigen keukenzout.**

In- en in gezond

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.

Disclaimer

Een voedingsaanvulling 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.

WildWier

Meer informatie vind je op www.wildwier.nl