

# Wiere waaien

Rijk aan vezels, eiwitten, vitaminen en mineralen. Nauwelijks klimaatimpact. Uitstekende vervanger voor vlees en vis. Over zeewieren wordt ontzettend veel opgeschept. Maar zijn ze ook lekker?

Deze vraag speelt door mijn hoofd, sinds ik mijn eerste hap zeewier nam aan de Chileense zuidkust. Het was mijn laatste nacht in Cobquecura, een stipje aan de bijna vijftienghonderd kilometer lange kustlijn. Ik keek uit op een rots vol zeehonden en roodkopgieren, rollende golven bij ondergaande zon, in de verte de contouren van vissers die als figuranten in een film van Visconti hun netten schoonmaakten.

Onder mij glinsterde een tot in alle uithoeken met wieren bezaaid strand. Golvende wieren, krullende wieren, kaarsrechte wieren. Alles uitgespuugd door de Grote Oceaan. Eén soort herkende ik de volgende dag vagelijk in de supermarkt, waar de leerachtige staken in bundels op de versafdeling stonden. Verbaasd vroeg ik een klant of

dit groente was of de gedroogde huid van een aardleguaan. Meteen werd ik vergast op een lange lofrede. De naam, *cochayuyo* -afkomstig van het Quechua *qhucha yuyu*- betekent plant van de zee en is een waar godsgeschenk als je hem roerbakt met ui, knoflook en olijfolie. Ook als snack die je zo van het strand opraapt, is hij niet te versmaden. Vanaf die dag lieten de wieren mij niet meer los. Eenmaal thuis sloeg ik aan het speuren en stuitte op WildWier in Vrouwenpolder, gerund door Ellen Schoenmakers en Guido Krijger. Het stel haalt wekelijks een nat pak om wieren te oogsten in de Oosterschelde, de Noordzee en het Veerse Meer. De opbrengst wordt verkocht aan een paar chefs. Zo houden ze het hoofd boven water en zetten zeewier op de Nederlandse menukaart. Nieuwsgierigen mogen af en toe mee op wiersafari en ik wist meteen dat ik zou gaan wierwandelen.

Niet veel later koers ik op een zonnige nazomerochtend richting het Zeeuwse zuiden. Ik verlaat mijn stad, passeer weilanden en bedrijventerreinen, moet even doorbijten als ik door de Botlek stuur, maar krijg weer lucht bij het passeren van de Zeeuwse grens. Bij Neeltje Jans linksaf en zie; direct achter de golfbreker hangt een groepje wierdebutanten aan Ellens lippen. Met haar gebronsde gezicht en regenlaarzen lijkt ze bestand tegen elk weertype. Zo content is ze niet altijd, moet ze bekennen. In de winter staat ze weleens jankend in de branding, snotpegels aan de neus, kromme vingers van de kou, maar vandaag omarmt ze haar beroep en leidt ons met een

vrolijke lach de wondere wierenwereld binnen. We raken in de ban van knoop-, knots- en blaaswier, gezaagde zee-eik, korstmoswier en de gummi-achtige nori, die we allemaal kennen van de sushi. Van alles mogen we een stukje knippen, maar niet meer dan een derde mag er vanaf en *het houvast*, de wortels, moeten we met rust laten. Oogst en groei in balans, is het credo.

We proeven, met voorzichtige stadse hapjes, want hoe anders zouden we de verschillende smaakfasen van het gaffelwier kunnen ervaren; van groenknapperig, via drie niveaus zilt naar ronduit peperig aan het eind. Wadend door het laagwater plukken we nog wat zeesla (vijftewintig keer meer ijzer dan vlees) en Iers mos. Ook gaan een paar exoten mee aan land: wakame (tien keer meer calcium dan melk) en Japans bessenswier, ooit vanuit het verre oosten meegelift op de kiel van een schip of op de rug van een streberige golf. Onze wandeling beslaat niet meer dan vierhonderd meter, maar daarvan is werkelijk elke centimeter begroeid met wier. Sinds de Zeeuwse kust een paar honderd jaar geleden geschikt werd voor wierengroei, vinden meer dan tweehonderd soorten op deze rotsachtige ondergrond het substraat dat ze nodig hebben om zich te wortelen.

De meest voorkomende zevenentwintig soorten zijn gevat in de Wierenwaaier, een handig naslagwerk met fraaie foto's en meertalige benamingen, waarin ook interessante weetjes zijn opgenomen over culinaire en medicinale toepassingen. Zo lees ik dat Kernwier,

officieel *Mastocarpus Stellatus*, maar ook gezellig Kattendons of Turkse handdoek genoemd, een verzachtende invloed heeft op de luchtwegen. Het stimuleert bovendien de immuniteit en doet het goed in soepen, geleien, toetjes en taarten. Ook de Duivelstong (*Grateloupia Turuturu*) oftewel Slijmerige Drakentong, Rode Zeesla, Gracie en Red Tide zijn in de waaier opgenomen: bron van carrageen en agar, geeft kleur aan je maaltijden. Er zijn fans die zo'n tongetje opeten alsof het verse haring is. De wandeling eindigt met gerechtjes die we eigenhandig in elkaar fröbelen: viltwierpesto, worteltaart met zeesla en krokant gebakken wakame, bestrooid met zeezout. Alles op een bedje van houten tafels, aan de opkomende vloedlijn.

Thuis geniet ik na van de oogst. Ik verwerk knoop- en blaaswier in een pompoensoep, die daarmee een milde herinnering aan bouillabaisse oproept en niet zou misstaan op het kerstmenu. Het magische ingrediënt umami, waar wieren stijf van staan, streelt de smaakpapillen. Dit supervoedsel gaat heel groot worden. Zeewier, onthoud die naam!

[www.wildwier.nl](http://www.wildwier.nl)



#### **Pompoensoep met zeewier:**

**1 gesnipperde ui; 2 knoflooktenen in plakjes; 1 biologische pompoen met schil, van pitten ontdaan en in stukken gesneden; een flinke schep Indiase kruidenpasta\*;**  
**1 fijngesneden rode peper;**  
**1 handvol knotswier in stukjes gesneden, 1 handvol Japans bessenswier in stukjes;**  
**1 handvol basilicumblaadjes, fijngesneden; eventueel: zout en sambal.**  
**Fruit de ui en knoflook 5 minuten in pittige olijfolie, voeg pompoen en wieren toe en bak nog 10 minuten mee, voeg 1,5 liter water en de currypasta toe en breng aan de kook. Als alles zacht is, iets laten afkoelen en met de staafmixer pureren. Breng op smaak met fijngesneden basilicum en eventueel wat zout en sambal.**

\* bijvoorbeeld Patak's Mild Curry of een zelfgemaakt mengsel van 1 tl korianderzaad, 1 tl paprikapoeder, 1 tl kurkuma, 1 tl komijnzaad, 1 tl fenegriekzaad, 1 tl venkelzaad, 1 tl kaneel, 1 tl chilipoeder, 1 eetlepel citroensap en eventueel 1 eetlepel tamarindepasta