



MISTER KITCHEN

oogst zeegroente

Zeewier zien we steeds vaker en gevarieerder in verschillende keukens. Zo verrast sterrenrestaurant Noma ons enorm met oesters vol aromatisch gedroogd zeewier. In eigen land zorgt de populariteit van de Aziatische keukens, waarin het een essentieel ingrediënt is, voor een groene invasie. En de universiteit van Wageningen is ook druk bezig met het ontwikkelen van een heuse zeewierboerderij. Wij gaan op onderzoek uit langs de Ierse kust!

PRODUCTIE EN RECEPTEN MISTER KITCHEN FOTOGRAFIE ERNIE ENKELAAR BEWERKING TRUDELIES SCHOUTEN





DAT JE MET
HET PURE GROEN
OOK GODDELIJKE
GERECHTEN
KUNT MAKEN,
BEWIJST
MISTER MAARTEN



'LIEFDE IS ALS
ZEEWIER: HOE
HARD JE HET OOK
WEGDUWT, HET KOMT
ALTIJD TERUG'
(NIGERIAANSE
WIJSHEID)

‘It’s healthy, sustainable and hip.
Vierde generatie wierboer Evan

So we’re trying to make seaweed sexy.’
houdt er een eigentijds motto op na...

Natuurlijk is ook in ons zeewater eetbaar groen te vinden, maar de Atlantische kust van Ierland overtreft in hoeveelheid en variëteit. Hier vinden we bedrijven die oogsten voor grote voedingsconcerns en hun producten aan de lokale supermarkt verkopen. Zo levert LoTide aan het internationale warenhuis Marks & Spencer. ‘De belangstelling neemt elk jaar toe’, vertelt eigenaar Seamus terwijl hij ons al plukkend tussen de imposante rotspartijen loodst. ‘Eindelijk is er besef dat er meer uit zee te halen valt dan alleen vis.’ De spijker op z’n kop! Want terwijl we hard op weg zijn om onze oceanen leeg te vissen, groeit er een eetbaar woud aan duurzame groenten onder de zeespiegel. Grotendeels onaangeroerd...

Onbekend met zeegroente? Eerst in bekende gerechten!
Er is wel kennis nodig om het juiste zeegroen te plukken én te bereiden. Daarover beschikt onze andere expert, Evan Talty van Wild Irish Sea Veg. ‘Eigenlijk is elke wiersoort eetbaar. Er zijn geen giftige soorten, maar wel minder smakelijke.’ Zijn familiebedrijf verzamelt al vier generaties lang zeewier en exporteert het momenteel zelfs naar liefhebber Japan waar sinds de aardbeving, tsunami en meltdown van de kerncentrale een tekort is aan zuiver wier. Evan laat ons zien hoe hij het zeewierblad duurzaam boven de wortel afsnijdt zodat het wier door kan groeien. Naast verse wieren heeft hij ook gedroogde varianten meegenomen. De wieren zijn kleurrijk,

soms grillig van vorm en de smaak kan even prikkelen. De truc is, volgens onze gids, om ze in bekende gerechten te gebruiken. Van zachte wieren maakt hij spannende salades, de fantastische zeespaghetti slurpen we zo rauw op uit zee en van de taaiere kombu bakt Evan lekkere chips. ‘Zo’n chipje bevat meer calcium dan drie pakken melk, mate!’ Inderdaad, over de gezonde werking van zeewier wordt niet getwist. We krijgen een voedingswaarde-tabel onder ogen waar de vitaminen, mineralen en gezonde vetzuren vanaf spatten. Geen wonder dus dat er in veel pillen en cosmetica wierextracten zitten. Dagelijks krijgen veel mensen een portie macro-algen binnen omdat het een ingrediënt is in producten als chocolade-

melk, vleesvervangers en soep. Dat je met het pure groen ook goddelijke gerechten kunt maken, bewijst Mister Maarten met een aantal originele recepten die hij in de hotelschoolkeuken van het havenstadje Galway kookt. Van hartig tot zoet en van smaakmaker tot vegetarisch bindmiddel. De culinaire mogelijkheden met deze nieuwe groentefamilie lijken onuitputtelijk. Zeewier wacht nog een lekkere toekomst.

Ierland & Bord Bia

Naast dat we Ierland met z’n sappige heuvels en woeste kustlijn zo ongeveer het mooiste land van Europa vinden en de Ierse vriendelijkheid echt opvalt, is er ook culinair genoeg te beleven. Vlees, vis, groente en fruit zijn er op dit vruchtbare

eiland te over en van de beste kwaliteit. Het Irish Food Board, Bord Bia, promoot deze heerlijkheden met acties en festivals (meer info op bordbia.ie). En net geopend: een mooie wandel- of fietsroute aan de westkust, The Greenway, 42 kilometer langs het adembenemende landschap én de beste Ierse streekproducten. Meer info: discoverireland.com

Meer over wier

Zeewier is steeds beter verkrijgbaar in Nederland. Je koopt het bij natuurwinkels, groothandels, toko’s en online. Google biedt raad én recepten. Evans bedrijf Wild Irish Sea Veg stuurt ook overzee wier en organiseert zeewiersafari’s: spanishpointseaveg.ie.

Het ultieme Ierse wierkookboek is Irish Seaweed Kitchen van culinaire wierguru Prannie Rhatigan, te koop via amazon.com. Op de eigen site van Prannie, prannie.com, staat ook veel informatie en enkele recepten.

sites over wier

- seaweed.ie (informatieve site met veel beeld)
- zeewierwijzer.nl (Stichting Zeewierwijzer)
- zeewier.info (Universiteit Wageningen)
- dutchweedburger.com (Nederlandse Vegetariërsbond)
- algotpluszeewier.nl



Zeekraal



Gregans Castle Hotel in the Burren

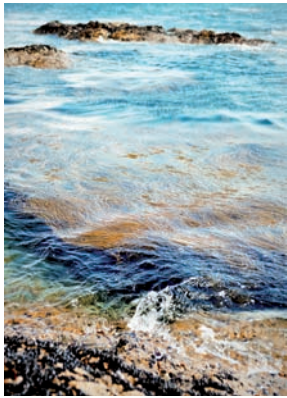
ONUITPUTTELIJK
ZIJN DE CULI-
MOGELIJKHEDEN
MET ZEEGROENTEN



Gedroogde
wieren van
Wild Irish
Sea Veg



Iers zeezout



Kaasshop in Galway

mister kitchen.



Langoustines met land- en zeespaghetti

langoustines met land- en zeespaghetti

lunch- of voorgerecht (4 personen)

30 g gedroogde zeespaghetti
of 200 g uit pot*

200 g (volkoren)spaghetti

4 el zonnebloemolie

1 ui, fijngesneden

2 knoflooktenen, fijngesneden

1 verse rode peper, zaadlijsten en zaad
verwijderd, fijngesneden

16 langoustines of 16 grote rauwe garnalen,
schoongemaakt

2 el oestersaus

Week gedroogde zeespaghetti 5 min. in koud
water. Laat zeespaghetti uit pot uitlekken.

Kook de zeespaghetti in 10-15 min. beetgaar.

Kook ondertussen de gewone spaghetti
ook beetgaar in de aangegeven kooktijd op
het pak.

Bak in een ruime koekenpan, waar de
spaghetti straks ook nog bij kan, in de zonne-
bloemolie de ui, knoflook en peper 5 min.
Voeg de langoustines of garnalen toe en bak
4 min. mee. Voeg dan de oestersaus toe. Roer
beide spaghetti's erdoor en serveer direct.
Bereiden ± 30 min.
* Gedroogde zeespaghetti in pot is te koop bij
algotpluszeewier.nl

lamsburgers met kombu

hoofdgerecht (6 flinke burgers)

1 reep gedroogde kombu* van ± 20 cm

400 g lamsgehakt

½ rode ui, fijngesneden

2 eieren, losgeklopt

100 g vers broodkruim**

3 el milde olijfolie

1 rode paprika, in dunne ringen

½ komkommer, in dunne lange repen

6 meergranenbroodjes

Kook de gedroogde of verse kombu 20 min.
zachtjes in ruim water. Knijp het vocht eruit
en hak de kombu fijn. Meng de kombu met
het gehakt, de rode ui, de eieren en het
broodkruim. Kneed tot een deeg dat aan
je handen blijft plakken. Breng het gehakt
op smaak met peper en zout en vorm er
6 burgers van.

Bak de burgers in olijfolie boven matig vuur
in ± 6 min. per kant gaar.

Rooster evt. de broodjes en beleg ze met
de burgers, paprika en komkommer. Geef er
een stevige guinness bij!

* Kombu is te koop bij de natuurwinkel.

** Gebruik oud witbrood zonder korst en
maal in de keukenmachine. Laat vers brood
eerst uitdrogen (1 uur boven de verwarming
of 5-10 min. in de oven op 75°C).

Bereiden ± 35 min.

‘Al het gezonde van vis komt van het zeewier dat die vis eet. Gebruik dus dat pure spul en eet zelf zeewier!’ Mister Kitchen komt door gids Seamus tot een nieuw inzicht...

cheddarscones met zeekraaldip

bijgerecht (15 stuks) v

300 g volkoren meel

300 g bloem

2 tl bakpoeder, gezeefd

200 g geraspte oude cheddar

of geraspte oude kaas

400 ml karnemelk

1 ei, losgeklopt

zeekraaldip

250 ml zure room

10 takjes zeekraal*, in stukjes

Verwarm de oven voor op 220°C. Bedek een bakplaat met bakpapier.

Meng in een ruime kom de beide meelsoorten, het bakpoeder, 1 theelepel zout en de cheddar. Voeg de karnemelk toe en roer kort met een houten lepel tot de ingrediënten gemengd zijn. Kneed het deeg zo kort mogelijk, tot het net samenhangt. Rol het deeg voorzichtig uit op een dun met bloem bestoven werkvlak tot een dikte van 2½ cm. Steek er rondjes uit van 6 cm Ø. Zet de scones op de bakplaat en bestrijk ze met ei. Bak de scones in 16-18 min. tot ze gerezen en goudbruin zijn.

Meng de zure room met de zeekraal en serveer met de scones.

* Zeekraal is te koop bij veel supermarkten, natuurwinkel en de betere groentewinkel. Bereiden ± 25 min. / oven ± 20 min.

chocoladepuddinkjes met carrageen en sinaasappelsaus gebak (8-12 personen)

175 g zachte ongezouten roomboter boter

+ extra om in te vetten

40 g cacaopoeder, gezeefd

+ extra voor de vormpjes

5 g gedroogde carrageen*

200 ml melk

2 eieren, losgeklopt

200 g bloem

200 g suiker

1½ tl bakpoeder, gezeefd

ook nodig: 8-12 bakvormpjes van 6-8 cm Ø, ingevet

sinaasappelsaus

40 g boter

100 ml vloeibare bloemenhoning

4 el sinaasappelsap

geraspte kokos, voor erover

Bestrooi de binnenkant van de ingevette vormpjes met cacao.

Verwarm de oven voor op 180°C. Week de carrageen 10 min. in ruim water. Knijp de carrageen uit en breng samen met de melk in een steelpan tegen de kook aan. Zet het vuur op zijn laagst en laat 20 min. zachtjes trekken. Giet de melk door een zeef boven een kom en druk de carrageen hierboven goed uit, zodat er zoveel mogelijk gelei in de melk komt. Meng de melk met de eieren.

Meng in een andere kom de bloem, suiker, het bakpoeder en de cacao. Voeg de boter toe en meng tot een glad beslag. Roer het ei-melkmengsel door het beslag en verdeel het over de bakvormpjes. Bak de puddinkjes 25 min. tot ze stevig zijn.

Verwarm de boter met de honing en het sinaasappelsap. Serveer de puddinkjes met de saus en bestrooi met wat kokos.

* Carrageen is een zeewier en wordt gebruikt als verdikkingsmiddel en stabilisator. Carrageen is te koop bij algopluszeewier.nl. Vervang carrageen evt. door 2 theelepels agar-agar, te koop bij de natuurwinkel. Agar-agar bindt sterker dan carrageen. Bereiden ± 40 min. / oven ± 25 min.

misosoep met tofu, zeesla en wakame

lunch- of voorgerecht (4 personen)

5 g (handje) gedroogde zeesla of verse zeesla*

1 zakje dashi bouillonpoeder**, voor 1 l

2 tl gele miso***

2 lente-uitjes

200 g stevige tofu, in plakjes gesneden

2 el aangemaakte wakame-salade****

Week de gedroogde zeesla volgens de aanwijzingen op de verpakking. Beschik je over verse zeesla, kook het dan 2 min. en spoel vervolgens koud. Snijd het grof.

Meng de dashi-bouillonpoeder met 1 l water in een ruime steelpan en breng tegen de kook aan. Voeg de miso toe en meng goed.

Snijd de lente-ui over de lengte doormidden en snijd in halve ringen. Voeg de tofu en lente-uit toe aan de soep, garneer met de zeesla en wakame en serveer goed heet. *Zeesla is te koop algopluszeewier.nl. ** Dashi bouillonpoeder koop je bij toko's, sommige viswinkels of natuurwinkels. Er zijn eenpersoonszakjes, maar ook zakjes voor 1 liter dashi, let dus op welke je gebruikt. Sommige viswinkels verkopen verse zeesla. *** Miso is te koop bij de natuurwinkel. **** Wakame-salade is verkrijgbaar bij ruim gesorteerde supermarkten en sommige viswinkels. Bereiden ± 15 min.

workshops zeewier en -groente Zeeland

<http://www.kookboerderijkrommenhoeke.nl/actueel.html>

Zeeland, Yerseke, met Edwin Florès

<http://www.casaforesta.nl/agenda/wier-en-schelpdieren-workshop>

Haarlem

<http://www.fabulousfoodfan.nl/home/zeewier-workshop-bij-vlam-in-de-pan-haarlem/>



Lamsburgers met kombu



Cheddarscones met zeekraaldip



Misosoep met tofu, zeesla en wakame



Chocoladepuddinkjes met carrageen en sinaasappelsaus