De Wereld van Zeewier importeert Europees zeewier, maar heeft sinds een aantal jaren ook producten met Nederlands (Oosterschelde) zeewier in het assortiment. Zeewieren kunnen dienen als bijgerecht, smaakmaker in gerechten of als alternatief voor zout.

Bekende zeewieren voor in de keuken zijn: nori, kombu, wakame, dulse, zeespaghetti, royal kombu, Iers mos, zeesla en agar agar.

Zeewier is rijk is aan vitaminen, mineralen, eiwitten, sporenelementen en andere specifieke voedingsstoffen, zoals meervoudig onverzadigde vetzuren. Zeewier heeft daarmee alle eigenschappen die we zoeken in een gezonde voeding.

Wereld van Zeewier

Het grootste aanbod van producten op basis van Europees zeewier.

www.wereldvanzeewier.nl

Wereld van Zeewier is partner van Stichting Zeewierwijzer

Meer informatie over zeewier en workshops www.zeewierwijzer.nl

Iedereen, elke dag, een beetje zeewier

Wereld van Zeewier

info@wereldvanzeewier.nl

Wereld van Zeewier

SCAN ME

Uitgave van Your Well: info@yourwell.nl

Wereld van Zeewier

Zeewier

Hoe gebruik ik het?

Zeewieren zijn (geconcentreerde) zeegroenten en kunnen worden gecombineerd met alle soorten voedsel. Gebruik altijd kleine hoeveelheden in aanvulling op elk gerecht, afhankelijk van de soort zeewier en het gerecht als hele stukken, in stukjes geknipt, als vlokken of gemalen. Gedroogd zeewier kan in water wel tot tien keer zo groot worden. Houd hiermee rekening bij het gebruik.
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zeewier is ongeveer 5 gram (gedroogd) per persoon in salades, soepen, granen, groenten, peulvruchten, enz. Maak gebruik van alle verschillende soorten zeewier en varieer ze van dag tot dag, net zoals je met land-groenten doet. Hieronder een aantal richtlijnen voor het gebruik van gedroogde zeewieren.

ZEEWIER	EIGENSCHAPPEN o.a.	HOEVEELHEID	RAUW	KOKEN	BAKKEN / FRITUREN	OVEN
AGAR AGAR	bindende vezels, eiwitten, vitamine B, mineralen (calcium, kalium, magnesium)	*1 theelepel poeder of 1 eetlepel vlokken op 1/2 liter vloeistof*		bindmiddel voor koude - geleien, taartvullingen, jams, puddingen en sauzen (vervanger voor ei)		
				kook 10 min., verwerk en laat afkoelen		
DULSE	eiwitten, vitaminen (A, B, C), aminozuren en mineralen (zink, ijzer, magnesium, kalium)	*naar smaak*	salades, koude soepen, sauzen, stampotten, als kruiden(boter)	geblancheerde, kort gekookte of gestoomde groenten, sauzen	(pannekoeken) beslag of vulling, vis, vlees, ei- of roerbakgerechten of garnering*	
			week 1 min.	*kook 2 min. mee*	*verwerkt of *gefrituurd*	
IERS MOS	bindende vezels, eiwitten, vitaminen (B, C), mineralen (calcium, ijzer, magnesium, fosfor, jodium, zwavel)	*10 gram per liter*	salades	bindmiddel voor geleien, soepen, sauzen, purees en nagerechten	garnering	(hartige) taarten, pasteien, quiches, stoofschotels
			week 30 min.	*week 30 min, kook 20 min., pureer*	*gefrituurd*	*week 30 min, kook 20 min., vermaal*
KOMBU	vezels, vitaminen (B, C), mineralen (calcium, magnesium, kalium, fosfor, jodium)	*4 gram per liter of naar behoefte*	drinkwater	peulvruchten, granen, bouillon, thee	garnering	stoofschotels
			*hergebruiken**	*hergebruiken**	*gefrituurd*	*hergebruiken**
KOMBU ROYAL	vezels, vitaminen (B, C), mineralen (calcium, magnesium, kalium, fosfor, jodium)	*2 gram per liter of naar behoefte*	drinkwater	peulvruchten, granen, bouillon, thee	wrap, loempiaatjes of garnering	(hartige) taarten, pasteien, quiches, stoofschotels
			*hergebruiken**	*hergebruiken**		
NORI	vezels, eiwitten, vitaminen (B, C, E), mineralen (calcium,magnesium, kalium)	*naar smaak*	salades, kruiden(boter)	stampotten, soepen, granen, groenten, thee	(pannekoeken) beslag of vulling, vis, vlees, ei- of roerbakgerechten	(hartige) taarten, pasteien, quiches, brood, pizza's, koekjes, topping vlees en vis
			gedroogd strooien	*kook 2 min. mee*		
ZEESLA	eiwiten, vitaminen (A, B, C), mineralen (calcium, magnesium, kalium, jodium, ijzer)	*naar smaak*	salades, kruiden(boter)	stampotten, soepen, granen, groenten, thee	(pannekoeken) beslag of vulling, vis, vlees, ei- of roerbakgerechten	(hartige) taarten, pasteien, quiches, brood, pizza's, koekjes, topping vlees en vis
			gedroogd strooien	*kook 2 min. mee*		
ZEESPAGHETTI	eiwitten, vitamine C, mineralen (ijzer, kalium, jodium, magnesium)	*5 gram per persoon*		salades, granen, pasta's, gestoomde gerechten	beslag of vulling, ei- of roerbak-gerechten	pasteien, quiches, pizza's, stoofschotels
				week 30 min, kook 30 min. mee	*week 30 min.*	*week 30 min.*
WAKAME (Undaria)	eiwitten, vitaminen (B, C), mineralen (calcium, magnesium, kalium, fosfor, ijzer)	*3 gram per persoon*	salades, koude soepen	salades, soepen, aardappelen, groenten, granen, peulvruchten, vis	beslag of vulling, ei- of roerbak-gerechten of garnering*	(hartige) taarten, pasteien, quiches, brood, pizza's, koekjes, stoofschotels
		UNDARIA	*week 10 min*	*week 10 min, kook 10 min. mee*	*week 10 min. of *gefrituurd*	*week 10 min.*
ATLANTIC WAKAME (Alaria esculenta)		**ALARIA ESCULENTA:**		*week 1 uur, kook 20 min. mee*	*week 1 uur, verwerk of *gefrituurd*	*week 1 uur, verwerk*

Meer informatie, workshops en recepten vindt u op www.zeewierwijzer.nl

na gebruik afspoelen, drogen en hergebruiken