

Waar komt ons zeewier vandaan?

Tot voor kort kwam zeewier voor consumptie vooral uit het Verre Oosten. Tegenwoordig is er echter ook zeewier uit Ierland, Frankrijk en Spanje in Nederland en België verkrijgbaar. Er is nu zelfs Nederlands zeewier op de markt. Wereld van Zeewier is de grootste aanbieder van producten op basis van Europees zeewier.

De zeewieren van Wereld van Zeewier worden uitsluitend op een duurzame wijze in schone wateren geteeld of in het wild geoogst. Het zeewier wordt daarna uitgebreid gecontroleerd op microbiologie, zware metalen en vervuiling. De meeste wieren zijn ook biologisch gecertificeerd.



Zeewier draagt bij aan het welbevinden van de mens en zijn omgeving. Het is de bron van én voor al het leven op aarde. Zeewier is natuurlijk, op vele manieren te gebruiken, gezond en lekker. Daarom dus:

Iedereen - elke dag - wat zeewier!



Wereld van Zeewier

Grootste aanbieder van voeding, verzorging- en gezondheidsproducten op basis van Europees en biologisch zeewier.

Voor producten:
www.wereldvanzeewier.nl



Zeewierwijzer

Wereld van Zeewier is partner van Stichting Zeewierwijzer.

Voor informatie over zeewier:
www.zeewierwijzer.nl

Voor recepten met zeewier:
www.receptenmetzeewier.nl

Volg ons op:



Facebook



Instagram



Wereld van Zeewier is SKAL NL-BIO-01 gecertificeerd

Uitgave van Your Well | info@yourwell.nl



ZEEWIER

natuurlijk gezond,
lekker veelzijdig

Wat is zeewier?

Zeewier ken je ongetwijfeld van de stranden en het zwemmen in zee. Maar wat is het nu eigenlijk? Zeewieren behoren tot de oudste organismen op aarde en worden ook wel macroalgen genoemd, plantachtigen die in zee of brak water leven en die je met het blote oog kunt zien. Microalgen is de naam voor algen die niet waarneembaar zijn met het blote oog en die ook kunnen worden aangetroffen in zoet water, bijvoorbeeld chlorella.

Zeewieren worden onderverdeeld in groenwieren (ca. 1800 soorten, zoals zeesla, codium en darmwier), bruinwieren (ca. 1800 soorten, zoals kombu, royal kombu, wakame, blaaswier en zeespaghetti) en roodwieren (ca. 6200 soorten, zoals lers mos, dulse, nori en knoopwier). Je vindt ze in alle oceanen en zeeën, waar zij aan het begin van de voedselketen staan.

Ook in onze zuurstofvoorziening speelt zeewier een grote rol: het neemt, net als planten en bomen, CO₂ op en levert zuurstof terug.



Hoe gebruik je zeewier?

In Japan maakt zeewier al eeuwenlang deel uit van het dagelijkse eetpatroon en draagt daardoor mede bij aan de relatief gezonde levenswijze van Japanners. Tegenwoordig hebben wij ook in het Westen het gezonde, veelzijdige en smakelijke zeewier ontdekt, onder andere met sushi, maar eveneens op vele andere manieren: als bijgerecht, als smaakmaker in gerechten of alternatief voor zout.

Bekende en makkelijk te gebruiken zeewieren voor in de keuken zijn zeesla, nori, wakame, dulse, kombu en zeespaghetti. Daarnaast zijn er steeds meer producten waaraan zeewier wordt toegevoegd, zoals chips, mayonaise, wraps, rijst, crackers, bouillons, brood en thee. Het zorgt in die producten voor extra vitamines en mineralen, en voor een zilte smaak waardoor er minder toegevoegd zout nodig is.



Waarom eet je zeewier?

Zeewier vormt als bijgerecht of smaakmaker een lekkere, gezonde en voedzame toevoeging aan de maaltijd. Tevens kan het een goede bron van eiwit zijn. Nieuwe bronnen van eiwit zijn nodig om de groeiende wereldbevolking hiervan te kunnen blijven voorzien.

Niet alleen is zeewier zeer veelzijdig qua smaak, vorm en kleur, maar ook wat betreft de voedingsstoffen. Alle wieren zijn rijk aan mineralen (o.a. calcium, ijzer, kalium, magnesium) en sporenelementen (o.a. zink, selenium, jodium). Ze bevatten echter weinig natrium en dat maakt het, door de vaak zilte smaak, een mooi alternatief voor zout. Afhankelijk van de soort is zeewier een goede bron van vitamines A, B, C en E en van plantaardige eiwitten. De delen van het zeewier die niet door het lichaam worden afgebroken zijn vezelrijk en bevorderen de darmwerking.

De smaak van zeewier wordt "umami" genoemd, ook wel bekend als de 5^e smaak, die je kunt omschrijven als "hartig". Deze smaak wordt door vele chef-koks zeer gewaardeerd en daarom steeds vaker toegepast in hun gerechten.



Voor zeewier zijn er geen land, zoetwater en toegevoegde voedingsstoffen nodig om snel te kunnen groeien en is er voldoende ruimte beschikbaar. De zee kan op deze manier een extra dimensie leveren aan onze voedselvoorziening, nu en in de toekomst.



Wat kun je nog meer met zeewier?

Naast het feit dat zeewier bijzonder gezonde voeding is, wordt het verrassend vaak gebruikt in voedingsmiddelen die je waarschijnlijk al heel goed kent. Bekijk eens de ingrediëntenlijst van producten die caloriearm zijn of een gladde, dikke of constante structuur hebben. Bij ijs, chocolademelk, pudding en (dip)sauzen wordt gebruik gemaakt van zeewier, herkenbaar aan de E-nummers: 400 t/m 407. De wieren in al deze producten worden gebruikt als bind- en verdikkingsmiddel. Met lers mos (carrageen) en knoopwier (agar agar) kun je ook makkelijk zelf producten binden en verdikken.



Zeewier wordt al heel lang toegepast in verzorgingsproducten en bij huidbehandelingen. Het heeft een directe, heilzame werking op de huid. Ook indirect zijn de werkzame stoffen, die via de huid in het lichaam komen, van invloed. Zeewier vind je tevens in steeds meer voedingssupplementen. Bijvoorbeeld in kelpcapsules met jodiumrijk knotswier, voor een goede stofwisseling en vetverbranding, en in lithothamnium poeder, rijk aan plantaardig calcium voor sterke botten en een goed zuur-base evenwicht in de maag. Ook in diervoeding wordt steeds vaker zeewier verwerkt.



Studies tonen tevens aan dat zeewier een steeds grotere rol kan spelen binnen de gezondheidszorg. In China is een medicijn op basis van zeewier extract goedgekeurd voor de behandeling van Alzheimer. In de landbouw wordt zeewier gebruikt om gewassen weerbaarder te maken en te voorzien van voedingsstoffen. Tenslotte kent zeewier vele (potentiële) toepassingen, als grondstof voor biobrandstof en alternatief voor plastic. Momenteel wordt hier veel onderzoek naar gedaan.