

## Waarom eet je zeewier?

Zeewier is een gezonde, lekkere en duurzame manier om je maaltijd op smaak te brengen. Het is niet alleen 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 vitaminen 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 vaak "umami" genoemd, ook wel bekend als de 5<sup>e</sup> smaak, die je kunt omschrijven als "hartig". Deze smaak wordt door vele chef-koks zeer gewaardeerd en daarom steeds vaker toegepast in hun gerechten. Zeewier kan sporen van vis, week- en schaaldieren, en kleine stukjes natuurlijk materiaal uit zee bevatten. De aanbevolen dagelijkse dosering is ca. 5 gram gedroogd zeewier.

Voor zeewier zijn er geen land, zoetwater en toegevoegde voedingsstoffen 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.



*Zeespaghetti met geitenkaas en walnoten*



*Appel met wakame en venkelkruid*



## Wereld van Zeewier

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

Voor producten:  
[www.wereldvanzeewier.nl](http://www.wereldvanzeewier.nl)



## Zeewierwijzer

Wereld van Zeewier is partner van Stichting Zeewierwijzer.

Voor informatie over zeewier:  
[www.zeewierwijzer.nl](http://www.zeewierwijzer.nl)

Voor recepten met zeewier:  
[www.receptenmetzeewier.nl](http://www.receptenmetzeewier.nl)

## Volg ons op:



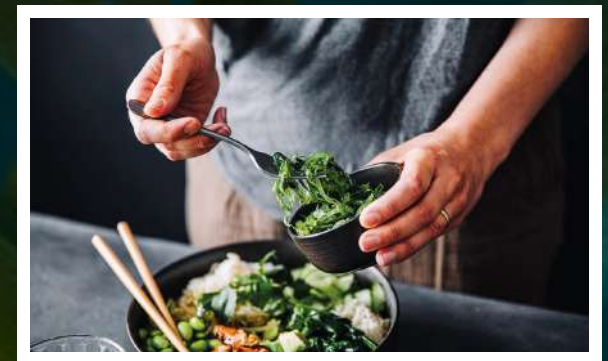
Wereld van Zeewier is SKAL  
NL-BIO-01 gecertificeerd

Uitgave van Your Well | [info@yourwell.nl](mailto:info@yourwell.nl)



# ZEEWIER

hoe gebruik ik het?



## Weken en koken van zeewier

Zeewier kun je op vele manieren gebruiken, maar het weken vooraf is nodig om het weer in zijn oorspronkelijke staat te brengen. Gedroogd kun je zeewier eveneens op verschillende manieren gebruiken.

- 1: Plaats het gedroogde zeewier in een kom
- 2: Voeg water toe totdat het zeewier compleet ondergedompeld is
- 3: Laat het zeewier weken voor de duur in het hieronder aangegeven schema (dit verschilt per soort)
- 4: Haal het zeewier uit het water en laat het uitlekken



Na het weken kun je het zeewier rauw verwerken, koken, bakken, roosteren of frituren.

	Weekduur	Zet uit tot	Kookduur
<b>Zeesla</b>	5 min.	4x gewicht	3 min.
<b>Wakame</b>	10 min.	6x gewicht	5 min.
<b>Zeespaghetti</b>	2 x 20 min.	4x gewicht	10 min.
<b>Kombu</b>	10 min.	4x gewicht	5 min.
<b>Royal Kombu</b>	10 min.	5x gewicht	10 min.
<b>Iers mos / Sea moss</b>	5 min.	4x gewicht	20 min.
<b>Nori</b>	5 min.	4x gewicht	5 min.
<b>Dulse</b>	5 min.	4x gewicht	10 min.

## Zeesla (*Ulva lactuca*)

**Smaak** Intense zeesmaak, zoals mosselen

**Textuur** Flexibel en vezelachtig

**Gedroogd** Te gebruiken als topping of strooisel

**Geweekt** Toe te voegen aan salades of soepen

**Gebakken / geroosterd** Roerbakken in diverse gerechten, ook als kruidenrij te gebruiken (gemalen of verkruideld)

**Gekookt** Toe te voegen aan sauzen, purees, kroketten, stoofgerechten en hartigetaartjes. Ook bij vis, schaal- en schelpdieren



## Wakame (*Undaria pinnatifida*)

**Smaak** Milde zeesmaak, zoals oesters

**Textuur** Licht vlezig en vezelachtig

**Geweekt** Toe te voegen aan salades, soepen of als bijgerecht

**Geroosterd / gebakken** Roerbakken in diverse gerechten, ook als kruidenrij te gebruiken (gemalen of verkruideld)

**Gekookt** Gaat goed samen met vis, week- en schaaldieren. Ook toe te voegen aan salades, soepen, eigerechten, kroketten, burgers, rijst en pasta's



## Zeespaghetti (*Himanthalia elongata*)

**Smaak** Doet denken aan sperziebonen uit pot

**Textuur** Vlezig

**Geroosterd / gebakken** Na het bakken, malen of verkruidelen en te gebruiken als kruidenrij. Ook goed in een beslagje (bijv. tempura) te frituren.

**Gekookt** Gaat goed samen met vis, week- en schaaldieren. Ook toe te voegen aan salades, soepen, eigerechten, kroketten, burgers, rijst en pasta's



## Kombu (*Laminaria digitata*)

**Smaak** Hartig (umami) en licht zilte rooksmak

**Textuur** Vezelachtig en vlezig

**Geroosterd / gebakken** Na het bakken, malen of verkruidelen en te gebruiken als kruidenrij

**Gekookt** Toe te voegen aan salades, soepen, eigerechten, kroketten, burgers, rijst en pasta's. Heeft een verdikkend effect en dus uitstekend geschikt voor sauzen, soepen en bouillons



## Royal Kombu (*Saccharina latissima*)

**Smaak** Milde zeesmaak en licht zoet

**Textuur** Vezelachtig

**Gedroogd** Te gebruiken als topping of strooisel

**Geweekt** Toe te voegen aan salades of als bijgerecht

**Geroosterd / gebakken** Na het bakken, malen of verkruidelen en te gebruiken als kruidenrij.

**Gekookt** Toe te voegen aan salades, soepen, eigerechten, kroketten, burgers, rijst en pasta's. Heeft een verdikkend effect en dus uitstekend geschikt voor sauzen, soepen en bouillons



## Iers mos / Sea moss (*Mastocarpus stellatus*)

**Smaak** Milde schaaldierensmaak

**Textuur** vezelachtig

**Gekookt** Toe te voegen aan salades, eiergerechten, soepen, purees en stoofgerechten. Zeer geschikt om sauzen, soepen, bouillons, jams, pudding en desserts mee te verdikken. Ook om gel van te maken



## Nori (*Porphyra spp.*)

**Smaak** lichte rook- en schaaldierensmaak

**Textuur** Delicaat en licht vezelachtig

**Gedroogd** Te gebruiken als topping of strooisel

**Geweekt** Toe te voegen aan salades of als bijgerecht

**Geroosterd / gebakken** Na het bakken, malen of verkruidelen en te gebruiken als kruidenrij

**Gekookt** Toe te voegen aan salades, soepen, eigerechten, kroketten, burgers, rijst en pasta's



## Dulse (*Palmaria palmata*)

**Smaak** Doet denken aan krab, na bakken krijgt het een bacon-achtige smaak

**Textuur** vezelachtig

**Gedroogd** Te gebruiken als topping, strooisel of snack

**Geweekt** Toe te voegen aan salades of als bijgerecht

**Geroosterd / gebakken** Roerbakken in diverse gerechten, ook als kruidenrij te gebruiken (gemalen of verkruideld)

**Gekookt** Toe te voegen aan salades, soepen, eigerechten, kroketten, burgers, rijst en pasta's

