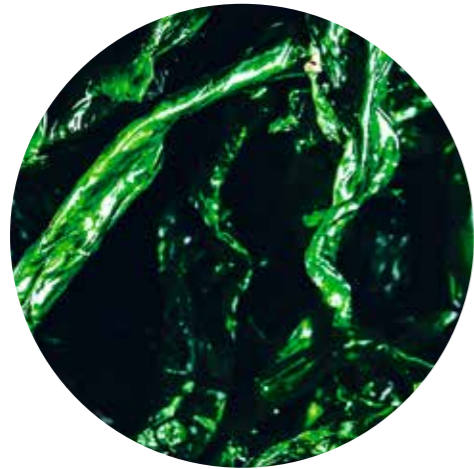


| | |
|--------------------------------------|----|
| Voorwoord | 7 |
| Drie goede redenen om wieren te eten | 9 |
| Soorten wieren | 10 |
| De keuken in! | 14 |
| Combinatiekalender | 16 |

I N H O U D



UIT
21 HET
VUISTJE



HOOFD-
EN 47
BIJGERECHTEN

ZOETS
UIT
DE 99
ZEE



ONT-
121 BIJT

SAUZEN
& SMAAK-
MAKERS 133



Registers

147



Voorwoord

Ik ben nu al een paar jaar gegrepen door de wereld van wieren.

We ontmoetten elkaar in het zuiden van de Finistère (Noordwest-Frankrijk), bij een fotosessie op het offshorebedrijf van mijn vrienden Timothée en Pierre. Ik werd ondergedompeld. Hoe meer ik erover leerde, hoe meer ik ervan ging houden. Hoe meer ik ervan at, hoe meer ik ervan smulde. Hoe meer ik ervan wist, hoe meer ik erover deelde. Terug in de Alpen liet het idee me niet meer los.

Vanuit een achtergrond van duurzame ontwikkeling, met een zwak voor koken en milieu, begon ik wieren te bereiden, op de foto te zetten en erover te vertellen. Zo is mijn bedrijf ontstaan. Sindsdien richt ik me op de promotie van wieren, zodat iedereen ze heel eenvoudig kan opnemen in zijn dagelijks leven.

In dit boek reik ik je eenvoudige gerechten aan, zonder overdreven veel wieren. Ik gebruik ze vaak spaarzaam, meer als smaakgevers.

Uiteindelijk is jouw manier om wieren te eten het beste voor jou. Schroom dus niet om de hoeveelheden in de recepten aan jouw smaak, je huisgenoten en manier van leven aan te passen.

Veel eetplez(w)ier!

Pannenkoek met zeespaghetti

VOOR 4 PANNENKOEKEN

VOORBEREIDING 5 MIN

BEREIDING 5 MIN

INGREDIËNTEN

30 g zeespaghetti

1 sjalot

olijfolie

gezouten boter

4 (boekweit)pannenkoeken (uit
het versschap of zelf maken)

4 biologische eieren

gerasppte kaas

peper

veldsla

perfecte dressing
(recept op pag. 136)

Spoel het zout van de zeespaghetti. Snipper de sjalot.

Fruit de sjalot in olijfolie in een koekenpan en voeg dan
de in stukjes verdeelde zeespaghetti toe. Bak het wier
5 minuten en zet het apart.

Smelt een klontje boter in de pan, leg er een pannenkoek
in, breek een ei erop en laat het ei gaar worden. Strooi er
wat geraspte kaas en wat gebakken wier en versgemalen
peper over.

Serveer de pannenkoeken samen met aangemaakte
veldsla en de perfecte dressing.



Mosselen met kombu en kerrie

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING 20 MIN

BEREIDING 15 MIN

INGREDIËNTEN

10 cm kombu
4 kg mosselen
2 sjalotten
½ rode ui
1 el boter
scheutje olijfolie
1 stengel bleekselderij
200 ml verse slagroom
3 tl kerriepoeder
250 ml witte wijn (bijvoorbeeld
Muscadet)
1 bosje bladpeterselie
peper

Spoel het zout van de kombu. Maak de mosselen schoon. Snipper de sjalotten en de ui.

Verhit de boter en de olijfolie in een braadpan. Fruit daarin de sjalotten en ui. Snijd de bleekselderij in fijne plakjes en de kombu in dunne reepjes. Doe beide bij de sjalotten in de pan. Bak ze 2 minuten en voeg dan de room en het kerriepoeder toe. Meng alles goed en laat de smaken 3 minuten mengen op laag vuur.

Doe de mosselen en de wijn in de pan. Schep alle ingrediënten goed door elkaar en dek de pan af. Controleer de inhoud van de pan regelmatig. Als de mosselen open zijn, zijn ze klaar.

Snijd intussen de peterselie fijn. Bestrooi de mosselen voor het serveren met de fijngehakte peterselie en wat versgemalen peper.

Hussel de mosselen nogmaals om en serveer ze meteen!





GEMENGD
WIER



ZEE-
SPAGHETTI

Zilt pannetje met lente-/ zomergroenten en wier

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING 10 MIN

BEREIDING 10 MIN

INGREDIËNTEN

25 g verse gezouten
zeespaghetti

150 g quinoa

1 sjalot

1 teen knoflook

180 g groene asperges
olijfolie

150 g doperwtjes, vers of
diepvries

1 tl gedroogd, gemengd wier
(online verkrijgbaar)

100 g jonge bladspinazie

een paar takjes rozemarijn

zeewierzout (recept op
pag. 143)

peper

Spoel het zout van de zeespaghetti.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de sjalot en knoflook. Maak de asperges schoon. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de ui en de knoflook. Doe er de doperwtjes en de asperges bij. Schenk er een bodempje water bij zodat de groenten net niet onderstaan en voeg het gemengde wier toe. Dek de pan af en laat de groenten 5 minuten zachtjes koken. Er hoort nog wat vocht in de pan te blijven.

Voeg de bladspinazie en een scheutje olijfolie toe en laat de pan op het vuur tot de spinazie geslonken is.

Hussel tot slot de zeespaghetti, de rozemarijn, de quinoa en zout en peper door het gerecht. Doe dit voorzichtig, zodat de groenten mooi heel blijven.





WAKAME



GEMENGD
WIER

Schelviskoekjes

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING 10 MIN

BEREIDING 35 MIN

INGREDIËNTEN

400 g kruimige aardappels

15 cm middennerf van verse gezouten wakame

250 g gerookte schelvis (te vervangen door gerookte makreel)

1 rode ui

olijfolie

het blad van een paar takjes platte peterselie

1 ei

1 el gedroogd, gemengd wier (online verkrijgbaar)

paprikapoeder of piment d'Espelette (afhankelijk van hoe scherp je het wilt)

zeewierzout (recept op pag. 143)

peper

1 kropsla

zoetzure saus

Stoom de ongeschilde aardappels gaar. Spoel het zout van de wakame en snijd de nerf in kleine blokjes. Breek de schelvis in stukjes. Snipper de ui.

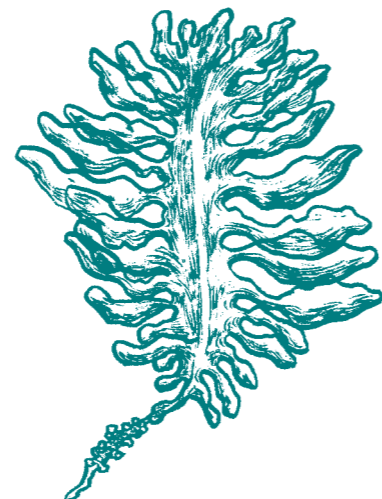
Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit de gesnipperde ui erin. Voeg de wakame toe en haal de pan van het vuur.

Pel de schil van de aardappels en haal ze door een aardappelpers of prak ze fijn. Snijd de peterselie fijn. Breek het ei bij de puree en meng het erdoor. Voeg de schelvis, de ui en de wakame, het gemengde wier, de fijngehakte peterselie, het paprikapoeder of piment en zout en peper toe.

Vorm tussen 2 eetlepels mooie koekjes van de puree en schik ze op een bakplaat. Zet ze 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.

Serveer ze warm en geef er een salade en/of zoetzure saus bij.



Hartige preitaart met burrata en vers wier

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING 10 MIN

BEREIDING 15 MIN

INGREDIËNTEN

2 preien

1 ui

1 tl kurkumapoeder

versgemalen zwarte peper

olijfolie

15 cm verse gezouten wakame

1 rol deeg voor hartige taart

1 tl geroosterd sesamzaad

1 el pijnboompitten

piment d'Espelette
of cayennepeper

200 g burrata

Was de preien en snijd ze in stukken. Snipper de ui.

Rooster de kurkuma en de peper 30 seconden in een droge koekenpan. Meng er dan een scheutje olijfolie door. Doe de prei en de ui in de pan en roer ze door de kurkuma. Laat de pan op het vuur tot de prei gaar is.

Spoel intussen het zout van het wier en verwarm de oven voor tot 200 °C.

Snijd het blad van de middennerf van de wakame en snijd de nerf in stukjes. Snijd het blad fijn. Meng de stukjes nerf door de prei.

Rol het deeg uit op een met bakpapier bekleedde bakplaat en schep het prei-wakame-mengsel er in het midden op. Vouw het deeg langs de randen omhoog zodat er een taartvorm ontstaat. Strooi het sesamzaad en de pijnboompitten over het prei-wakame-mengsel.

Zet de taart 15 minuten in de oven tot het deeg gaar is.

Meng voor de dressing in een kleine kom 2 eetlepels olijfolie, het kleingesneden wakameblad en een flinke snuf piment d'Espelette of cayennepeper.

Neem de taart uit de oven en leg er meteen de bol burrata op. Snijd de bol open, sprenkel er wakamedressing over en smullen maar!



Bloemkoolcake met kerrie, zeespaghetti en doperwtjes

VOOR 6 PERSONEN

VOORBEREIDING 20 MIN

BEREIDING 40 MIN

INGREDIËNTEN

½ middelgrote bloemkool

1 ui

1 tl kerriepoeder

olijfolie

80 g doperwtjes, vers of diepvries

20 g verse gezouten zeespaghetti

4 eieren

60 g geraspte kaas

100 g bloem

½ zakje (5 g) gedroogde gist zeewierzout (recept op pag. 143)

versgemalen peper

boter om de vorm in te vetten

Verdeel de bloemkool in roosjes. Kook ze 10 minuten in ruim kokend water: de roosjes moeten stevig en knapperig blijven. Laat ze uitlekken.

Snipper de ui. Rooster het kerriepoeder 1 minuut op laag vuur in een koekenpan. Voeg de olijfolie toe en meng die door de kerrie en fruit daarin de ui 2 minuten. Hussel er ook de bloemkool door.

Kook de doperwtjes 5 minuten in kokend water. Laat ze uitlekken.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Spoel het zout van de zeespaghetti en snijd het wier in stukjes van 2 cm.

Klop de eieren in een kom. Voeg de geraspte kaas, de bloem en de gist toe en daarna de doperwtjes, de ui, de kerriebloemkool en de stukjes zeespaghetti. Breng op smaak met zout en peper.

Vet een cakevorm in en stort het beslag erin.

Zet de vorm 40 minuten in de oven. Als een satéprikker er schoon en droog uit komt, is de cake gaar.



Citroen-meringuetaart met wakame

VOOR 6 PERSONEN

VOORBEREIDING 15 MIN

BEREIDING 25 MIN

INGREDIËNTEN

1 rol kant-en-klaar taartdeeg

LEMONCURD

5 cm verse wakame (middennerf en blad)

het sap van 3 citroenen

30 g licht gezouten boter of zeewierboter (recept op pag. 140)

3 eieren

150 g basterdsuiker

1 el maïsmeel

MERINGUE

3 eiwitten

150 g poedersuiker

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Leg het deeg in een ingevette taartvorm en bak het 20 minuten blind (gevuld met bakbonen op een vel bakpapier) tot het goudgeel is.

Spoel het zout van de wakame en snijd het klein. Verhit voor de curd in een pan het citroensap met de boter en voeg vervolgens de wakame toe.

Klop de eieren los met de suiker en het maïsmeel.

Schenk het eimengsel al roerend in de pan met het citroen-wakamemengsel. Laat de pan op laag vuur en blijf roeren tot de curd wat indikt. Laat de curd afkoelen en stort het op de gebakken taartbodem. Zet de taart in de koelkast en maak intussen de meringue.

Klop voor de meringue de eiwitten stijf. Spatel er vervolgens beetje bij beetje de poedersuiker door.

Schep de meringue op de citroentaart en gebruik een brander om de meringue lichtbruine puntjes te geven (of zet de taart 1 minuut onder de grill).





WAKAME



ZEE-
SPAGHETTI

Tafelzuur van zeewier

VOOR 1 POT

VOORBEREIDING 10 MIN

BEREIDING 5 MIN

RUSTEN 3 DAGEN

INGREDIËNTEN

60 g verse gezouten
zeespaghetti of wakame (om
precies te weten hoeveel, vul je
eerst de pot met het wier van
je keuze)

100 ml water

60 ml ciderazijn

2 el basterdsuiker

1 el zout

*Zelf doe ik graag biologische
citroen en/of rozemarijn en/of
jeneverbessen bij zeespaghetti.*

*Aan wakame voeg ik het liefst
citroen en/of mosterdzaad en/
of verse gemberwortel toe.*

Steriliseer de pot en laat hem drogen.

Spoel het zout van het wier in een kom of houd het
10 seconden onder koud stromend water.

Meng in een pan de azijn, de suiker en het zout door het
water en breng het aan de kook.

Doe intussen het wier in de pot, samen met de gekozen
smaakgevers of specerijen. Schenk er vervolgens de nog
hete vloeistof bij tot het wier helemaal onderstaat. Sluit de
pot en laat het zuur afkoelen.

Zet het vervolgens in de koelkast en wacht minimaal
3 dagen voor je het zuur proeft. In de koelkast blijft het
minstens 1 maand goed.

