

INHOUD

INLEIDING	6
ONTBIJT	16
SMAAKMAKERS & DIPS	30
SOEPEN	44
VEGETARISCH	56
VIS & VLEES	74
ZOETIGHEID	94
DRANKJES	106
HUIDVERZORGING	118
REGISTER	126

INLEIDING

Zeewier, een geweldige wilde zeegroente, wordt al zolang mensen bij de zee wonen door kustvolkeren verzameld en gecultiveerd. Sinds duizenden jaren wordt zeewier gebruikt als voedzame groente, als medicijn en als meststof voor andere gewassen.

In Japan, het land waar we het eerst aan denken als het aankomt op zeewier voor culinair gebruik, was zeewier in 703 zo'n vast onderdeel van het leven dat mensen hun belastingen in kelp konden betalen. Maar ook elders werd zeewier gebruikt. Zo ontdekten archeologen in Meso-Amerika zeewier gemengd met andere medicinale kruiden van maar liefst 12.500 jaar geleden.

In Schotland werd zeewier in het neolithische tijdperk, zo'n vijfduizend jaar geleden, als schapenvoer gebruikt. Zeewier maakte oit zo'n belangrijk deel uit van de Schotse agrarische economie dat bier of havermoutpap in de zee werd gegoten om zeker te zijn van een goede oogst. Zeewier werd gebruikt om gewassen beter te laten groeien, om zeep en glas van te maken en werd zowel rauw als gekookt gegeten.

'O god van de zee,
Gooi zeewier in de golven
Ter verrijking van de grond,
Om ons rijkelijk van voedsel te voorzien.'

– Traditioneel religieus Schots lied

EETBARE ZEEWIEREN

Er zijn meer dan honderd soorten eetbare zeewieren, van kombu tot arame, lers mos, nori, dulse, wakame, zeesla en kelp.

In Japan, Korea en China wordt zeewier dagelijks gegeten, terwijl dit in het Westen niet meer het geval is. De groeiende interesse in zeewier vanwege zowel zijn smaak als voedingswaarde betekent echter dat zeewier terug is en wereldwijd steeds vaker wordt gegeten.



VOOR 2-3 PERSONEN



TAMAGOYAKI

Dit lijkt misschien op een heel ingewikkelde omelet, en het oprollen vereist enige ervaring, maar het is een heerlijke manier om eieren klaar te maken. Maar ook als je de voorkeur geeft aan een 'simpele' omelet, dan past (geweekte) wakame daar goed bij; snijd het zeewier in dunne reepjes en leg ze in het midden van de omelet, die je dubbelvouwt.

6 eieren
1 eetlepel mirin
1 eetlepel bruine basterdsuiker
plantaardige olie, voor het bakken
2 vellen nori

Voor de dip

1 theelepel bruine basterdsuiker
20 ml tamari
1 theelepel sesamzaad
1 theelepel maanzaad

Klop in een kom de eieren, mirin en suiker door elkaar.

Schenk wat olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en verhit hem op hoog vuur. Kantel de pan om de hele bodem met olie te bedekken. Schenk een derde van het ei erin en kantel de pan om het ei over de bodem te verdelen. Bak het 1-2 minuten, tot de onderkant gaar maar het midden nog vloeibaar is.

Leg een norivel in het midden van de omelet. Rol het ei vanaf één kant een paar slagen op en schuif de rol naar de rechterkant van de pan. Pak het zeewier dat nog niet is opgerold voorzichtig op en schenk aan de lege kant van de pan wat van het ei, zodat dit over de gare kant van het ei heen loopt. Bak het een paar minuten, tot het gestold is, en leg het tweede norivel erop. Blijf op deze manier rollen en de omelet naar de zijkant schuiven tot al het ei is opgebruikt.

Leg het ei op een bamboematje en rol het matje op, zodat er een rol ontstaat. (Heb je geen bamboematje, sla deze stap dan over.) Laat de rol minstens 10 minuten afkoelen alvorens hem te snijden. Maak intussen de dip: los de bruine suiker op in de tamari en voeg dan het sesam- en maanzaad toe. Serveer de dip bij de tamagoyaki.



VOOR 2 PERSONEN



CHOWDER

'Chowder' komt van het Franse *chaudière*, 'ketel', ofwel de pot waarin de soep wordt gemaakt. Bretonse vissers stonden in Noord-Amerika bekend om een soep die ze met hun vangst van de dag maakten, en in dit gerecht geeft de kombu de smaak van de zee af aan de melk waarin de vis wordt gepocheerd.

200 g aardappels, in blokjes
1 theelepel kokosolie
1 theelepel boter
6 babypreien
4 dl kokosmelk
3 repen kombu
200 g ongeverfde gerookte
schelvis
zeezout en versgemalen zwarte
peper
Furikake (zie blz. 33), voor erbij

Breng een pan ongezouten water aan de kook en kook de aardappelblokjes gaar. Giet ze goed af en zet ze apart.

Verhit een grillpan, laat de kokosolie en boter erin smelten en rooster de babypreien 5-7 minuten, tot ze geblakerd zijn.

Doe de melk en kombu in een grote pan en voeg de schelvis toe, die net onder moet staan. Breng de melk aan de kook, zet het vuur laag en kook de vis in circa 4 minuten net gaar. Dek de pan af, neem hem van het vuur en zet hem een paar minuten apart.

Haal de vis uit de melk en trek hem met een vork voorzichtig in vlokken. Doe de helft van de visvlokken en de helft van de aardappel in een keukenmachine en pureer ze met zo veel pocheermelk dat er een glad mengsel met de consistentie van soep ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schep de resterende aardappel en de babyprei voorzichtig door de soep. Verdeel de chowder over kommen, leg de resterende visvlokken erop en bestrooi met furikake.



VOOR 1 GROTE TAART



VEGAN SUPERFOODTAART

Zeewiervlokken in een taart kan misschien wat vreemd overkomen, maar een zoete smaak heeft vaak iets hartigs nodig om goed tot z'n recht te komen. Verras je vrienden met deze supermakkelijke taart, of ze nu vegans zijn of niet.

4 eetlepels lijnzaad, fijngemalen
1,2 dl warm water
170 g kokosolie, gesmolten
230 g lichte basterdsuiker
1 theelepel kaneel
240 g tarwebloem of glutenvrije bloem
60 g amandelmeel
1 eetlepel bakpoeder
½ theelepel zeezout
3 eetlepels noristrooisel, plus extra voor erbij
2,35 dl volle kokosmelk
100 g blauwe bessen
100 g granaatappelpitten, plus extra voor erbij
vegan kokosyoghurt, voor erbij

Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een springvorm van 23 cm doorsnee in en bekleed hem met bakpapier.

Meng het lijnzaad in een kleine kom door het warme water. Laat het in 5 minuten opzwellen.

Klop intussen de kokosolie en suiker in een grote kom enkele minuten door elkaar, tot er een egaal mengsel ontstaat.

Voeg het lijnzaad, de suiker, kaneel, bloem, het amandelmeel, bakpoeder, zeezout en noristrooisel toe en meng alles goed. Roer voorzichtig de kokosmelk erdoor en schep tot slot de blauwe bessen en granaatappelpitten erdoor.

Schenk het beslag in de springvorm en strijk het glad. Bak het 45 minuten, of tot een prikker die je erin steekt er schoon uit komt. Haal de taart uit de vorm en laat hem afkoelen op een rooster.

Garneer de taart met granaatappelpitten, een dot vegan kokosyoghurt en wat noristrooisel. In een luchtdicht afgesloten bak is hij 3 dagen houdbaar.