

Voordracht Algae culinaria

Mariene biologe Alexia Semeraro (Mantis Divers), voedingsdeskundige Jurgen De Meester (Mantis Divers) en chef-kok Johan Van der Heyden (Gentse dolfijnen), vormden een ideale combinatie voor een ontdekkingsstocht doorheen de wondere wereld van de zeewierren als basisingrediënt voor culinaire gerechten.

Op zaterdag 8 december 2018 verzamelden vanuit de Vlaamse regio zo'n 55 geïnteresseerde NELOS-leden van 16 verschillende duikclubs rond het thema: wieren leren herkennen, leren waar ze voorkomen, maar ook hoe ze proeven, welke gerechten je ermee kan klaar maken en waarom ze zo gezond kunnen zijn. Tijdens deze ontdekkingsstocht werden we verrast door enkele culinaire gewierde hoogstandjes!

MENU

*Hoe verder we in het menu komen,
hoe dieper we gaan ...
Eens op diepte,
eindigen we met een aangepast dessert!*

Smoothie met Zeesla

~

Chip'kes van Blaaswier

~

Toastje met Knotswier-pesto

~

Soep met basisbouillon van Kombu

~

*Pastasalade met gerookte zalm,
Wakame & Zeesla*

~

*Steak met zeemansboter
& Dulce mayonaise*

~

*Panna Cotta
& crumble van lers mos*

Voor en tijdens het diner kregen we een uiteenzetting over de verschillende wieren en algen. Alleen al in de Oosterschelde komen

ongeveer 150 zeewiersoorten voor die allemaal eetbaar zijn! Bekende wieren zijn onder andere darmwier, lers mos, Japans bessenwier, wakame, groene zeesla, enz. In het begin is het misschien even wennen aan het gevoel in de mond en aan de smaak bij het eten van 'zeegroenten' of 'zeekruiden'.

Om deze nieuwe smaken te leren waarderen en om van het eten van zeewier te leren genieten, kun je bijvoorbeeld beginnen met kleine hoeveel-



Mariene biologe Alexia Semeraro.

Foto's (7): archief Kurt Matthys.



Toastje met knotswier-pesto.



Koken van het knotswier (*Ascophyllum nodosum*).



Vlnr: voedingsdeskundige Jurgen De Meester en culinair helper Geert Leutenez.

heden toe te voegen aan je favoriete soep of gerecht. Om de maaltijd op smaak te brengen zijn wieren het makkelijkst gedroogd, fijngemalen of als vlokken te gebruiken, hetzij op het bord of toegevoegd gedurende het koken. Tijdens deze



De voorbereiding voor Chip'kes van blaaswier (*Fucus vesiculosus*).



Johan Van der Heyden, Suzanne De Smet (achtergrond), Tom Malfrère en Jurgen De Meester.



Steak met zeemansboter en Dulce mayonaise.



Panna Cotta & crumble van lers mos (*Chondrus crispus*).

sessie werd zelfs gekarameliseerd lers mos gebruikt als topping voor het dessert.

Zeewierien kunnen naast voedsel voor mens en dier ook voor vele andere zaken gebruikt worden. Zo dienen ze bijvoorbeeld als grondstof voor medicijnen en cosmetica, voor chemicaliën, diervoeder en voor brandstof. Daarnaast zetten zeewierien het broeikasgas CO₂ om in biomassa en zuurstof. Zo helpen ze om verzuring van de oceanen tegen te gaan. Ook hebben zeewierien een ecologische functie, als leefomgeving voor jonge vissen en schaaldieren zoals krabben. Kortom, eetbare wierien zijn – mits goed bereid – heerlijk van smaak en tevens zeer kleurrijk. Wierien zijn 'HOT'.

We hebben meer water op onze planeet dan land en daar kunnen we ook voedsel in verbouwen (als een soort zeeboer). Hoe lager je in de voedselketen blijft, hoe minder energie je nodig hebt voor de productie en dus hoe duurzamer. Algen en wierien zijn een goede bron van koolhydraten, bevatten minera-

len en soms ook vitamines. Ze bevatten eiwitten en zijn tegelijkertijd laag in vetgehalte. Eigenlijk gek dat we, naast de norivellen voor sushi en salade, deze plantaardige voedselbron niet vaker op ons menu hebben staan.

Als ik mag spreken in naam van alle aanwezigen: een schitterend initiatief, leerrijk en voor herhaling vatbaar. Bedankt Alexia voor de voordracht en een dikke pluim aan de twee chefs voor deze culinaire ervaring.

Samengevat: zeewier eten is gezond, natuurlijk, bijzonder en lekker! Volgend jaar opnieuw, zou ik zeggen ... misschien met als thema de kreeftachtigen? ■

KURT MATTHYS (KGSC MANTA)



Het 'Algae culinaria' team: Tom Malfrère, Veele Bauters, Suzanne De Smet, Johan Van der Heyden, Emile Van der Heyden, Geert Leutenez en Jurgen De Meester.