

Duurzaam recept met zeewier



Eet smakelijk!

Verras je ouders of andere liefhebbers die je kent met deze bijzondere en duurzame zeewierpesto. Proef je zelf ook mee?!



In het Museon laten we de duurzame ontwikkelingsdoelen van de VN zien.

Het zeewierrecept sluit aan bij doel 12.

Wist je dat zeewier lokaal en duurzaam gemaakt kan worden? Voor de kust van Scheveningen gebeurt het ook. Zeewier is heel gezond en heeft geen land of zoet water nodig om te groeien. We kunnen het zelfs gebruiken als duurzame energiebron! De zeewiervelden zijn ook een fijne leefomgeving voor zeedieren.

Pesto vanuit de zee

Ingrediënten (voor 200 ml)

- 40 g verse kombu (of kombu en wakame)
- 50 g geroosterde pijnboompitten
- 1 klein teentje knoflook, gepeld en fijngehakt
- 25 g basilicum (ook de steeltjes)
- 25 g rucola
- 25 ml extra vergine olijfolie
- ½ el citroensap



Bereiden

1. Was de kombu goed schoon met water en zorg dat het eventuele pekelzout is afgewassen. Dep hierna droog en knip in stukken.
2. Maal in de keukenmachine de pijnboompitten met kombu, knoflook, basilicum, rucola, olijfolie en citroensap tot een gladde pesto.
3. Doe de pesto in een glazen potje, bedek met een laagje olijfolie en bewaar in de koelkast.

De pesto heeft dankzij de kombu een diepe en krachtige smaak. Je kunt ook experimenteren met ingrediënten. De rucola en basilicum kun je vervangen door bladgroen naar wens. De pijnboompitten door allerlei soorten noten, zoals cashew- of hazelnoten, of bijvoorbeeld zonnebloempitten. Serveer de pesto op toastjes, op de boterham met gegrilde groente of bij pasta.

Wist je dat?

Je dit en nog veel meer andere recepten met zeewier kan vinden in het boek 'GROENTE UIT ZEE'. Zie www.noordzeeboerderij.nl/groenteuitzee voor meer informatie.



Waar koop je zeewier?

Er is veel keus online maar ook de grotere supermarkten (bijv. AH) en biologische supermarkten (bijv. Ekoplaza) verkopen zeewier(producten).

Wist je dat?

70% van de aarde uit zeeën en oceanen bestaat? Een goede plek dus om zeewier te telen. In Nederland telen we de wieren voor de kust van Texel en Scheveningen. Het zeewier hangt op zo'n anderhalf tot twee meter diepte. Hier groeit het wier gedurende 6 maanden met stromend zeewater, voedingsstoffen en zonlicht.

Er in Nederland bijna 300 soorten zeewier bestaan? Ze zijn allemaal eetbaar. Er zijn drie hoofdgroepen zeewier; groenwier, bruinwier en roodwier. Niet elke soort is geschikt om te telen. In de zeewierteelt in Nederland wordt vooral suikerwier en vingerwier geteeld. Dit zijn allebei bruinwieren.

