

Palmwier / Dulse – *Eetbaar wier.*



Vooraf in Zuid Amerika, Afrika, Azië, Australië en op eilanden in de Stille-oceaan behoren diverse soorten verse of gedroogde zeewieren tot het dagelijkse voedsel.

Palmwier groeit op een steenachtige zeebodem in getijdegebied. Aan die kusten komt het af en toe boven water te liggen of het spoelt aan. Zijn platte waaierachtige vorm is makkelijk te herkennen. Ook langs en op onze zeedijken zal je hem vinden na een stevige westenwind.

De bladwaaiers hebben meestal een lengte van rond de 35cm. De kleur is rood, rood/bruin, roest/bruin, paars, maar nooit groen. Gaat u in het getijdegebied met de hand oogsten, neem dan een goede snoeischaar mee en laat de aanhechtingen van het wier aan de steenbodem zitten. Na verloop van tijd zal het wier dan weer uitgroeien.

Het is dus een meerjarige plant. De beste tijd om te oogsten is van juni tot september.

Over dat we minder dierlijk voedsel moeten eten, maar meer peulvruchten en wieren heb ik al eens geschreven. Toch wil ik het extra hebben over dit bijzondere wier. Vol met mineralen, vitaminen A-C-D en B Complex, rijk aan eiwit en heeft een zeer hoog ijzergehalte. Wordt ook toegevoegd aan diverse huid verzorgingsproducten en aan diervoeding.

Net als alle andere algen neemt het CO₂ op en kan het na een bewerking plastic vervangen. We hebben het dan nog niet gehad over biobrandstof waar bij de universiteit van West-Indië met dit wier al goede resultaten zijn geboekt.

In Bretagne (F) en Portugal wordt zeewier geoogst met speciale boten. Nadeel is dat de volledige plant incl. de aanhechtingen aan de stenenbodem worden binnengehaald.

Smaak; De smaak van Dulse is heel apart. Het smaakt licht naar gerookt spek. Bij de viswinkel zal het meestal vers besteld moeten worden. Bij de natuurwinkel is het gedroogde of in poedervorm te krijgen. Dulse is in allerlei gerechten te verwerken en het hoeft niet persé vegetarisch te zijn. Vers in een salade geeft het een extra bite. Wanneer zelf geoogst altijd goed wassen en controleren op ongerechtigheden bv. slakjes.

Recept - Zeewier kruidenboter

- Ingrediënten -

- * 3 volle lepels gedroogde fijngehakte Dulse vlokken.
- * Half pakje ongezoeten boter op kamertemperatuur.
- * Middelgroot zeer fijn gehakt knoflookteentje + een lente uitje.
- * Citroenschil rasp en/of sap.
- * Mespuntje peper + mespuntje kerriepoeder.

- Bereiding -

- * De roomboter uit de koelkast en in 20 min. op kamertemperatuur laten komen.



- * Week de Dulse vlokken enkele min. in lauw water, drogen en zeer fijn hakken.
Bij verse Dulse; Goed wassen, afdrogen met keukenpapier en fijn hakken.
- * Alle overige ingrediënten toevoegen en goed mengen.
- * Proeven! Misschien toch een beetje zeezout erbij?
- * Rol de zeewier boter in aluminium folie en draai de uiteinden dicht. De zeewier rol in de koelkast op laten stijven. Voor gebruik een schijfje van de rol afsnijden.
- * In de koelkast tenminste 1 maand houdbaar. Kan langer in de diepvries bewaard worden.

Tip;

Gebakken vis bv. zalmoot of vlees belegt met schijfjes wierboter en bv. aardappelen en paddestoelen in deze boter gebakken of gekookte worteltjes met gesmolten boter of gewoon een besmeerd sneetje stokbrood.

Jaap Tak

Bronvermelding:

foto Dulse : Door Cwmhiraeth - Eigen werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16824956>

foto kruidenboter: <https://pixabay.com/nl/photos/kruidenboter-boter-margarine-7244/>