

Zilte groenten: eten uit de zee



Zeeaster, zeekraal, zeewier: deze groenten zijn bijzonder. Ze groeien vlakbij of in de zee en hebben door het zeewater een heerlijke zilte smaak. Dat moet je eens proberen.

Zilte groenten groeien op de kwelders (ook wel schorren genoemd). Dat zijn buitendijkse gebieden die onder invloed staan van eb en vloed en die bij hoog water onderlopen met zeewater. De planten die op deze kwelders kunnen groeien, moeten bestand zijn tegen zout grondwater. Dat maakt ze zo bijzonder, en hun smaak ook! Voor mensen die een streng natriumbepert dieet (streng zoutloos) moeten volgen, zijn deze groenten overigens niet geschikt.

Zeekraal

Het heeft iets weg van een minivetplantje, de zeekraal. De knapperige steeltjes smaken heerlijk zilt. Als je ze eens vindt op een kwelder, of aan een zeedijk: gewoon plukken en zó opeten. Want ook rauw smaakt zeekraal al heerlijk.

Zeekraal wordt geoogst van half mei tot begin september. Je kunt het in een bodempje water beetgaar koken, of met een beetje boter smoren. Zout toevoegen is niet nodig, omdat zeekraal van nature al zilt is. Door koken of blancheren wordt de zoute smaak iets minder. Natuurlijk combineert zeekraal heerlijk met vis. Zeekraal koop je bij viswinkels en groentespecialzaken.

Zeeaster

Zeeaster wordt ook wel zilte genoemd. Of lamsoren, omdat de vorm van de blaadjes lijken op de oortjes van lammeren en omdat schapen vaak op de zeedijken grazen, waar ook zeeaster groeit.

De smaak van de grijsgroene blaadjes is lekker pittig en licht zout. Deze groente is perfect om kort te roerbakken, bijvoorbeeld met mosselen of garnalen. Verwar zeeaster overigens niet met de echte lamsoor, een plant die ook op kwelders groeit, maar die niet eetbaar is. Was zeeaster altijd heel kort, omdat je anders de typische zilte smaak wegspoelt.

Zeewier

Planten die echt in de zee groeien, dat zijn de zeewier. Er zijn heel veel soorten, waarvan er ook veel eetbaar zijn. Zeewier zijn echt de groenten van de zee en het bijzondere is dat ze rijk zijn aan jodium, een belangrijk mineraal voor de schildklier. Veel mensen krijgen maar krap binnen wat ze per dag nodig hebben, dus een beetje extra is mooi meegenomen!

Een lekker zeewier is kombu, meestal afkomstig uit Japan. Je kunt het gedroogd kopen. Heel lekker om mee te koken in vegetarische bouillons, zodat die extra 'umami' (hartig) gaan smaken. Als je het zeewier na het koken afspoelt en droogt, kun je het meerdere keren gebruiken.

Zilte teelt

Als zeekraal en zeeaster zo lekker smaken, zou je dan ook andere groenten op zilte grond kunnen kweken? Op Texel zijn ze dit aan het uitproberen, bij de Stichting Zilt Proefbedrijf. Er zijn al aardappels van zilte bodem (onder de merknaam Marc), die zonder zout gekookt kunnen worden. Ook wordt er geëxperimenteerd met zee-rucola, zee-venkel en zee-kool.