

Rijstgerecht met zeewier



SONJA VAN DE RHOER

Zeewieren zijn (geconcentreerde) zeegroenten en kunnen worden gecombineerd met alle soorten voedsel. Gebruik altijd kleine hoeveelheden in aanvulling op elk gerecht, afhankelijk van de zeewiersoort en het gerecht als hele stukken, in stukjes geknipt, als vlokken of gemalen. Gedroogd zeewier kan in water wel tot tien keer zo groot worden. Houd hiermee rekening bij het gebruik.

In Japan maakt zeewier al verschillende eeuwen deel uit van het dagelijkse eetpatroon en is zo onderdeel van de relatief gezonde levenswijze van de Japanners. Wij ontdekken in het Westen ook het gezonde en smakelijke zeewier. Het is een veelzijdig product qua vorm en kleur, maar ook wat betreft de voedingsstoffen. Alle wieren zijn rijk aan mineralen, onder andere calcium, ijzer en kalium, en sporenelementen, zoals zink, jodium en selenium. Afhankelijk van de soort is zeewier tevens een bron van vitaminen A, B, C en E en van plantaardige eiwitten.

Behalve de vele heilzame voedingsstoffen is zeewier puur natuur, er wordt niets aan toegevoegd. Ook kan het duurzaam worden geoogst, zonder beslag te leggen op schaars land. Steeds vaker wordt zeewier gekweekt, nu ook in Nederland op de zeewierboerderij van Seaweed Harvest Holland B.V. in de Oosterschelde. Kook de rijst gaar in

de groentebouillon. Zorg dat de rijst een vingerkootje onder de bouillon staat. Voeg zo nodig bouillon toe. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Of in de magnetron in een ovenvaste schaal, 5 minuten op circa 800 watt en vervolgens 10 minuten op 350 watt. Even laten staan, losmaken met twee vorken en klaar. Verhit de olie in een kookpan en bak de sjalot en knoflook tot ze glazig zien. Voeg de gember toe. Snijd de tofu in blokjes en bak deze op hoog vuur om en om mee. Voeg de gewassen, in blokjes gesneden aubergine toe en bak deze mee.

Voeg de geweekte paddenstoelen toe met de rijstazijn en sojasaus. Roer de gare rijst erdoor en breng op smaak met een scheutje sesamololie en voeg de stukjes nori toe.

Ingrediënten voor vier personen
300 gram rijst

circa 6 dl groentebouillon

30 gram Chinese paddenstoelen, in stukjes en geweekt

1 eetlepel olijfolie

2 sjalotjes, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

4 cm verse gemberwortel, fijn geraspt

250 gram stevige tofu

1 aubergine

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel rijstazijn sesamololie

2 bladen nori (zeewier) in stukjes van 2 x 2 cm