

Zeekraal: een zilte zomerdelicatesse

25 / 07 / 2023



UITGELICHT

VLIZ | Bart De Smet

Zeggen hanepoot, krabbekwaad of zouterik je iets? Neen? Niet verwonderlijk. Het zijn in onbruik geraakte bijnamen voor een plant die we beter kennen als zeekraal. Het kleine groene plantje is het schoolvoorbeeld van zoutminnende flora in onze contreien. Je spotte het misschien al eens op een wandeling in een getijdengebied met zout of brak water. Maar evengoed ligt het zo nu en dan op je bord. Want naast een kenmerkende soort voor slikken en lage schorren is het een ware delicatessen. Ontdek wat zeekraal zo uniek maakt en waarom het de aandacht trekt van fijnproevers over de hele wereld.

— BART DE SMET

Food for thought

Eind juni trekken we met een delegatie van het [onderzoeksproject Testerep](#) naar het Verdrongen Land van Saeftinghe. Een verkennende uitstap naar een slikken- en schorregebied moet de onderzoekspartners meer inzicht geven in hoe het voormalige schiereiland Testerep voor de Vlaamse kust er kan hebben uitgezien.

Het is meteen ook een ideale teambuildingsactiviteit. Onder een blakende zon en begeleid door een gids, ploeteren we ons een weg door het eindeloos vertakte netwerk van kreken en geulen in het 3580 hectare tellende natuurgebied.

Terwijl het gezelschap de einder aftuurt op zoek naar wadvogels of in gevecht is met de immer zuigende moeder, is het iets anders dat mijn aandacht trekt. Een relatief onopvallend groen plantje. Laag bij de grond en moederziel alleen op het overigens kale lage schor: zeekraal. Dit zoutminnend plantje is me niet vreemd. Ik pluk een jong, groen takje, ontdoe het van het slijb en steek het in mijn mond. Het zilte pluksel triggert niet enkel mijn smaakpapillen, het roept meteen ook enkele vragen op. Hoe kan zeekraal in deze omstandigheden groeien? Is de zeekraal die Hollandse maatjes vergezelt, eigenlijk wild geplukt? Of wordt zeekraal gekweekt? En hoe bereid je deze zeegroente dan het beste? Kortom, dat kleine hapje was food for thought.



VLIZ | Bart De Smet

Zeekraal op het schorregebied van het Verdrongen Land van Saeftinghe in het Nederlandse Zeeuws-Vlaanderen.

Moet er nog zout zijn

Zeekraal is een zoutplant of halofyt: een plant die groeit op het land, maar goed bestand is tegen zoutwater. Je vindt zeekraal dan ook enkel op slikken en in schorren. Dat zeekraal zo goed bestand is tegen zout komt doordat de plant zout opslaat in sponscellen, de cellen rondom de centrale vaatbundel. Door het hoge zoutgehalte in de plant, kan zeekraal zoutconcentraties in de bodem weerstaan van ongeveer 1,5 keer de zoutconcentratie van zeewater.

Ondanks dat de plant het goed doet in een extreem zout milieu heeft hij ook zoet water nodig om te overleven. En daar behoort tot het geslacht *Salicornia*, dat een verspreiding kent over het noordelijk halfrond, zuidelijk Afrika en de Oostkust van India. Er bestaan verschillende soorten, al is er veel discussie over het onderscheid en de naamgeving van deze soorten. In de Lage Landen komen kortarige zeekraal (*Salicornia europaea*), langarige zeekraal (*Salicornia procumbens*) en eenbloemige zeekraal (*Salicornia pusilla*) voor (van der Meijden, 2005). Deze laatste twee soorten zijn echter zeldzaam, terwijl kortarige zeekraal bij ons zeer algemeen is.

Weet je trouwens waar de plant zijn Nederlandstalige naam aan te danken heeft? Aan de vorm van de buisvormige kustbewoners die zeekraal verzamelen op de schorren. Het was een belangrijk onderdeel van hun dieet. Niet onlogisch; zeekraal zit boordevol vitamine C, bevat veel eiwitten en is rijk aan mineralen en ijzer. Vanwege zijn zoute karakter kookte men het plantje eerst voor het te eten. Vandaag is de soort zeldzamer en is het eerder een delicatessen. Wildpluk is daarenboven verboden in België en Nederland. In Frankrijk kan het wel nog, al heb je er een vergunning voor nodig.

Pionier met een verwarrende naamgeving

Op nieuwe stukken zoute grond is zeekraal vaak het eerste plantje dat opduikt. Een echte pionier. En het is een eenjarige plant. Dit wil zeggen dat de plant zijn levenscyclus van kieming tot zaad voltooit binnen één jaar. Merkwaardig is dat zeekraal kiemt na een flinke regenbui in het voorjaar. Onder zoete omstandigheden dus. Het kiemplantje groeit op enkele weken uit tot een volwassen plant van wel 30 cm hoog. Van juli tot en met oktober kan je zeekraal in bloei aantreffen. Al is dit heel moeilijk te zien. De gele helmknoppen op de meeldraden zijn niet groter dan speldenkopjes. Insecten en de wind staan in voor de bestuiving. In het vroege najaar, verkleurt zeekraal intens rood. Net alsof delen van het schor in lichterlaaie staan. Met de komst van de herfst, verspreidt de plant ook haar zaad en begint er een nieuwe cyclus.

Zeekraal behoort tot het geslacht *Salicornia*, dat een verspreiding kent over het noordelijk halfrond, zuidelijk Afrika en de Oostkust van India. Er bestaan verschillende soorten, al is er veel discussie over het onderscheid en de naamgeving van deze soorten. In de Lage Landen komen kortarige zeekraal (*Salicornia europaea*), langarige zeekraal (*Salicornia procumbens*) en eenbloemige zeekraal (*Salicornia pusilla*) voor (van der Meijden, 2005). Deze laatste twee soorten zijn echter zeldzaam, terwijl kortarige zeekraal bij ons zeer algemeen is.

Weet je trouwens waar de plant zijn Nederlandstalige naam aan te danken heeft? Aan de vorm van de buisvormige kustbewoners die zeekraal verzamelen op de schorren. Het was een belangrijk onderdeel van hun dieet. Niet onlogisch; zeekraal zit boordevol vitamine C, bevat veel eiwitten en is rijk aan mineralen en ijzer. Vanwege zijn zoute karakter kookte men het plantje eerst voor het te eten. Vandaag is de soort zeldzamer en is het eerder een delicatessen. Wildpluk is daarenboven verboden in België en Nederland. In Frankrijk kan het wel nog, al heb je er een vergunning voor nodig.

Zeekraal in een notendop

- Zeekraal is een **zoutplant of halofyt**: een plant die groeit op het land, maar goed bestand is tegen zoutwater
- Het is een pionierssoort op **slikken en schorren**
- Zeekraal behoort tot het geslacht **Salicornia**. Er bestaan verschillende soorten. Bij ons is kortarige zeekraal (*Salicornia europaea*) de algemeenste soort
- Zeekraal is eetbaar en een echte **delicatessen** die goed combineert met visgerechten
- De **wildpluk** van zeekraal is niet toegestaan in België en Nederland
- Sinds oudsher telen kustbewoners zeekraal in Nederlands Zeeland. Ook vandaag **kweekt** een handvol landbouwers zeekraal **voor consumptie**

Wildpluk en kweek

Zouterik? Deze bijnaam heeft zeekraal te danken aan zijn zilte smaak. Vroeger waren het vooral de lokale en minderbedeelde kustbewoners die zeekraal verzamelden op de schorren. Het was een belangrijk onderdeel van hun dieet. Niet onlogisch; zeekraal zit boordevol vitamine C, bevat veel eiwitten en is rijk aan mineralen en ijzer. Vanwege zijn zoute karakter kookte men het plantje eerst voor het te eten. Vandaag is de soort zeldzamer en is het eerder een delicatessen. Wildpluk is daarenboven verboden in België en Nederland. In Frankrijk kan het wel nog, al heb je er een vergunning voor nodig.



ZB Beeldbank Zeeland

Zeeuwse vrouwen snijden zeekraal op de schorren. De vrouwen maakten van hun schorren een soort broek. Prentbriefkaart: Boer, F. den, ZB Beeldbank Zeeland, recordnr. 651

In de loop der tijd ontwikkelde zich een commerciële zeekraalindustrie. Vandaag wordt zeekraal voor consumptie grotendeels gekweekt. In België zijn er momenteel geen zeekraaltelers actief. In Nederland is dat wel het geval. Met name de provincie Zeeland staat bekend om zijn zeekraalteelt. In de 19e eeuw begonnen boeren er met het verbouwen van zeekraal in speciaal buitendijks aangelegde akkers. Dit zorgde voor een gecontroleerde omgeving waarin de zeekraal kon groeien.

Een handvol landbouwers teelt nog steeds zeekraal in Zeeland. Een van hen is Jan Poleij uit Kruijningen. Al 35 jaar lang verhandelt Jan dit zoutminnende gewas. "Als zoon van een kokkelvisser kreeg ik de liefde voor zeeproducten met de paplepel ingegeven", vertelt Jan. "Zeekraal kweken is een stiel apart. Hard en zwaar". Het kostte Jan bloed, zweet en tranen om de teelt van het zilte gewas te perfectioneren. Vandaag kweekt hij zeekraal op een oppervlakte van vier hectare, net buiten de bedijking van de Westerschelde.

Met veel trots toont hij het frisgroene bed van zeekraal. Even verder lopen we langs een stuk landbouwgrond dat minder fris oogt. "Bij de inplanting van deze akker dit voorjaar stond er een sterke noordenwind. Dit verklaart waarschijnlijk waarom de kieming hier is mislukt", duidt Jan. De ene oogst is de andere niet. Daarom spreidt Jan de kweek van zeekraal in de tijd. Maar ook in de ruimte.

Naast het snijden van zelfgekweekte zeekraal, importeert hij ook zeekraal uit de Baai van de Somme in Noord-Frankrijk. "Zo'n twee keer per week ondernemen we de 4 uur durende trip naar Frankrijk om de vers gesneden zeekraal op te halen. En in de winter, dan importeren we zeekraal uit Marokko en Israël", aldus Jan.

De afzetmarkt van zeekraal is relatief beperkt en vooral lokaal. Groothandelaars en lokale restaurants vormen de voornaamste klanten van [Poleij Zeegroenten](#). Jan levert zeekraal en lamsoor aan zo'n 300 à 400 restaurants. Maar ook buurtbewoners ontvangen Jan hier met open armen. Op een half uur tijd passeren er minstens vier klanten die "een pondje" zeekraal komen inslaan. De Zeeuwen zijn overduidelijk trots en verzet op hun lokale lekkernij. En dat is meer dan terecht!



VLIZ | Bart De Smet

Na het snijden in het veld, sorteren en verpakken zeekraalverkoopmedewerkers van Poleij Zeegroenten de zeekraal voor verkoop.

Culinair met zeekraal

Waar zeekraal vroeger een armeluisgroente was, is het vandaag een delicatessen. Erg gewaardeerd om zijn unieke smaak en voedingswaarde. De soort duikt vaak op in salades, bijgerechten en als garnituur voor visgerechten. Vanwege de groeiende belangstelling voor lokale en duurzame voedselbronnen vind je de soort ook vaker in de hedendaagse gastronomie. Met name tijdens de feestdagen verschijnt het zilte groen wel eens op het menu. Heb je zeekraal al eens geproefd? Het volgende zomerse gerecht is makkelijk en snel te bereiden. Een aanrader!

Op vel gebakken schelvis met zeekraal op zijn Zeeuws

- 300 g zeekraal
- 400 g schelvis (of een andere vissoort)
- 500 g bloemig kokende aardappelen
- 100 g zure room
- boter
- 1 sjalot
- 2 hardgekookte eieren
- Peper, zout, nootmuskaat

Schil de aardappelen en braad ze in weinig, gezouten water tot ze gaar zijn en het water verdampt is. Prak de aardappelen graf met een pureestemper. Roer wat boter onder de aardappelen en spatel er de zure room onder. Kruid de aardappelpuree met peper, zout en nootmuskaat.

Spoel de zeekraal onder koud stromend water en verwijder de harde steeltjes. Blancheer de zeekraal 1 à 2 minuten in kokend water en verfris ze onmiddellijk in ijskoud water. Zo stop je het gaarproces en behoud je de groene kleur. Verhit een klontje boter in een pannetje. Het ideale alternatief voor spinazie. Gedijt goed op plekken met veel zeewind, vrieskou en een ziltige grond, waar andere planten niet kunnen leven. Komt oorspronkelijk in het wild voor langs de kust van Europa. Wordt al sinds de 18e eeuw gegeten. Vooral de jonge scheuten van de plant zijn lekker.

Verhit een beetje boter in een steelpannetje tot deze hazelnootkleurig is. Bak de vis op het vel tot ze gaar is.

Verdeel de puree over de borden, leg er de vis op en werk af met de zeekraal. Verdeel de rest van de boter/eiersaus over het gerecht en dien de vis op.



VLIZ | Bart De Smet

Zeekraal is een ware delicatessen en gaat goed samen met visgerechten.

Zeevenkels, -bieten en -bananen

In culinair termen is zeekraal een zeegroente of zilte groente: een groepje van eetbare planten die op land groeien en zeer tolerant zijn voor zout. Niet te verwarmen met zeezout, die van oerwater groeien. Naast zeekraal, krijgen nog een hele resem andere zeepplanten het label van zeegroente. Hieronder een beknopt en select overzicht.

- **Lamsoor of zulte** is de Zeeuwse naam voor zeeaster (*Aster tripolium*), een plant uit de composietenfamilie. Niet te verwarmen met de echte lamsoor (*Limonium vulgare*), een plant uit de strandkruidfamilie. Beide soorten lijken oppervlakkig op elkaar, maar het is de zeeaster die eetbaar is. De jonge bladeren zijn het lekkerst. Geogost van half maart tot eind september. Het ideale alternatief voor spinazie.
- **Zeebanan** (*Carpobrotus rossii*) is een plant uit de jessplantfamilie. Voortje zijn vlezige, knapperige en zoute blaadjes aan wel salty fingers genoemd. De herkomst van deze soort ligt in Australië. Daar groeien de plant op het strand aan de rand van de duinen en op de zandige delen van de schorren. Ideaal als garnituur bij vis- en vleesgerechten.
- **Zeevenkel** (*Crithmum maritimum*), een vaste plant uit de schermbloemenfamilie, groeit amper in België en Nederland. Wel aan te treffen op de rotsige kust van Noord-Europa tot aan de Zwarte Zee en aan de Middellandse Zee. Deze groente heeft een pittige anijssmaak. Ideaal als garnituur bij diverse gerechten.
- **Zeekeool** (*Crambe maritima*) behoort tot de kruisbloemigen en is verwant aan de kolen. Gedijt goed op plekken met veel zeewind, vrieskou en een ziltige grond, waar andere planten niet kunnen leven. Komt oorspronkelijk in het wild voor langs de kust van Europa. Wordt al sinds de 18e eeuw gegeten. Vooral de jonge scheuten van de plant zijn lekker.
- **Zeebiet of strandbiet** (*Beta vulgaris* subsp. *Maritima*) is een soort uit de amarantenfamilie en is verwant aan de suikerbiet, voederbiet, snijbiet en rode biet. De soort komt van nature voor in Zuid-Europa en Noord-Afrika en aan de kust in West-Europa (tot aan de zuidkust van Noorwegen en Zweden). De jonge bladeren zijn het smakelijkst.

Lees meer

- Zeegroenten: koken met algen en wieren. Gezond én goed voor de planeet. (2018) Deschagt & Matthyss. | [VLIZ-bib](#)
- Groente uit zee: recepten en informatie over zeewier en algen. (2015) Kreischer | [VLIZ-bib](#)
- De taxonomie van zeekraal (*Salicornia* L.) (Amaranthaceae) in Nederland. (2023) Janssen et al. | [VLIZ-bib](#)
- Aquacultuur in Zeeland: de blauwe revolutie. (2007) Provincie Zeeland | [VLIZ-bib](#)
- Heukels' flora van Nederland. (2020) Van Der Meijden, R. | [VLIZ-bib](#)

Meer lezen over :

[VOEDSEL UIT ZEE](#) | [ZEELEVEN](#) | [SCHELDE](#) | [ESTUARIA](#) | [DUURZAAMHEID](#) | [SDG 14 - LEVEN IN HET WATER](#)

Suggesties

Heb je zelf ideeën, interessante weetjes ...

[Stuur ons je suggestie](#)

Artikel delen

Lijkt dit artikel iets voor uw vrienden of collega's? Deel het met hen!

