

HET NEDERLANDS VISKOOKBOEK

BART VAN OLPHEN

HET NEDERLANDS VISKOOKBOEK

Verantwoord lekkerbekken met vis van dichtbij
en stoere vissersverhalen



Teksten & fotografie: Jaap van Rijn

COLOFON

© Uitgeverij Carrera, Amsterdam
Recepten en verhalen © Bart van Olphen
Fotografie © Jaap van Rijn
Fotografie Urk © Leonard Fäustle
Teksten: Jaap van Rijn
Ontwerp omslag en binnenwerk: Riesenkind

ISBN 978 90 488 0981 3
ISBN 978 90 488 2706 0 (e-book)
NUR 440

www.bartvanolphen.com
www.fishes.nl
www.uitgeverijcarrera.nl

Carrera is een imprint van Overamstel Uitgevers bv.

fishes



INHOUD

VIS MET EEN VERHAAL	7	
DUURZAAM GEVANGEN VIS	13	
YERSEKE	MOSSELEN, OESTERS, KREEFT, ALIKRUIKEN, ZEEKRAAL EN LAMSOOR	15
BERGEN OP ZOOM	ANSJOVIS, GEEP EN MAKREEL	71
NEELTJE JANS	ZEEBAARS	103
SCHEVENINGEN	TONG, SCHAR, HARING EN PIJLINKTVIS	127
DEN OEVER	HOLLANDSE GARNALEN, SPIERING EN NOORDZEEKRAB	187
URK	SCHOL	229
HINDELOOPEN	SNOEKBAARS, BRASEM EN BOT	241
LAUWERSOOG	HARDER EN KOKKELS	263
SEIZOENSKALENDER	293	
SAUZEN	295	
VISTECHNIEKEN	302	
KEUKENGEREI	306	
INGREDIËNTEN	308	
DANKWOORD	311	
RECEPTENINDEX	312	
REGISTER	314	
STICHTING DE NOORDZEE & WNF	317	
HANDIGE ADRESSEN & LINKS	319	



*Opmerking bij de recepten:
De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud
van 15 ml en de theelepels 5 ml.*



VIS MET EEN VERHAAL

Het is een jaar of zeven geleden dat ik in de wereld van de vis stapte. Daarvoor at en bereidde ik met veel plezier visgerechten, maar de wereld achter de vis was me vreemd. Ik had een romantisch beeld van de visserij: vissermannen op kleine boten die trots met hun dagelijkse vangst pittoreske vissershaventjes binnen-varen. Later, tijdens bezoeken aan vele visserijen, kreeg ik oog voor het harde bestaan. De vissers die midden op zee tijdens noodweer hard doorwerkten om aan de kost te komen, hebben indruk gemaakt. Er wordt wat afgebeeld voordat een visje thuis op het bord ligt. Die mannen verdienen een boek.

Na een studie aan de Hogere Hotelschool wist ik genoeg van marketing en financieel management. Maar voordat ik in de horeca aan de slag ging, wilde ik ook leren koken. Met de Michelin-gids in mijn tas stapte ik op de trein naar Parijs, het culinaire hart van Frankrijk. Uiteindelijk vond ik een adres waar ik aan de slag kon: Lucas Carton, de driesterrenzaak van Alain Senderens aan de Place de la Madeleine. Ik begon in de kelder met het schoonmaken van groenten, maar al snel mocht ik boven de garde-manger bijstaan bij het bereiden van de voorgerechten. Dagelijks brachten de beste leveranciers de mooiste streekproducten. Handelaren uit Bretagne zetten hun kleine kisten met vis in de keuken. De vis had een paar uur daarvoor nog in de zee gezwommen. Terwijl de koks de vis nauwkeurig beoordeelden, vertelde de visboer welke visser de vis had gevangen. Dat maakte indruk.

Eenmaal weer terug in Nederland, werd ik manager van een groot restaurant in Amsterdam waar ze veel met verse vis werkten. Het viel me op dat de gasten bijna evenveel vis als vlees bestelden, terwijl ik regelmatig in de krant las dat in Nederland weinig vis werd gegeten. Ik vermoedde dat dit aan het beperkte assortiment van de plaatselijke viswinkels lag. Tonijn, coquilles en oesters, in het restaurant populaire vissen en schelpdieren, waren in de winkels niet of lastig verkrijgbaar. Kwam dit door een beperkte vraag of zag men op tegen de bereiding van vis? Ik had mijn twijfels, want een visje bakken is echt eenvoudig.

Op een vroege winterochtend reed ik met mijn collega Jesse Keus naar IJmuiden. Een hoofdstedelijke visleverancier had ons uitgenodigd om de visafslag te bekijken.

Lopend tussen de vele viskramen ontstond een idee over een moderne viswinkel met een breed aanbod van de beste verse vis, schaal- en schelpdieren. Ook moest je er aanverwante zaken kunnen kopen, zoals olie om de vis in te bakken, passende wijnen, azijn, visconserven en sauzen. In oktober 2002 was het zover en werd de deur van Fishes geopend aan de Utrechtsestraat in Amsterdam. We kregen de smaak te pakken en openden in de jaren die volgden meer filialen.

Hoe meer ik me in vis verdiepte, hoe meer ik wilde weten over de achtergrond. Ik wilde niet zomaar tong, nee, ik wilde tong van een visser die een visie op zijn visserij had. We besloten om zoveel mogelijk vis te verkopen die gecertificeerd was met het msc-keurmerk voor duurzame visserij. Een onafhankelijk keurmerk waarmee ik de klanten van Fishes kon aantonen welke vis zij met een gerust hart konden eten. We boden vis met een verhaal. In 2007 ontving Fishes als eerste winkelketen op het Europese vasteland het msc-keurmerk. Fishes werd vanaf dat moment als een serieus merk beschouwd dat de consument het vertrouwen gaf goede vis te consumeren zonder het zeeleven schade te berokkenen. Fishes fungeerde als een brug tussen de consument en de visser. De ervaringen die ik opdeed tijdens mijn reizen langs deze visserijgemeenschappen vertrouwde ik in 2009 *Het Fishes Kookboek* toe. Dit boek vond internationaal weerklank en werd in 2010 in Parijs bekroond met een 'Gourmand Best Cookbook of the World Award'.

Inmiddels zijn we twee jaar verder en is het aanbod van duurzaam gevangen vis ook in Nederland aanzienlijk gegroeid. Maar we hebben nog een lange weg te gaan. Veel vis die in de Nederlandse wateren wordt gevangen, gaat naar het buitenland, terwijl wij vis eten uit niet-Nederlandse wateren. Het buitenland wil niet zonder reden onze vis: het is topspul. Dus laten we zulke mooie, verse vis vooral zelf opeten!

Dit boek is een verslag van een bezoek aan duurzaam werkende, Nederlandse visserijen. Alle vissers waarmee ik samenwerk, delen dezelfde liefde en passie voor de zee en de vis. Zij zorgen dat ook onze kinderen straks van Nederlandse vis kunnen genieten. Door verantwoord vis te eten en vissoorten in moeilijkheden met rust te laten, zorgen we met z'n allen voor een gezonde visstand.

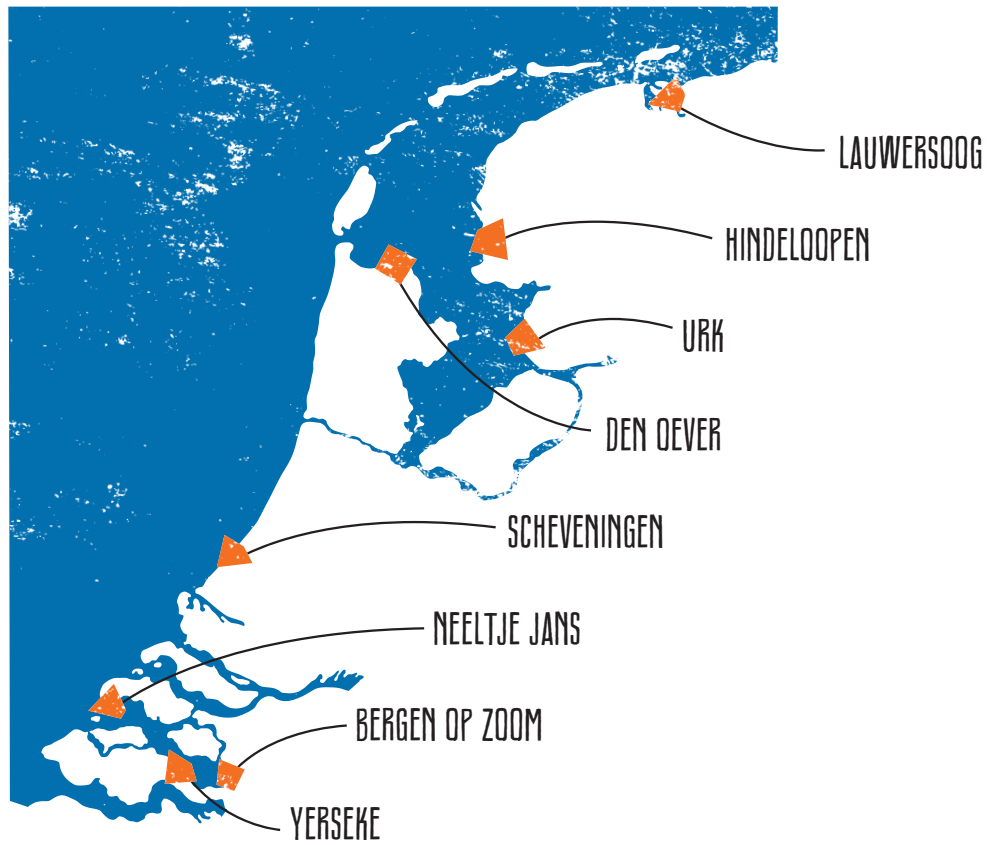
Belicht worden vissoorten uit de Nederlandse wateren die msc gecertificeerd zijn of in het msc beoordelings-traject zitten naar een mogelijke certificering, en de vissoorten die door de Stichting De Noordzee als 'groen' zijn beoordeeld. Groen wil zeggen: je kunt ze zonder bezwaard gemoed eten.

Door uitsluitend te kiezen voor verantwoord gevangen vis, vallen populaire soorten als de kabeljauw en de paling buiten de boot. Met deze vissen gaat het niet best. Ook de Hollandse garnaal scoort niet goed, maar dat heeft weinig met het aanbod te maken: de populatie van de Hollandse garnaal is gezond. Besloten is de garnaal toch

op te nemen, want op het moment van verschijnen van dit boek zat de Hollandse garnaal in het msc beoordelings-traject. Bovendien is de vistechniek die in dit boek wordt beschreven, erkend als duurzaam. Alle reden om dit lekkere beestje niet te negeren.

Het Nederlands viskookboek staat vol verhalen. Maar het is ook en vooral een kookboek dat laat zien hoe eenvoudig het is om vis zonder veel poespas lekker klaar te maken, zodat je kunt genieten van de echte smaak van vis. Eet smakelijk!

BART VAN OLPHEN, OKTOBER 2011





Gebakken
Kilobeling
€3,00 (150 gr)
€5,50 (250 gr)



NL



KW-2

VEM bv

Gecertificeerd voor de standwant visserij op tong

GECERTIFICEERD
DUURZAME
VISSERIJ

MSC
www.msc.org/nl



MSC CERTIFICATE: F-FCI-0005

Soort tong:	Kg per kist:
Kg totaal:	Aantal kisten:
Aanvoerdatum	

DUURZAAM GEVANGEN VIS

Vis uit zee is puur natuur, daar moet we zuinig op zijn. Als we wereldwijd de huidige hoeveelheden vis blijven eten, zal over een jaar of dertig geen consumptievis meer in de oceanen zwemmen. De Verenigde Naties stelt dat nu meer dan 70 procent van alle wereldzeeën maximaal of zelfs overbevestigd worden.

Het tij valt te keren door te kiezen voor duurzaam gevangen vis, bij voorkeur dichtbij gevangen met schepen en bootjes die veel minder brandstof verstoken. De Nederlandse vissers die in dit boek hun verhaal vertellen, zijn al om en hopen dat de visliefhebber voor hun verse waar zal kiezen. Opdat alle inspanningen niet voor niets zijn geweest.

Grotere schepen, zwaarder vistuig en moderne technieken maken het mogelijk om zeer efficiënt te kunnen vissen. Wereldwijd is er maar liefst vijf maal zoveel capaciteit aan vistuig beschikbaar om vis te vangen dan er in zee zwemt. Veel visserijen kunnen ongestoord hun gang gaan, controle blijkt een moeilijk verhaal. Velen beschouwen de open zee zonder gebiedsgrenzen nog steeds als een goudmijn waarin je ongeremd kunt delven. Het eigenbelang staat voorop, over de toekomst van de zeeën wordt nauwelijks nagedacht.

Gelukkig heeft niet iedereen oogkleppen op. Organisaties als het Wereld Natuur Fonds en Stichting De Noordzee zetten zich in om iedereen die met de visserij te maken heeft duidelijk te maken dat het anders moet. Ook consumenten worden goed geïnformeerd. Met resultaat: zij willen steeds vaker alleen vis die uit een gezonde populatie komt of duurzaam gevangen wordt. Door de marktvaart worden de vishandel en de visserijen de juiste kant opgeduwd.

Wanneer is een vis duurzaam gevangen?

Als een vis afkomstig is van een visserij die rekening houdt met de mogelijke gevolgen van de manier van vissen voor het ecosysteem. Deze visserij zorgt dat er voldoende vis blijft zwemmen om zich in groten getale te kunnen voortplanten. Vissen, maar met mate, daar gaat het om. Daarnaast moet de visserij vissen op een wijze die niet schadelijk is voor het bodemleven en die de bijvangst beperkt. Ook moet de visserij goed georganiseerd zijn zodat de gevangen vis te traceren valt. Alle visserijen die in dit boek aan bod komen, vissen op verantwoorde manier en kunnen bestempeld worden als duurzaam.

Wanneer heb je een duurzaam gevangen vis in handen?

Door een vis te kopen met het msc-keurmerk, herkenbaar aan het blauwe logo. De msc (Marine Stewardship Council) is het enige wereldwijde en onafhankelijke label voor duurzaam gevangen vis dat voldoet aan de richtlijnen van de Wereldvoedselorganisatie van de Verenigde Naties (FAO) voor visserijcertificering en de ISEAL Gedragscode voor het Zetten van Sociale en Milieustandaarden. Het msc-keurmerk is het meest betrouwbare label waaraan je duurzaam gevangen vis herkent. Achter het msc programma schuilt een indrukwekkende hoeveelheid wetenschappelijke kennis waarmee de visserijen beoordeeld worden. De bepaling van de mate van duurzaamheid wordt aan de hand van door de msc opgestelde criteria uitgevoerd door onafhankelijke deskundigen in samenwerking met wetenschappers, overheden en industrie-experts. Het hele proces is transparant, en belanghebbenden kunnen in het hele proces inspreken. Visserijen krijgen het msc certificaat wanneer zij kunnen aantonen dat de visserij niet bijdraagt aan overbevissing, dat eventuele schade aan het zeemilieu is geminimaliseerd en dat de vangstgronden goed worden beheerd. Een msc gecertificeerde visserij mag de producten met het msc-keurmerk aanbieden onder de voorwaarde dat elke afzonderlijke schakel in de keten een msc certificering voor traceerbaarheid heeft ondergaan.

Naast het msc-keurmerk bestaat de viswijzer, een handig hulpmiddel waarmee de consument vis kan selecteren. De viswijzer is opgezet door Stichting De Noordzee in samenwerking met het Wereld Natuur Fonds en deelt vissen in kleurenkolommen in. Aan de kleur kun je aflezen of een vissoort het goed doet of het juist moeilijk heeft. De duurzame categorie: msc-keurmerk in blauw, de groene vis die samen met het msc-keurmerk de voorkeur heeft, de oranje vis waarmee we moeten oppassen en de rode vis die we absoluut met rust moeten laten. De viswijzer vermeldt naast wilde vissoorten ook kweekvissen.

Wie de ontwikkelingen wil volgen, bezoekt regelmatig www.goedeviss.nl, downloadt hier de viswijzer en kiest en geniet van een verstandig gevangen visje.



YERSEKE

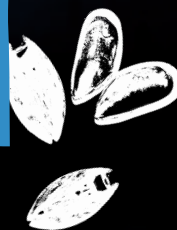


MOSSELEN, OESTERS, KREEFT,
ALIKRUIKEN, ZEEKRAAL EN LAMSOOR





MOSSELEN



YERSEKE MOSSELEN



WIE	Wim Witkam en Adri van der Plasse
WAT	Bodemmosselvisserij
VISSOORT	Mosselen (<i>Mytilus edulis</i>)
WAAR	Op mosselpercelen in de Oosterschelde, vanuit Yerseke, Zeeland
SEIZOEN	Juli t/m maart (afhankelijk van het weer en de kwaliteit)

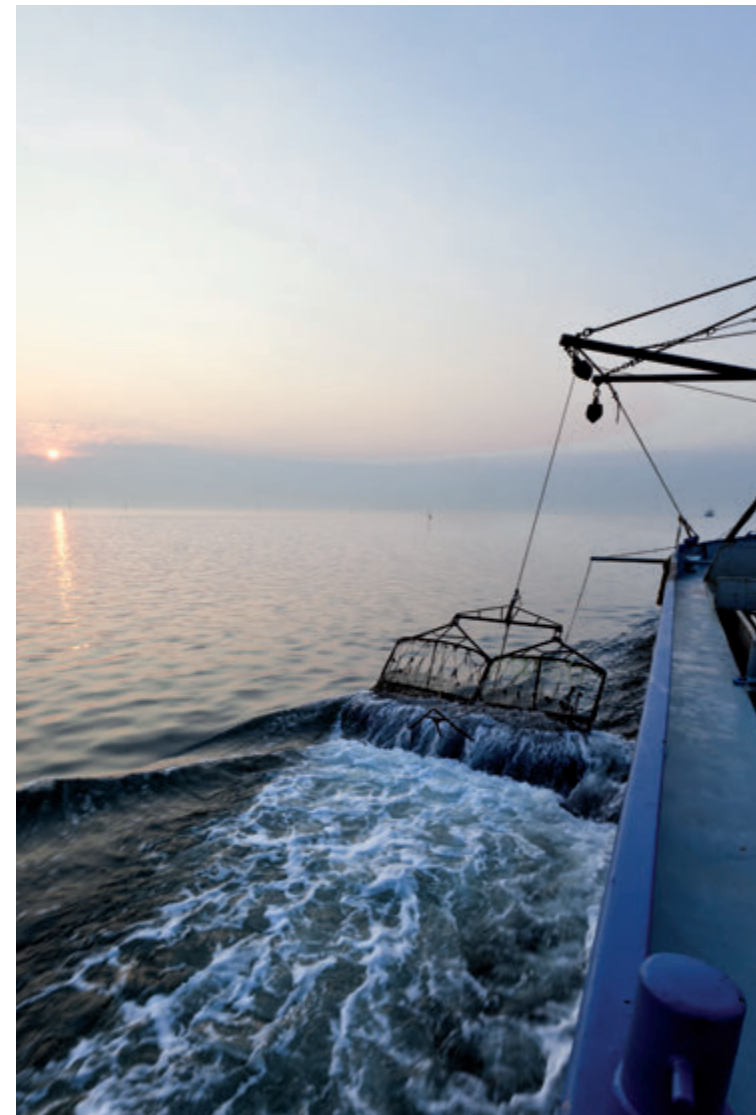


Mosselvisserij vissen twee, soms drie keer op hun waar: op mosselzaad, op halfwas-mosseltjes en op volgroeide mosselen die in door de vissers afgebakende vakken op de bodem van de Oosterschelde liggen. Deze percelen pachten de mosselvisserij van de overheid. Voorheen visten de mosselvisserij het zaad, kleine schelpjes, uit de Waddenzee. Deze visserij is aan banden gelegd vanwege het veroorzaken van veronderstelde milieuschade. De vissers ontwikkelden als alternatief invanginstallaties, waaraan de in de Waddenzee zwevende mossellarven zich hechten. Deze larven vormen het mosselzaad dat de vissers met schepen over hun percelen in de Oosterschelde verdelen. Eenmaal opgevist, worden de mosselen als bodemmosselen verkocht. Je kunt ook hangcultuurmosselen kopen. De kweker spuit het mosselzaad in lange kousen die hij vervolgens in het water hangt. De mosselen groeien uit tot schelpen die opvallend goed gevuld zijn. De Nederlandse bodemmosselen uit Yerseke zijn sinds 2011 gecertificeerd met het MSC-keurmerk voor duurzame visserij.

EEN VAK SCHOONVISSEN

Schipper Wim Witkam manoeuvreert de Yerseke 24 behendig de drukbevolkte haven uit. Eenmaal buitengaats trekt het dreunende mosselschip een schuimspoor in een onwezenlijk gladde Oosterschelde. De zon breekt voorzichtig door in de zachte ochtendnevel; het belooft een warme dag te worden. Grijstinten verhullen de scheiding van lucht en water. Het mosselseizoen zit er bijna op, Wim gaat samen met Adri van der Plasse het laatste vak schoonvegen. Adri is een mosselman tot diep in zijn genen, een echte 'Yersenaar'. Hij wilde als jonge jongen een vrij leven en kreeg dat op het

mosselschip waar zijn vader als schipper op voer. Als zijn vader tijdens het vissen trek had, pakte hij een hand mosselen, stak ze open en at ze rauw op. Adri haalt rauwe mosselen liever eerst door de bloem en bakt ze dan in de boter. Zijn rauwe mosselen niet link om te eten? Volgens Adri niet. De mosselen van nu zijn niet meer te vergelijken met die van vroeger, ze zijn hartstikke veilig, zowel rauw als gekookt – er worden zo veel controles uitgevoerd. Adri vermoedt dat mensen eerder last krijgen van het vele bier waar ze de mosselen mee wegspoelen.



Wim Witkam begon zijn werkzame leven als timmerman. Maar ook hij kon de roep van het water uiteindelijk niet weerstaan. Eerst op de Wadden, daarna voor de wal op de Oosterschelde. Na decennia varen, werkt hij nu op de mosselveiling. Af toe doet hij nog een trekkie. Wim vist in dienst van een grote handelaar. Een eigen schip en pachtgrond bleken destijds te duur. ‘Dan moest ik een miljoen guldens op tafel leggen. Tja, er zijn dagen dat ik zo’n pak geld niet in mijn zak heb zitten!’ Wim grinnikt en laat ondertussen de korren zakken om het volgende deel mosselen uit het vak leeg te vissen. Navigerend tussen uit het water stekende takken die het vak afbakenen en met het radar weet hij de mosseltapjten snel te vinden. Het vak moet helemaal leeg, zodat er weer plek is voor jonge mosseltjes van de Wadden. Vanaf half juni begint de mosselkweekcyclus opnieuw. De jonge mosselen worden van perceel naar perceel verplaatst, net zolang tot ze groot genoeg zijn voor consumptie. Dit duurt ongeveer drie jaar. Tussen het opvissen door geeft Wim een mosseltip. Hij eet het liefst de kleine, jonge mosselen die ze in augustus uit het water halen. Die zijn sappig, vol vlees en lekker vettig. Vanaf februari worden ze korrelig van structuur, maar regelmatig worden in het vroege voorjaar nog prima mosselen opgevist. Het blijft een natuurproduct, je kunt niet alles sturen. Wim formuleert het anders. ‘Alles wat lekker is, blijf je mee doorgaan!’, roept hij lachend.

Visser Wim Witkam kookt graag een maaltje mosselen. Zijn kooktechniek valt op. Wim laat het kookvocht drie keer opkomen. Breng een laagje water in een mosselpan aan de kook en voeg mosselen, stukjes ui, gesneden peterselie en bleekselderij toe. Zet de pan met deksel op hoog vuur. Komt het water dat de mosselen vrijgeven opzetten, dan de pan van het vuur halen. Vervolgens nog tweemaal de pan op het vuur zetten en er weer af halen. Resultaat: opvallend sappige mosselen.

DE VISSERIJ

Sinds de afsluiting met de zeekering nam de mosselzaadval in de Oosterschelde sterk af. Sindsdien is de Waddenzee de kraamkamer voor de Zeeuwse mossel. De mosselvisserij halen in het voor- en najaar het mosselzaad op dat ze vervolgens verdelen over de bodems van hun natte pakhuizen in de Oosterschelde en de Waddenzee. In de Oosterschelde bakenen de vissers hun vakken met kale takken af. Als de mosselen groot genoeg zijn, verwateren de mosselbedrijven – de pachters van de bodemvakken – de mosselen in hun loodsens langs de Korringaweg. Tijdens het verwateren met Oosterscheldewater spoelen de mosselen zichzelf schoon.

Het karakter van de mosselvisserij op de Wadden verandert, om het predicaat duurzame visserij te kunnen behouden. Bodemberoering op de Waddenzee met sleepnetten wordt beperkt, want dat is schadelijk voor het bodemleven. Al het mosselzaad zal in 2020 los van de bodem worden opgevist. Vindingrijke vissers ontwierpen mosselzaadinvalinstallaties (zal dit woord ooit het woordenboek gaan halen?): touwen en netten waaraan zich het in de zee zwevend mosselzaad hecht. De schepen trekken de touwen en netten aan boord, het zaad verdelen de vissers vervolgens over de percelen in de Oosterschelde. Het houdt tot nu toe niet over: de kosten en de baten zijn nog niet in evenwicht. Wellicht dat ze voor 2020 nog iets beters hebben bedacht, zoals zaadinval op de Noordzee en kweek van mosselzaad. Voorlopig moeten netten en touwen de komende jaren onze mosselhonger stillen.

MOSSELMAATJES

MOSELEN	AANTAL PER KILOGRAM
Extra (klein)	70-80
Super (iets groter)	60-70
Imperial (middelgroot)	53-59
Jumbo (groot)	45-52
Goudmerk (heel groot)	minder dan 44