

FISH
TALES

BY BART VAN OLPHEN

KOKEN MET

WIS
UIT
BLIK



BART VAN OLPHEN

TEKST EN FOTOGRAFIE JAAP VAN RIJN


KOSMOS

BART VAN OLPHEN

VIS UIT BLIK

TEKST EN FOTOGRAFIE
JAAP VAN RIJN





FISH TALES
By Just Van Capellen

JACKS TONIJN
IN WATER

GEACHTERDEERD
VANGERS VAN
MSC
www.msc.org.nl

Beugel gevangen albacore tonijn

FISH TALES
By Just Van Capellen

JACKS TONIJN
IN WATER

GEACHTERDEERD
VANGERS VAN
MSC
www.msc.org.nl

Beugel gevangen albacore tonijn

FISH TALES
By Just Van Capellen

ZÉ MANEL'S SARDINES
IN WATER

GEACHTERDEERD
VANGERS VAN
MSC
www.msc.org.nl

FISH TALES
By Just Van Capellen

TONIJN
IN WATER

Beugel gevangen Malpjack tonijn

FISH TALES
By Just Van Capellen

TONIJN
IN WATER

TONIJN
IN SUNFLOWER OIL

Beugel tonijn caught by people & lions

GEACHTERDEERD
VANGERS VAN
MSC
www.msc.org.nl

FISH TALES
By Just Van Capellen

MARIAND'S ANSTOVIS FILETS
IN OLIJFOLIE

GEACHTERDEERD
VANGERS VAN
MSC
www.msc.org.nl

FISH TALES
By Just Van Capellen

ZÉ MANEL'S SARDINES
IN WATER

INHOUD

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| INLEIDING | 5 |
| TERUGBLIK | 9 |
| VAN BLIKSLAGER TOT AUTOCLAAF | 11 |
| HET SEIZOEN IN HET BLIK | 15 |
| GOOISCHE KUSTEN EN PORTUGESE VISSERSGEMEENSCHAPPEN | 17 |
| KOKEN MET VIS UIT BLIK | 23 |
| TONIJN | 25 |
| RECEPTEN | 30 |
| ANSJOVIS | 47 |
| RECEPTEN | 50 |
| MOSSELEN | 63 |
| RECEPTEN | 66 |
| ZALM | 73 |
| RECEPTEN | 76 |
| MAKREEL | 83 |
| RECEPTEN | 86 |
| SARDINES | 97 |
| RECEPTEN | 102 |
| KRAB | 121 |
| RECEPTEN | 124 |
| SCHELVIS & KABELJAUW | 133 |
| RECEPTEN | 136 |
| KOKKELS | 141 |
| RECEPTEN | 144 |
| HARING | 151 |
| RECEPTEN | 154 |
| DANKWOORD | 159 |



INLEIDING

REIZEN naar visserijgemeenschappen over de hele wereld inspireerden me om de vissers met hun prachtige verhalen een plek te geven in viskookboeken. Hun verantwoord gevangen vis vormt de basis voor de recepten. Juist door te kiezen voor duurzaam gevangen vis, geven we minder gezonde visbestanden de kans om zich te herstellen. Aan de slag dus met die verantwoorde vis: de visser met zijn netten en hengels, de visliefhebber met de potten en pannen.

Om de visliefhebbers te garanderen dat zij ook in de toekomst van zowel geconserveerde als verse vis kunnen genieten, zullen veel visserijen anders moeten gaan werken dan ze nu doen. En door alleen duurzaam gevangen, verse vis te kopen kan ook de consument een belangrijk steentje bijdragen.

Als ik me tijdens mijn reizen iets gerealiseerd heb, is het wel dat we wat duurzaam gevangen vis betreft een grote slag kunnen maken met vis uit blik. Veel wilde consumptievis gaat immers het blik in. Deze vis is voor velen bereikbaar én betaalbaar, ook voor mensen met een smalle beurs. Dankzij blikvis kun je snel en zonder veel moeite smakelijke en voedzame maaltijden op tafel zetten.

Meestal weten we niet waar de vis vandaan komt en hoe deze is gevangen. Het gebrek aan goede informatie beperkt de visliefhebber om een keuze te maken die bij zijn levensstijl past. Juist visconserven bieden dankzij het etiket een mogelijkheid om de consument goed te informeren over onder meer de verwerkte vissoorten, de vangstechnieken en de traceerbaarheid. Transparantie maakt het verschil, bekend maakt bemind. Daarom vind je in dit boek niet alleen verrassende recepten, maar maak je ook kennis met de vissers en een blikproducent. Zij kiezen er bewust voor om met respect voor de natuur te vissen of duurzaam gevangen vis te verwerken. Door verantwoorde producten

te kopen kan de consument op zijn beurt invloed uitoefenen op de vistechnieken, en daarmee op de visstand.

Ik zie dat steeds meer producenten van visconserven hun verantwoordelijkheid nemen. Zij zetten op de blikjes keurmerken van organisaties als msc, de Marine Stewardship Council. Msc controleert voortdurend of visserijen zich aan de protocollen houden; denk aan het minimaliseren van bijvangst van dolfijnen bij de tonijnvisserij. Het keurmerk geeft de consument de zekerheid dat hij vis in handen heeft die afkomstig is van duurzaam werkende visserijen.

Naast de vangsttechniek telt ook de smaak van het product. Massaproductie en anonimiteit gaan vaak ten koste van smaak en kwaliteit. Dat hoeft niet, is mijn ervaring. Daarom ben ik begonnen met Fish Tales, waarmee ik de lekkerste vis in blik, in potten, gerookt of vers aanbied die is gevangen door natuurbewuste vissers. Zij zien de zeeën en oceanen die zij bevaren als bron van (hun) leven, nu en in de toekomst. Hun vis heeft geen bijmaakjes. Oordeel zelf en proef het verschil.

Vis uit blik biedt verrassend veel mogelijkheden in de keuken. Samen met Jaap van Rijn zag ik de opdracht om heerlijke gerechten samen te stellen met blikvis als een uitdaging. Het resultaat mag er zijn. Uit een duizelingwekkende hoeveelheid gerechten selecteerden we de 50 lekkerste. Dit boek biedt het beste van twee werelden: verse waar gecombineerd met tonijn, zalm, krab, kokkels, makreel, mosselen, lever, ansjovis en sardines uit blik. Eet smakelijk!

BART VAN OLPHEN, AUGUSTUS 2014





VAN BLIKSLAGER TOT AUTOCLAAF

BLIK BIEDT ALTIJD EEN DIRECT AAN TE SPREKEN VOORRAADJE
VOEDZAAM EN VEILIG ETEN

BLIK was ooit supersexy. Maar het enige blik dat tegenwoordig nog aanzien geniet, is het blik op vier wielen. Conserverings-technieken zoals diepvriezen haalden het blik links en rechts in. Toch verdient het tegenwoordig weer wat meer waardering. Want de moderne variant blik is sterk, hygiënisch en goed recyclebaar. De toenemende verwerking van het roestbestendige, lichte aluminium en dunner metaal verhogen het hergebruik en verlagen het energieverbruik bij de productie en het transport. De materialen zijn goed buigbaar en maken mede dankzij het lipje het blikwerk goed te kraken: handig in de keuken én op een voetreis door de Andes. Wat de inhoud betreft: de portionering is dusdanig dat er, als de inhoud bevat, minder wordt weggegooid. Een blikje gaat na opening meestal schoon op. Je kunt blikvis een paar dagen in de koelkast goed houden of invriezen. Blik biedt altijd een direct aan te spreken voorraadje voedzaam en veilig eten.

Dat is niet altijd zo geweest. Blikken maken was ooit handwerk. Voor veel mensen was blikslager een ambacht met aanzien. Blikslagers maakten met de hand van vertind plaatijzer allerlei voorwerpen zoals koektrommels, stroop- en cacaoblikken. Deze werden door de vaklieden met de hand beschilderd. Om de productie op te kunnen voeren, namen blikmachines vooral de productie over van conservenblikken waar vochtbevattend voedsel inging. Perfect was het allemaal nog niet: het vocht- en zurenbevattend voedsel veroorzaakte roestvorming. De fabrikanten konden blikken nog niet machinaal afdichten en kozen voor het buig-

bare en soldeerbare giftige lood. Het openen van blikken bleef een heidens karwei, waar niet zelden de beitel aan te pas moest komen. Met vallen en opstaan ontwikkelden producenten steeds betere blikken. Ook de uitvinding van de blikopener verhoogde de populariteit. De eerste blikopener was niet echt geschikt voor huishoudelijk gebruik. Deze omgebouwde bajonet bood vooral soldaten gemak die voordien regelmatig naar hun geweer grepen om maar bij de bruine bonen te kunnen komen. In de loop der jaren werd het blikmetaal steeds dunner, wat de weg vrijmaakte voor gereedschap met een snijdend wielkje.

Verzinken ging roestvorming tegen en ril- en lastechnieken maakten het lood overbodig. Het zuur bleef nog een tijdje een uitdaging. De opgeloste metalen gaven het voedsel het typische bliksmakje. Met de komst van de plastic *coating* (deklaag) is dit euvel zo goed als verleden tijd.

Om werkelijk veilig voedsel in blik te kunnen bieden bood de snelkookpan uitkomst, een zeventiende-eeuwse uitvinding van de Fransman Denis Papin. In zijn pan gaarde voedsel onder hoge stoomdruk sneller. De Engelsman Charles Chamberlain tekende zo'n tweehonderd jaar later voor de autoclaaf, een doorontwikkelde versie van Papins pan. Voedselproducenten gebruiken de autoclaaf om onder hoge druk en temperaturen boven de 100 °C voedsel te steriliseren. Deze techniek is ook toepasbaar op vis in blik, waardoor toevoeging van conserveringsmiddelen niet nodig is. De meeste fabrikanten voegen hooguit wat zout toe, zodat ze korter kunnen steriliseren of de temperatuur iets kunnen verlagen. Het ooit beruchte, van gas bol staande blik vol bedorven waar komt zelfs na het verstrijken van de uiterste houdbaarheidsdatum nog zelden voor. Alleen bij een minder stabiel product als krab worden hulptroepen als stabilisatoren ingezet.





COUSCOUSSALADE MET WITTE TONIJS EN GROENE KRUIDEN

VOORGERECHT
VOOR 4 PERSONEN

250 gram couscous
kippenbouillon
olijfolie
grof zeezout
witte peper uit de molen
1 flinke puntpaprika, in stukjes
gesneden
3 blikjes witte (Albacore)
tonijn in olijfolie (uitlek-
gewicht 100 g per blikje)

1 flinke rode ui, in ringen
gesneden
paar takjes dille
paar takjes basilicum
paar takjes platte peterselie
bieslook, in lange stukjes
gesneden

- Gaar de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Gebruik kippenbouillon in plaats van water.
- Laat de couscous afkoelen. Werk de couscous los met een vork.
- Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.
- Schep de paprika door de couscous.
- Verdeel de couscous over vier bordjes of een flinke schaal.
- Verdeel de tonijn over de couscous.
- Garneer de couscous met de rode ui, blaadjes dille, basilicum, peterselie en stukjes bieslook.
- Sprenkel wat olijfolie over de salade.

VIS UIT BLIK: VERRASSEND LEKKER EN LEKKER EENVOUDIG. VAN SAUS EN SOEP TOT SANDWICH OF STEVIG GERECHT, MET DEZE KLASSIEKER UIT DE VOORRAADKAST KUN JE ALLE KANTEN OP. PROEF BART VAN OLPHENS GERECHTEN MET DUURZAAM GEVANGEN VIS ZOALS TONIJS, ZALM OF MAKREEL EN ERVAAR: BLIK IS MINSTENS NET ZO LEKKER ALS VERS.

Bart van Olphen zet zich al jaren in voor de consumptie van duurzaam gevangen vis. In 2008 ontving hij de onderscheiding voor meest duurzame seafood ondernemer ter wereld. Zijn reizen naar de visserijgemeenschappen over de hele wereld inspireren hem om visproducten met een verhaal te ontwikkelen. Samen met Jaap van Rijn stelde hij dit boek vol heerlijke en verrassende gerechten samen.




KOSMOS

NUR 440
KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN