

# VISBIJBEL





BART VAN OLPHEN

# VISBIJBEL

WERKEN MET VIS



CARRERA  
*culinair*

Eerste druk juni 2014

Tweede druk november 2014



© 2014 Bart van Olphen

© 2014 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Fotografie Daniel Patriasz, m.u.v. p.6 (Chris Arend), p.436  
en 437 (Marieke Dijkman) en p.444 bovenaan midden en tweede rij  
midden, 445 linksonder, 482-484, (Leonard Fäustle)

Omslagontwerp Tijs Koelemeijer

Vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer

ISBN 978 90 488 2094 8

NUR 440



[www.fish-tales.com](http://www.fish-tales.com)

[www.bartvanolphem.com](http://www.bartvanolphem.com)

[www.uitgeverijcarrera.nl](http://www.uitgeverijcarrera.nl)

Carrera is een imprint van Dutch Media Books bv



## 22 SOORTEN

VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



## 88 VOORBEREIDEN

VAN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



## 184 BASISBEREIDINGEN

VAN VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



## 340 SAUZEN

BIJ VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



## 366 RECEPTEN

MET VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



7	<b>INLEIDING</b>
9	<b>DUURZAAM GEVANGEN</b>
11	<b>VANGSTTECHNIEKEN</b>
14	<b>VANGSTGEBIEDEN</b>
16	<b>SEIZOENSKALENDER</b>
18	<b>HOE KIES IK MIJN VIS?</b>
20	<b>HOE GEBRUIK IK DIT BOEK?</b>
22	<b>SOORTEN VIS, SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>
88	<b>VOORBEREIDEN VAN VIS, SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>
184	<b>BASISBEREIDINGEN VAN VIS, SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>
340	<b>SAUZEN BIJ VIS, SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>
366	<b>RECEPTEN MET VIS, SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>
370	VISRECEPTEN UIT <b>ITALIË</b>
392	VISRECEPTEN UIT <b>FRANKRIJK</b>
416	VISRECEPTEN UIT <b>SPANJE</b>
438	VISRECEPTEN UIT <b>PORTUGAL</b>
446	VISRECEPTEN UIT <b>GROOT-BRITTANNIË</b>
458	VISRECEPTEN UIT <b>BELGIË</b>
470	VISRECEPTEN UIT <b>NEDERLAND</b>
485	<b>DANKWOORD</b>
488	<b>RECEPTENINDEX</b>
490	<b>REGISTER</b>
496	<b>ADRESSEN &amp; LINKS</b>



# INLEIDING

---

DE EENVOUDIGE MANIER WAAROP VISSERS EN HUN FAMILIES LEVEN EN ETEN, HEEFT OP MIJ DE MEESTE INDRIJK GEMAAKT. SINDS TWAALF JAAR WERK IK WERELDWIJD INTENSIEF SAMEN MET VEEL VERSCHILLENDE DUURZAME VISSERIJGEMEENSCHAPPEN OM HUN UNIEKE ACTIVITEITEN EEN PLATFORM TE GEVEN. DE CONSUMENT MOET WETEN WAAR HIJ EEN SMAAKVOL EN VERANTWOORD VISJE KAN KRIJGEN. MET TALLOZE VISSERS BEN IK DE ZEE OP GEWEEST. SAMEN HEBBEN WE AAN BOORD EN OP LAND DE LEKKERSTE LOKALE GERECHTEN BEREID. EN OP ELKE PLEK WERD HET WEER BEVESTIGD: HOE MINDER JE MET VIS DOET, HOE LEKKERDER HIJ SMAAKT!

Mijn eerste twee kookboeken heb ik geschreven om mensen kennis te laten maken met de achtergronden van verantwoorde visserij en heb ik gelardeerd met lekkere, eenvoudige familie-recepten van de vissers zelf. *Visbijbel* dient een ander doel. De afgelopen jaren heb ik veel visliefhebbers ontmoet: klanten die onze viswinkels bezochten, leerlingen die mijn workshops volgden, toehoorders van mijn lezingen, en vele anderen. En telkens hoorde ik hoe lekker iedereen vis vindt, maar thuis vis zelden klaarmaakt met als excuus dat dit te ingewikkeld, te prijzig en te tijdrovend zou zijn. Niets is minder waar, en daarom dus dit derde kookboek. Om te laten zien dat werken met vis niet ingewikkeld is, allermindst prijzig hoeft te zijn en dat je met het juiste keukengerei in een handomdraai een mooi visgerecht op tafel tovert.

Na het afronden van mijn opleiding aan de Hogere Hotelschool vertrok ik naar Parijs om in verschillende beroemde sterrenkeukens de fijne kneepjes te leren. Tijdens mijn opleiding had ik de basis geleerd, maar om echt te leren koken moest ik naar het culinaire hart van Frankrijk. Het was heerlijk om deel te mogen uitmaken van zoveel gepassioneerde koks met slechts één doel voor ogen: elke dag opnieuw met de mooiste ingrediënten de allerlekkerste gerechten maken.

Via de sterrenkeukens belandde ik in de vis. Niet zomaar – ik raakte geïnspireerd door de zorg en precisie waarmee Franse koks bij speciaal geselecteerde leveranciers hun vis uitkozen. In vergelijking met Frankrijk vond ik het aanbod in Nederland tamelijk karig. Ik besloot daar iets aan te doen. Al snel bleek dat de viswereld minder *joie de vivre* omhelsde dan ik had verwacht.

Mijn romantische beeld van de visser die dagelijks aanmeerde in de haven om zijn fantastische vangst aan wal te brengen, viel in duigen. Ik schrok van de enorme hoeveelheden en van de wijze waarop vis werd behandeld. Keiharde handel. Veel van de vis die wij consumeren komt niet van kleinschalige visserij-gemeenschappen, maar is afkomstig van ‘fabrieken op het water’; visserijbedrijven die niet veel verder kijken dan de dag van morgen.

Dat moet anders kunnen, besloot ik. Ik ging op reis, op zoek naar visserijen die met zorg voor de natuur kleinschalig de beste vis verkrijgen. Talloze visserijen, ook in Nederland en Europa, doen fantastisch werk door met het juiste vistuig in het goede seizoen niet méér vis boven te halen dan gezond is voor het voortbestaan van de soort. Al deze vissers hebben iets gemeen – een levensstijl die zich kenmerkt door eenvoud en puurheid. En dat is ook de manier hoe zij hun eigen visje eten.

Na terugkomst – vele mooie ervaringen rijker – ben ik weer de keuken in gedoken om mijn opgedane kennis in praktijk te brengen. Uitsluitend met de juiste vissoorten, met als doel de goede vissers te steunen en er zodoende zorg voor te dragen dat ook volgende generaties nog vis kunnen consumeren.

Dit boek is voor de visliefhebber die zelf aan de slag wil en pure gerechten op tafel wil zetten. Alle basistechnieken om vis schoon te maken, voor te bereiden en klaar te maken worden behandeld en zijn ondersteund door nauwkeurige stap-voor-stap-foto's. Alle belangrijke in Europa verkrijgbare vissoorten worden besproken. Het merendeel zwemt in de wateren in en rondom Europa, aangevuld door de gangbare vissoorten uit andere werelddelen, zoals wilde zalm en tonijn – uiteraard duurzaam gevangen.

*Visbijbel* is in vijf delen opgebouwd. We openen met een naslagwerk van de veelvoorkomende soorten op de Europese vismarkt. Naast de belangrijke uiterlijke kenmerken is de benaming in het Engels, Frans, Duits, Spaans, Portugees en Italiaans opgenomen en staat aangegeven waar je op moet letten om een duurzame keuze te maken. In deel twee staat stap voor stap beschreven hoe je hele vis en schelp- en schaaldieren kunt verwerken tot de vorm die je nodig hebt om deze verder te kunnen bereiden. Deel drie: hierin behandel ik alle belangrijke kooktechnieken om vis op eenvoudige wijze klaar te maken. Pure smaken staan hierbij centraal. Zonder poespas zet je de lekkerste gerechten op tafel. Bouillons, sauzen, dressings en marinades komen in deel vier aan bod. Subtiel van smaak om de vis, schaal- en schelpdieren goed tot hun recht te laten komen. Tot slot neem ik je, in deel vijf, mee op reis langs de viskeukens van Italië, Frankrijk, Spanje, Portugal, Groot-Brittannië, België en Nederland. Klassieke gerechten vormen de basis, zoals bouillabaisse, paella, calamares, fish & chips en garnalenkroketten.

Aan de slag dus, werken met die vis.

**BART VAN OLPHEN, MEI 2014**



# DUURZAAM GEVANGEN

---

HET MERENDEEL VAN ONZE OCEANEN WORDT ZWAAR OVERBEVIST. ALS WE ZO DOORGAAN MET VISSSEN, KUNNEN WE IN 2040 GEEN WILDE VIS MEER ETEN. WERELDWIJD IS DE CAPACITEIT OM VIS TE VANGEN VIJF KEER ZO GROOT ALS DAT WAT ER RONDZWEEMT. DE OCEANEN WORDEN OP VEEL PLEKKEN GEPLUNDERD DOOR GIGANTISCHE SCHEPEN. DE ZEEËN RAKEN OP.

KUNNEN WE DAN NOG WEL VIS ETEN? JAZEKER, MAAR WE MOETEN WEL LETTEN OP WAT WE KOPEN. HET AANBOD VAN DUURZAAM GEVANGEN VISSOORTEN IS DE LAATSTE JAREN GELUKKIG FLINK GESTEGEN. DIT KOMT DOORDAT EEN AANTAL VISPOPULATIES BETER WORDT BEHEERD EN DE CONSUMENT MEER EN MEER BEREID IS EEN BEWUSTE KEUZE TE MAKEN. DIT DWINGT VISSERS EEN DUURZAMER BELEID TE VOEREN.

Duurzaam gevangen vis komt van visserijen die rekening houden met de gevolgen van de manier van vissen voor het ecosysteem, zodat er voldoende vis overblijft om het voortbestaan van de soort veilig te stellen. Tevens letten deze vissers erop dat ze met hun vangst zo min mogelijk bodemschade veroorzaken en dat de bijvangst beperkt blijft.

Ook bij kweekvis moeten we alert zijn. Inmiddels wordt wereldwijd meer gekweekte vis dan wild gevangen vis gegeten. Kweekvis heeft vis in zijn voer nodig. Er zijn (vrijwel) vegetarische soorten, zoals schelpdieren en tilapia. Maar er zijn ook soorten die vele kilo's wilde vis nodig hebben als wij daar een kilo kweekvis aan over willen houden. Van duurzaam gevangen visvoer is helaas vaak nog geen sprake. En er spelen meer problemen. Kweekvis in open systemen kan ontsnappen en kruisen met zijn wilde soortgenoot. Bovendien vervuilen de uitwerpselen de omgeving van de kwekerij. Ook krijgt veel kweekvis bestrijdingsmiddelen en antibiotica toegediend om ziektes en plagen (zoals zalmluis) te bestrijden. Viskweek in gesloten systemen kent de meeste van deze problemen niet. In Nederland wordt op kleine schaal in deze gesloten systemen vis gekweekt.

Wil je zeker zijn van een duurzaam gevangen vis? Kies dan voor vissoorten die MSC gecertificeerd zijn of de vissoorten die in de *VISwijzer* als 'groen' zijn beoordeeld. Groen wil zeggen: je kunt deze vis met een gerust hart eten.

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 voor visserijcertificering en de ISEAL-gedragscode voor het Zetten van Sociale en Milieustandaarden. 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 is, zogezegd, de *VISwijzer* een handig hulpmiddel. Dit pocketlijstje, uitgegeven door Stichting De Noordzee en het Wereld Natuur Fonds, geeft in de kleuren groen (prima keuze), oranje (tweede keuze) en rood (liever niet) aan welke vissoorten we wel en niet kunnen eten. Er is ook een App beschikbaar.

Voor kweekvis is er de ASC (Aquaculture Stewardship Council): dit label is nauw verwant aan de MSC. Dit relatief nieuwe certificaat garandeert je een vis afkomstig van een kwekerij die aantoonbaar goed omgaat met de natuur en die de richtlijnen naleeft op het gebied van toevoegingen en sociale omstandigheden van kwekers en medewerkers. De eerste soorten, tilapia en pangasius, zijn vanuit bepaalde kwekers inmiddels gecertificeerd.

In het eerste deel van dit boek staan de vissoorten die veel voorkomen op de Europese markt. Bij elke soort wordt verteld in welke mate deze vis duurzaam wordt gevangen en of de soort MSC gecertificeerd verkrijgbaar is. Vissoorten die in het rood staan, worden verder niet in het boek gebruikt als ingrediënt in de basisbereidingen of recepten. Alle vissoorten waarmee we wel werken, zijn goedgekeurd door Stichting De Noordzee. Van deze soorten zijn dus duurzame varianten verkrijgbaar, maar het betekent niet dat elke vis verkrijgbaar van deze soort ook duurzaam is gevangen. Duurzaamheid hangt dus ook van de herkomst af. Door de bedreigde soorten met rust te laten om weer te kunnen aangroeien en door te kiezen voor duurzame varianten, helpen we mee de bestanden weer gezond te krijgen.

**[WWW.MSC.ORG](http://WWW.MSC.ORG)**

**[WWW.ASC-AQUA.ORG](http://WWW.ASC-AQUA.ORG)**

**[WWW.GOEDEVIS.NL](http://WWW.GOEDEVIS.NL)**

**[WWW.WNF.NL](http://WWW.WNF.NL)**

# VANGSTTECHNIEKEN

---

WE VANGEN AL EEUWENLANG VIS. DE DAARMEE GEPAARDE TECHNIEKEN ZIJN IN DE LOOP DER TIJD STEEDS MODERNER GEWORDEN. HOE MEER VIS MEN IN EEN KORTE TIJD VANGT, HOE MEER OPBRENGSTEN. ECHTER, DIT BETEKENT DAT WE DE LAATSTE JAREN VEEL MEER HEBBEN GEVANGEN DAN DAT DE ZEE AANKAN. DUURZAME VANGSTTECHNIEKEN ZIJN BELANGRIJK VOOR HET VOORTBESTAAN VAN DE VISBESTANDEN. IN DEEL ÉÉN STAAT BIJ ELKE VIS-, SCHAAL- OF SCHELPSOORT OPGESOMD MET WELKE VANGSTTECHNIEKEN WORDT GEVANGEN; DE MEEST VOORKOMENDE VANGSTTECHNIEKEN STAAN HIERONDER UITGELEGD.

## VISSEN MET DE LIJN

Er zijn verschillende methodes om vis met de lijn te vangen. Onder 'lijn-gevangen' verstaan we 'met de hengel' gevangen en 'longline' (lange lijnen met korte zijlijnen). Over het algemeen kunnen we vissen met lijnen als duurzaam beschouwen, aangezien bij deze visteknik geen bodemschade plaatsvindt en de bijvangst beperkt blijft.

## VISSEN MET NETTEN

Voor het vissen met netten bestaan enkele varianten. Bij alle methodes is de maaswijdte van groot belang voor de selectie van de soort en voor de gewenste maat vis.

### **KIEUWNETTEN**

Een kieuw is een muur van netten die middels drijvers staande wordt gehouden. Vissersboten zetten ze uit om ze later weer op te halen. Vissen zwemmen in de muur en blijven met hun kieuwen in het net hangen. Deze methode wordt in het algemeen als duurzaam beschouwd omdat bijvangsten beperkt zijn en er geen bodemschade plaatsvindt.

### **DRIJVENDE NETTEN**

Bij deze methode wordt een muur van netten voortgesleept door de boot, waarbij drijvers en verzwaarde onderlijnen het net strak houden.

### **FUIKEN**

Fuiken worden veelal toegepast in zoete wateren. De vis zwemt de fuik in en komt gevangen te zitten in de volgende kamer; terugzwemmen is niet meer mogelijk.

### **PURSE SEINE**

Elektronische apparatuur aan boord lokaliseert een school vissen, waarna met behulp van de boot een groot net met een grote boog rondom de groep vissen wordt gelegd. Als de vis is ingesloten, wordt de onderlijn van het net aangespannen, zodat de vis vast komt te zitten in een soort zak.

### **BOOMKOR**

Middels deze techniek wordt er door de boot aan weerszijden een groot sleepnet uitgezet dat met een stalen balk door de voortstuwing van het vaartuig over de bodem beweegt. De methode wordt vooral ingezet voor het vangen van platvis als bijvoorbeeld tong en schol, maar ook bij de garnalenvangst. Het gebruik van de boomkor ligt de laatste jaren behoorlijk onder druk omdat deze methode schadelijk is voor het bodemleven.

Kleinere korren (meer schepnetten) worden gebruikt voor het vangen van oesters en mosselen (bodemcultuur). Deze visserij wordt erkend als duurzaam.

### **FLYSHOOT**

Een net wordt aan lange lijnen door de boot voortgetrokken, waarbij de lijnen de vis opschrikken en het net in drijven. De effectiviteit is minstens zo groot als bij de boomkor maar de bodemschade wordt beperkt.

### **PELAGISCHE TRAWL**

Deze techniek wordt toegepast in de waterkolom voor het vangen van pelagische (diepzee)soorten vis als bijvoorbeeld haring, makreel en sardines. Een groot net wordt achter de boot aan getrokken om de scholen vis binnen te halen.

### **BODEMTRAWL**

Een net met drijvers en gewichten worden voortgetrokken door de vissersboot. De trawl wordt opgehouden door twee stalen platen, scheerborden genoemd. Deze methode heeft invloed op de bodem en is door de grote bijvangst niet erg selectief.

### **KORVEN**

Korven worden veel gebruikt voor het vangen van kreeften en zee kat. Vissen met korven wordt erkend als een duurzame vangstmethode.

## **KWEKEN**

### **KWEKEN OP LAND**

In afgesloten bassins wordt vis gekweekt op het land. Doordat er geen connectie is met de wilde soorten, wordt deze kweekmethode meer duurzaam bevonden dan kweken in zee.

### **KWEKEN IN ZEE**

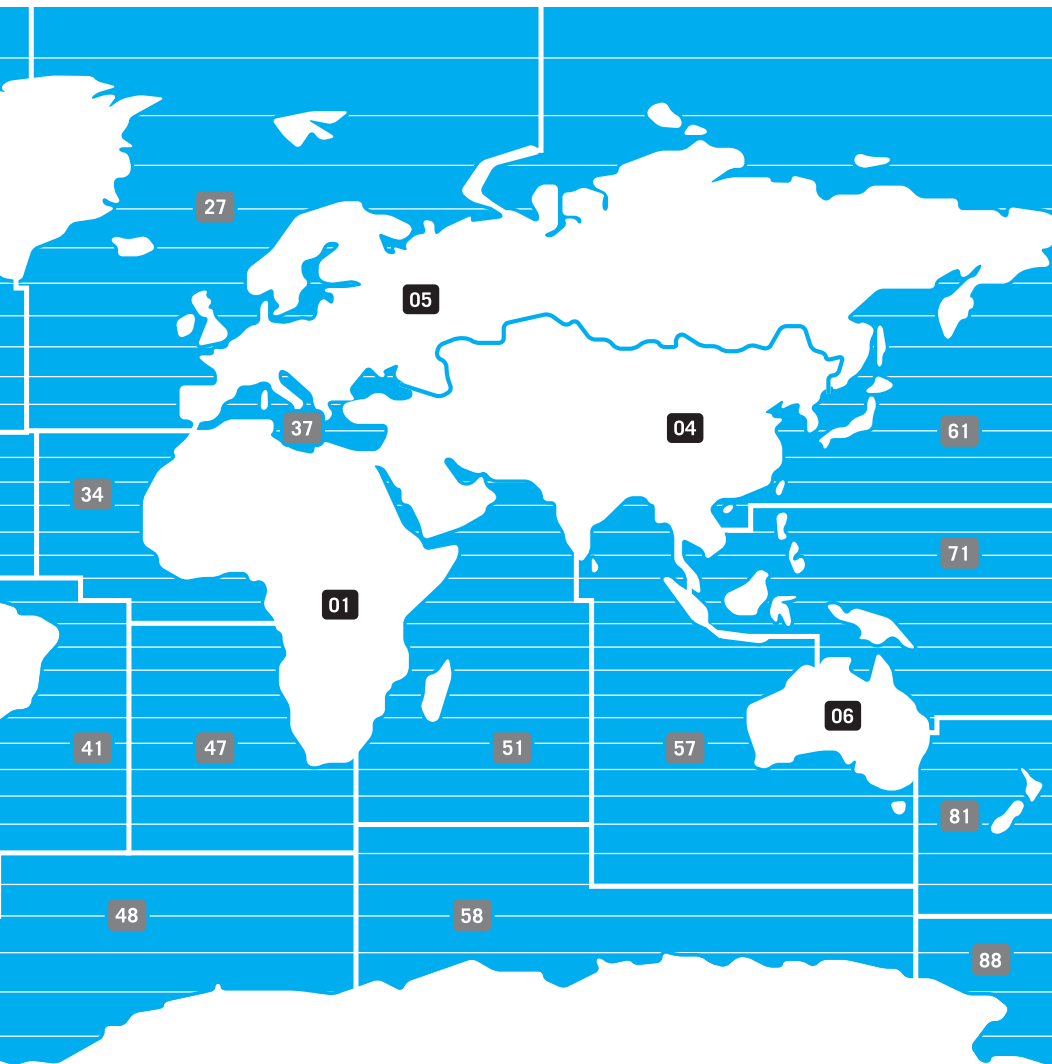
Nadat kleine visjes groot zijn gekweekt in bassins op het land, worden ze verplaatst naar kooien in zee. Ondanks positieve ontwikkelingen, wordt deze kweektechniek als minder duurzaam beschouwd; kweeksoorten kunnen ontsnappen en zich vermengen met wilde soorten.

# VANGSTGEBIEDEN

DE FOOD AND AGRICULTURAL ORGANISATION (FAO) HEEFT DE WERELDZEEËN INGEDEELD IN VERSCHILLENDE ZONES. WERELDWIJD MOET ELKE VIS IN HET WILD DIE VOOR DE HANDEL WORDT GEVANGEN, VOORZIEN ZIJN VAN EEN FAO-CODE WAARUIT BLIJKT UIT WELKE ZEE DEZE VIS AFKOMSTIG IS. DEZE CODE VIND JE VAAK TERUG OP DE VERPAKKING. AAN DE HAND VAN DE CODE IS OP DEZE KAART TE ZIEN WAAR DE VIS IS GEVANGEN. OP VERPAKKINGEN MET KWEKVIS ONTBREEKT DE FAO-CODE, AANGEZIEN DEZE VISSEN NIET UIT HET WILD AFKOMSTIG ZIJN.

- 01 Binnenlandse wateren in Afrika
- 02 Binnenlandse wateren in Noord-Amerika
- 03 Binnenlandse wateren in Zuid-Amerika
- 04 Binnenlandse wateren in Azië
- 05 Binnenlandse wateren in Europa
- 06 Binnenlandse wateren in Oceanië
- 21 Noordwestelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 27 Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan, inclusief Noordzee en Oostzee
- 31 Middenwestelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 34 Middenoostelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 37 Middellandse Zee, inclusief Zwarte Zee
- 41 Zuidwestelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 47 Zuidoostelijk deel van de Atlantische Oceaan
- 48 Antarctisch deel van de Atlantische Oceaan
- 51 Westelijk deel van de Indische Oceaan
- 57 Oostelijk deel van de Indische Oceaan
- 58 Antarctisch deel van de Indische Oceaan
- 61 Noordwestelijk deel van de Stille Oceaan
- 67 Noordoostelijk deel van de Stille Oceaan
- 71 Middenwestelijk deel van de Stille Oceaan
- 77 Middenoostelijk deel van de Stille Oceaan
- 81 Zuidwestelijk deel van de Stille Oceaan
- 87 Zuidoostelijk deel van de Stille Oceaan
- 88 Antarctisch deel van de Stille Oceaan





# SEIZOENSKALENDER

	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	
<b>RONDE WITVIS</b>	ZEEBAARS						
	ZEEBAARS KWEEK						
	ZEEBRASEM						
	KABELJAUW NOORDZEE						
	KABELJAUW IJSLAND						
	KABELJAUW NOORWEGEN						
	SCHELVIS						
	WITTE KOOLVIS						
	ZWARTE KOOLVIS						
	HEEK EUROPA						
	HEEK ZUID-AFRIKA						
	WIJTING						
	HARDER						
	POON						
	SCHORPIOENVIS						
	MUL						
	ZEEWOLF						
	<b>VETTE VIS</b>	HARING					
		SARDINE					
		ANSJOVIS					
SPROT							
SPIERING							
MAKREEL							
HORSMAKREEL							
TONIJN GEELVIN							
TONIJN ALBACORE							
TONIJN SKIPJACK							
ATLANTISCHE ZALM							
PACIFISCHE ZALM							
ZWAARDVIS							
<b>PLATVIS</b>		TONG					
	SCHOL						
	TARBOT						
	GRIET						
	SCHAR						
	TONGSCHAR						
	HEILBOT						
<b>OVERIGE ZEEVIS</b>	HEILBOT GROENLAND						
	ZONNEVIS						
<b>ZEEDUIVEL</b>	ZEEDUIVEL						
<b>ZOETWATERVIS</b>	SNOEKBAARS						
	REGENBOOGFOREL						
	PANGASIUS						
	TILAPIA						
<b>SCHELPIER</b>	MOSSEL						
	OESTER PLAT						
	OESTER JAPANS						
	SINT-JACOBSSCHELP						
	KOKKEL						
	WITTE VENUS						
	CLAM						
	VONGOLE VERACI						
	SCHEERMES						
	ALIKRUIK						
<b>SCHAALDIER</b>	WULK						
	ZEEKREEFT EUROPEES						
	ZEEKREEFT CANADEES						
	RIVIERKREEFT						
	LANGOUSTINE						
	LANGOEST						
	NOORDZEEKRAB						
GRIJZE GARNAAL							
<b>CEFALOPOD</b>	NOORDSE GARNAAL						
	GAMBA						
	OCTOPUS						
	PIJLINKTIVS						
ZEEKAT							



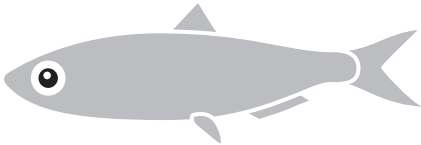
De vissoorten op de rode lijst (roodbaars, blauwvintonijn, paling en rog) worden in deze kalender niet weergegeven; deze soorten moeten we met rust laten.

JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER			
						ZEEBAARS	RONDE WITVIS	
						ZEEBAARS KWEK		
						ZEEBRASEM		
						KABELJAUW NOORDZEE		
						KABELJAUW IJSLAND		
						KABELJAUW NOORWEGEN		
						SCHELVIS		
						WITTE KOOLVIS		
						ZWARTE KOOLVIS		
						HEEK EUROPA		
						HEEK ZUID-AFRIKA		
						WIJTING		
						HARDER		
						POON		
						SCHORPIOENVIS		
						MUL		
						ZEEWOLF	VETTE VIS	
						HARING		
						SARDINE		
						ANSJOVIS		
						SPROT		
						SPIERING		
						MAKREEL		
						HORSMAKREEL		
						TONIJN GEELVIN		
						TONIJN ALBACORE		
						TONIJN SKIPJACK		
						ATLANTISCHE ZALM		
						PACIFISCHE ZALM		
						ZWAARDVIS		
						TONG		PLATVIS
						SCHOL		
						TARBOT		
						GRIET		
						SCHAR		
						TONGSCHAR		
						HEILBOT		
						HEILBOT GROENLAND		
						ZONNEVIS		
						ZEEDUIVEL		
						SNOEKBAARS	OVERIGE ZEEVIS	
						REGENBOOGFOREL		
						PANGASIUS		
						TILAPIA	ZOETWATERVIS	
						MOSSEL		
						OESTER PLAT		
						OESTER JAPANSE		
						SINT-JACOBSSCHELP		
						KOKKEL		
						WITTE VENUS		
						CLAM		
						VONGOLE VERACI		
						SCHEERMES		
						ALIKRUIK		
						WULK		
						ZEEKREEFT EUROPEES		SCHAALDIER
						ZEEKREEFT CANADEES		
						RIVIERKREEFT		
						LANGOUSTINE		
						LANGOEST		
						NOORDZEEKRAB		
						GRIJZE GARNAAL		
						NOORDSE GARNAAL		
						GAMBA	CEFALOPOD	
						OCTOPUS		
						PIJLINTIJS		
						ZEEKAT		

# HOE KIES IK MIJN VIS?

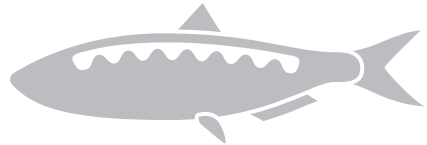
---

OM THUIS TE KOMEN MET EEN LEKKER VERS VISJE MOET JE OP EEN AANTAL ZAKEN LETTEN.



## OGEN

Kijk de vis allereerst goed in de ogen, deze moeten glashelder zijn. Als de ogen er dof uitzien, is de vis niet vers.



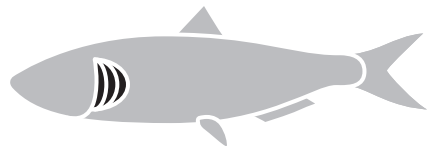
## SLIJMLAAG

Een aanwezige slijmlaag zorgt ervoor dat de vis in conditie blijft en is een teken van versheid.



## VISVLEES

Hele vissen zijn eenvoudiger te beoordelen dan voorgesneden filets. Als je toch kiest voor het kopen van een filet, controleer dan of deze er glanzend en sterk uitziet. Als je het vel indrukt, moet dit direct terugspringen en geen afdruk achterlaten. Als je een visfilet met huid koopt, blijft het visvlees compacter.



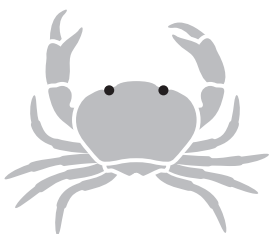
## KIEUWEN

De kieuwen moeten fris ogen, helderrood en goed doorbloed zijn. Als ze bruin of beschadigd zijn, dan is de vis niet vers genoeg.



## INGEWANDEN

Als je een hele vis koopt, zijn de ingewanden er vaak al uit gehaald. Dit heeft de visboer dan gedaan om een snellere bacteriegroei tegen te gaan.



## SCHAALDIEREN

Om zeker te zijn van de kwaliteit koop je levende schaaldieren. Bij de visboer zijn kreeften en krabben vaak levend te krijgen. Als je ze optilt, moeten ze zwaar voelen en actief met de poten bewegen; koop geen dode kreeft of krab. Kun je geen levende schaaldieren krijgen? Kies dan voor de diepvriesvariant, deze is tegenwoordig ook van prima kwaliteit.



## LEVENDE SCHELPDIEREN

Als je levende schelpdieren koopt, controleer dan of ze niet direct op het ijs hebben gelegen; levende schelpdieren kunnen niet goed tegen deze lage temperatuur. Let er bij het kopen van tweeschaligen op dat er niet te veel openstaan. Dit kan erop duiden dat ze al enige tijd uit het water zijn. Door erop te tikken kun je controleren of de schelp vers is: als het schelpje sluit, dan leeft het schaaldier nog en kun je het gerust bereiden. Koop ook geen schelpen waarvan er teveel een kapotte schaal hebben. Enkelschaligen bewegen als je met de schelp schudt. Blijft het binnenin stil, gooi de schelp dan weg.

## DUURZAAM GEVANGEN

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat de visboer duurzaam gevangen vis verkoopt. Let op het MSC-keurmerk of check de vissoort op de *VISwijzer*.

# HOE GEBRUIK IK DIT BOEK?

---

*VISBIJBEL* TOONT HOE JE VIS-, SCHAAL- EN SCHELPSOORTEN IN DE BASIS KUNT BEREIDEN OM ER VERVOLGENS EEN EIGEN TWIST AAN TE GEVEN. HET KLAARMAKEN VAN VIS, SCHAAL- OF SCHELPDIEREN IS MAKKELIJKER DAN JE DENKT, DUS GA AAN DE SLAG EN BEREID DE HEERLIJKSTE GERECHTEN.

*Visbijbel* bestaat uit vijf delen.

In het eerste deel, **Soorten**, worden de veelvoorkomende soorten op de Europese vismarkt behandeld. Naast de belangrijke uiterlijke kenmerken staat aangegeven waar je op moet letten om een duurzame keuze te maken.

Deel twee, **Voorbereiden**, slaat een brug van deel één naar deel drie en vier. In dit deel bereiden we de gekochte vis voor om er verder mee te kunnen koken in een gerecht naar keuze.

In deel drie, **Basisbereidingen**, staan de basistechnieken centraal om vis klaar te maken. Wanneer je deze technieken beheerst, dan kun je elke vis uit het eerste deel op meerdere manieren bereiden. Alle technieken zijn aangevuld met eenvoudige recepten; hier kun je uiteraard mee experimenten zolang je de basis maar vasthoudt.

In deel vier, **Sauzen**, staat de receptuur voor klassieke bouillons, sauzen, dressings en marinades. Het is een selectie van eenvoudig te bereiden sauzen die met veel soorten samengaan.

**Recepten**, het laatste deel, is een culinaire reis langs de viskeukens van Italië, Frankrijk, Spanje, Portugal, Groot-Brittannië, België en Nederland.

*Visbijbel* is op meerdere manieren te gebruiken.

Je kunt eerst een recept kiezen, uit deel drie of vijf, en daarna de vissoort of het schaal- of schelpdier. Bijvoorbeeld: een knapperig op de huid gebakken visfilet. Blader dan naar de basisbereiding 'vis op de huid bakken' (pagina 202). Boven aan de pagina staat een lijstje met geschikte soorten. Bepaal aan de hand van de seizoenskalender (pagina's 16-17) welke soort beschikbaar is. Bij de viswinkel heb je de keuze uit visfilet en hele vis. Bij laatstgenoemde is de versheid beter te beoordelen, zie voor tips Hoe kies ik mijn vis? (pagina's hiervoor). Heb je een hele vis gekocht? Volg dan de stappen onder vis schoonmaken (pagina 94) en blader vervolgens door naar vis fileren (pagina 101). Daarna is de vis klaar om bereid te worden. Bijpassende sauzen staan in deel vier (pagina 340).

Andersom kan ook. Kies op de markt of in de viswinkel een mooie vis uit. Bijvoorbeeld een met kieuwnetten vers gevangen tong. Kies daarna een bereiding, zoals 'platvis in de boter bakken'. Onder het kopje ingrediënten staat aangegeven welke voorbereidingen je moet treffen. In dit geval: per persoon 1 hele panklare platvis zonder vel. In deel twee staat stap voor stap uitgelegd hoe je tong moet ontvellen (pagina 132). Daarna kun je aan de slag met de bereiding (pagina 230). Voor sauzen blader je door naar deel vier (pagina 340).

Beschouw *Visbijbel* als inspiratiebron en experimenteer er vooral lekker op los.

IN DIT DEEL WORDEN ALLE GANGBARE VIS-, SCHAAL- EN SCHELPSOORTEN BEHANDELD DIE IN WEST-EUROPA VERKRIJGBAAR ZIJN. BIJ ELKE SOORT STAAT MET EEN SYMBOOL AANGEGEVEN OF HET WILD GEVANGEN VIS, KWEKVIS OF VIS BETREFT DIE IN WEST-EUROPA ZOWEL WILD ALS KWEK TE VERKRIJGEN IS. NA BESCHRIJVING VAN DE UITERLIJKE KENMERKEN VOLGT EEN OVERZICHT VAN DE MEEST GEBRUIKTE VANGSTTECHNIEKEN. DE BELANGRIJKSTE VAN DEZE METHODEN ZIJN OP PAGINA 11 VERDER UITGELEGD.

OM EEN DUURZAME KEUZE TE KUNNEN MAKEN, IS HET HANDIG OOK HET VANGSTGEBIED TE WETEN. DE HERKOMST VAN DE SOORT WORDT AANGEGEVEN MET EEN FAO-GEBIED. DEZE GEBIEDEN WORDEN AANGEGEVEN VIA CIJFERS, DIE WEER ZIJN TERUG TE VINDEN OP DE WERELDKAART OP PAGINA'S 14 EN 15. JE ZULT ZIEN DAT BEPAALDE SOORTEN IN BEPAALDE WATEREN DUURZAAM WORDEN GEVANGEN, TERWIJL DEZELFDE SOORT VANGEN IN ANDERE DELEN ALS NIET-VERANTWOORD WORDT BESTEMPELD.

TOT SLOT STAAT BIJ ELKE SOORT AANGEGEVEN IN WELKE MATE DEZE DUURZAAM WORDT GEVANGEN OF GEKWEKT. OOK VERMELDEN WE SPECIFIEK DE SOORTEN DIE GECERTIFICEERD ZIJN MET HET MSC-KEURMERK VOOR DUURZAAM GEVANGEN VIS EN HET ASC-KEURMERK VOOR DUURZAME KWEK. WE MOETEN BEDREIGDE VISSOORTEN MET RUST LATEN, ZODAT DEZE POPULATIES KUNNEN HERSTELLEN.



WILD



KWEK



Vis met dit keurmerk komt uit een visserij die onafhankelijk gecertificeerd is volgens de MSC-standaard voor goed beheerde en duurzame visserij



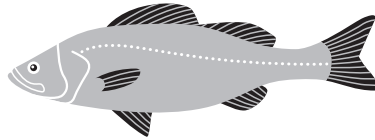
Als een bepaalde vissoort MSC- of ASC-gecertificeerd is, wordt dit aangegeven met het betreffende label. De certificering is vastgesteld op basis van de informatie van het MSC en ASC in april 2014

# SOORTEN

VIS, SCHAAL- & SCHELPIEREN



24 ZEEBAARS 25 ZEEBRASEM 26 KABELJAUW 27 SCHELVIS 28 WITTE KOOLVIS  
29 ZWARTE KOOLVIS 30 HEEK 31 WIJTING 32 HARDER 33 POON 34 ROODBAARS  
35 SCHORPIOENVIS 36 MUL 37 ZEEWOLF 38 HARING 39 SARDINE 40 ANSJOVIS 41 SPROT  
42 SPIERING 43 MAKREEL 44 HORSMAKREEL 45 ZWAARDVIS 46 TONIJN 48 ATLANTISCHE ZALM  
49 PACIFISCHE ZALM 50 PALING 51 TONG 52 SCHOL 53 TARBOT 54 GRIET 55 SCHAR  
56 TONGSCHAR 57 HEILBOT 58 ZONNEVIS 59 ZEEDUIVEL 60 ROG 61 SNOEKBAARS 62 FOREL  
63 PANGASIUS 64 TILAPIA 65 MOSSEL 66 JAPANSE OESTER 67 PLATTE OESTER 68 SINT-  
JAKOBSSCHELP 69 KOKKEL 70 WITTE VENUS 71 CLAM 72 VONGOLE VERACI 73 SCHEERMES  
74 ALIKRUIK 75 WULK 76 ZEEKREEFT 77 RIVIERKREEFT 78 LANGOUSTINE 79 LANGOEST  
80 NOORDZEEKRAB 81 RED KINGKRAB 81 SPINKRAB 82 GRIJZE GARNAAL 83 NOORDSE GARNAAL  
84 GAMBA 85 OCTOPUS 86 PIJLINKTVIS 87 ZEEKAT



## ZEEBAARS

*Dicentrarchus labrax*

<b>KLEUR</b>	ZILVERGRIJS
<b>LENGTE</b>	ZELDEN GROTER DAN 80 CM
<b>OPVALLEND</b>	TWEE RUGVINNEN, ÉÉN ZACHTE EN ÉÉN STEVIGE; ZWARTE KLEUR OP DE KIEUW

De zeebaars komt zowel in zoet als in zout water voor. Het zijn flinke vissen, die soms wel meer dan een meter lang kunnen worden en dan 12 kilo wegen. De meeste zeebaars op de vismarkt is tot maximaal 80 cm lang. Zeebaarzen leven van andere vissen en zijn actieve jagers. Ze leven in kleine scholen langs rotsachtige kusten, in wraken en in riviermondingen. Jonge vissen trekken vaak riviermondingen binnen, waar de vissen in brak water zijn waargenomen. Zeebaars houdt van een subtropisch klimaat en leeft hoofdzakelijk in de Atlantische Oceaan, maar ook in de Middellandse Zee. De meeste zeebaars die te koop is, is gekweekt; dit is vaak te herkennen aan het feit dat de vissen allemaal dezelfde lengte hebben. Kweekzeebaars komt grotendeels uit open kooien in de Middellandse Zee.

### VANGSTMETHODE

Lijnen, Kieuwnetten, Bodemtrawl, Kweek in zee

### VANGSTGEBIEDEN

**FAO 27** Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan. **FAO 34** Middenoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (de kust van Marokko). **FAO 37** Middellandse Zee.

### DUURZAAM GEVANGEN

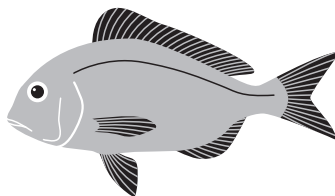
De visserijdruk neemt toe en er is geen quotum voor zeebaars. Bodemtrawl en boomkor beschadigen de zeebodem, dus met de hengel gevangen zeebaars is de beste keuze. Er is weinig bekend over de ecologische effecten van de kweek.



Hengel gevangen zeebaars van de VBHL (Vereniging van Beroepsmatige Handlijnvisserij) is gecertificeerd.

**EN** BASS, SEABASS **FR** BAR, LOUP **DU** SEEBARSCHE  
**ES** LUBINA **PT** ROBALO **IT** SPIGOLA





## ZEEBRASEM

*Sparidae*

### KLEUR

VERSCHILT PER SOORT: VAN GRIJSBRUIN TOT ROOD

### LENGTE

AFHANKELIJK VAN DE SOORT: MAXIMAAL 50 TOT 70 CM

### OPVALLEND

GROTE RUWE SCHUBBEN. RELATIEF KLEINE BEK EN SCHERPE TANDEN

Zeebrasem is een familie van vissen die over de hele wereld in zowel tropische als subtropische oceanen en zeeën voorkomen. De rode zeebrasem is te herkennen aan een zwarte stip aan de voorkant, schuin achter de kieuwen. De vis heeft grote ogen en een donkerrode rug. De zwarte zeebrasem is grijs met blauwgroen. Hij heeft donkere zebra-achtige lengtestrepen over zijn rug. De gewone zeebrasem is helemaal roodgekleurd. De goudbrasem heeft eenzelfde, maar iets lichtere lange streep. Sommige zeebrasems leven graag in koraalriffen; andere soorten geven de voorkeur aan zand- of rotsbodem. Ze zwemmen altijd in scholen, liefst dicht op de bodem, en voeden zich met krabbetjes, wormen, slakken en groter plankton. De meeste zeebrasems zijn hermafrodiet: in de loop van hun leven kunnen ze veranderen van man in vrouw of van vrouw in man. De goudbrasem worden veel gekweekt in de Middellandse Zee door Turken en Grieken. Er is inmiddels ook een biologische brasem verkrijgbaar.

### VANGSTMETHODE

Lijnen, Bodemtrawl, Kweek op land en in zee

### VANGSTGEBIEDEN

**FAO 27** Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (wateren rondom Groot-Brittannië en

Ierland, Franse tot Zuid-Spaanse kust); de rode zeebrasem leeft noordelijker, tot IJsland. **FAO 34** Middenoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (kust van Marokko; zwarte zeebrasem wordt gevangen tot Namibië (**FAO 47**)). **FAO 37** Middellandse Zee.

### DUURZAAM GEVANGEN

De vissen planten zich langzaam voort en er wordt veel op gevestigd. Als een deel van een grote school wordt gevangen, is de kans op herstel erg klein. Er is weinig bekend over de ecologische effecten van kweek. De biologische variant is qua kweek de beste keuze.

### GEWONE ZEEBRASEM

**EN** PANDORA **FR** PAGEOT COMMUN **DU** ROTBRASSEN  
**ES** BRECA **PT** BICA **IT** PAGELLO

### GOUDBRASEM

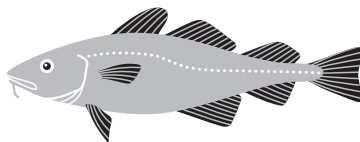
**EN** GILT HEAD BREAM **FR** DORADE ROYALE **DU** GOLD-  
BRASSE **ES** DORADO **PT** DOURADA **IT** ORATA

### ZWARTE ZEEBRASEM

**EN** BLACK SEA BREAM **FR** GRISET **DU** STREIFENBRASSE  
**ES** CHOPA **PT** CHOUPA **IT** TANUTA

### RODE ZEEBRASEM

**EN** RED SEA BREAM (BLACKSPOT SEA BREAM) **FR** PAGEOT  
ROSE **DU** ROTBRASSEN **ES** GORAZ **PT** GORAZ **IT** ROVELLO



## KABELJAUW

*Gadus morhua*

<b>KLEUR</b>	BRUINRODE TOT GROENBRUINE GEVLEKTE RUG; LICHTE BUIK
<b>LENGTE</b>	TOT 2 M; GANGBAAR: 50-90 CM
<b>OPVALLEND</b>	KINDRAAD – EEN SIKJE AAN DE ONDERLIP – DIE WORDT GEBRUIKT OM OVER DE BODEM TE ZOEKEN NAAR PROOI: GARNALEN, HARINGEN EN ANDERE VIS

Kabeljauw heeft veel bijnamen. Jonge kabeljauw heet gul, gedroogde kabeljauw wordt stokvis genoemd en gezouten gedroogde kabeljauw is dankzij de Surinaamse keuken bekend als bakkeljauw. Gepaneerde en gefrituurde stukken kabeljauw worden verkocht als kibbeling.

Van december tot april zwemmen kabeljauwen vanuit de Barentszee naar het noordwesten van Noorwegen om te paaien. Wordt kabeljauw daar in die tijd gevangen, dan wordt hij skrei genoemd. Skrei smaakt niet hetzelfde als kabeljauw: op zijn reis eet de vis ander voedsel dan thuis in de noordelijke Barentszee, zodat het visvlees een lichtere kleur en een steviger structuur krijgt. Kabeljauw wordt ook gekweekt aangeboden en is dan meestal afkomstig uit Noorwegen.

### VANGSTMETHODE

Lijnen, Vaste netten, Bodemtrawl, Kweek in zee

### VANGSTGEBIEDEN

**FAO 27** Noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan (Noordzee, Oostzee, Barentszee, wateren rondom IJsland).

### DUURZAAM GEVANGEN

De kabeljauw in de Noordzee is zwaar overbevist. Door forse vangstreducties is het bestand heel geleidelijk aan het herstellen, maar nog steeds wordt het overgrote deel van de kabeljauw in de Noordzee gevangen voordat hij zich kan voortplanten. In andere gebieden gaat het wel goed: Oostzee, Barentszee, rond IJsland.



Er is gecertificeerde kabeljauw afkomstig uit Noorwegen, Duitsland, IJsland en het Verenigd Koninkrijk. Let goed op, want de certificatie geldt slechts voor een deel van de kabeljauw die uit deze landen komt.

EN COD FR CABILLAUD DU KABELJAU, DORSCH  
ES BACALAO PT BACALAO IT MERLUZZO