

GIDS DUURZAME VIS



leefmilieu
brussel
.brussels



BIO WALLONIE

WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS



GoodFood
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels



INLEIDING

De rijkdom uit de zee is in gevaar. Vis eten is NIET LANGER een onschuldige keuze. Meer dan **90%** van de visvoorraad uit zee wordt ontgonnen. Daarvan wordt **30%** ronduit uitgeput, terwijl de wereldwijde visconsumptie maar blijft toenemen.

MOET IK STOPPEN MET VIS ETEN OM DE OCEANEN TE BESCHERMEN?

NEEN! Het is perfect mogelijk om vis te eten zonder de oceanen in gevaar te brengen. Het komt erop aan duurzaam te consumeren door de soorten af te wisselen, te kiezen voor een visvangst die begaan is met de toekomst van de zee, geen bedreigde soorten te eten en vissen te kopen die voldoende gegroeid zijn.

Koop ook **lokaal** gevangen vis.

Zo beschermt u niet alleen de planeet, maar steunt u ook lokale vissers.

Bijkomende informatie bij deze gids (overbevissing, invloed op de gezondheid, aquacultuur, ...) vindt u op de website Scanuwproducten.be – tab 'Vis'.



HOE KOOP IK DUURZAME VIS?



Als het eten van duurzame vis zich liet beperken tot het niet meer eten van blauwintonijn, dan zou het gemakkelijk zijn...

Bij duurzame vis uitkiezen komt veel meer kijken! Om u te helpen maakten we een **checklist** met punten om tijdens uw boodschappen op te letten. Opgelet: de vermelding 'duurzaam' in winkels is niet altijd betrouwbaar. Volg de punten en controleer zelf.

Aarzel niet om uw visboer naar alle nodige informatie te vragen. Vertel hem ook dat deze zaken belangrijk zijn voor u en dat u erop vertrouwt dat hij u duurzame vis verkoopt.

CHECKLIST

► De soortnaam

De wetenschappelijke naam (in het Latijn) is verplicht op het etiket.

In welke lijst staat mijn vis?

- Lijst "**Met een gerust hart!**" (p. 16) Deze vis kunt u met een gerust hart eten!
- Lijst "**Opgelet!**" (p. 20) Deze vis kunt u onder bepaalde voorwaarden eten (grootte, herkomst...).
- Lijst "**Niet meer eten!**" (p. 24) Deze vis eet u beter niet.

Waarom de Latijnse naam? De verkoopbenaming kan van streek tot streek verschillen. Enkel de wetenschappelijke naam geeft u zekerheid over de soort. Sommige soorten zijn trouwens het "slachtoffer" van "overbenaming", zoals koolvis.

► Het vangst- of kweekgebied

Zoek op de verpakking naar de meest nauwkeurige herkomst. Deze vermelding is verplicht. De herkomst is noodzakelijk om te weten hoe het met de voorraden van de soort is gesteld. Een soort kan op een bepaalde plaats immers bedreigd zijn, maar op een andere plaats niet. Lees de tips in de lijst "**Opgelet!**".

Bovendien is het belangrijk om de voorkeur te geven aan vis “van bij ons” en geen producten te kopen die de hele wereld zijn rondgereisd voor ze op ons bord terechtkwamen. **Opgelet: diepgevroren producten kunnen van heel ver komen of ver weg zijn verwerkt voor ze weer bij ons aankwamen.**

Hoe raakt u wijs uit de vangstzones?

Naast de FAO-zone (die vaak heel uitgestrekt is en dus te vage informatie biedt), zullen leveranciers worden verplicht om voor Europa de ICES-code toe te voegen (preciezere zones). Zo zullen we eindelijk weten of onze vis uit de Noordzee of van ergens anders komt.

► De vistechniek

Geef de voorkeur aan vis die op een meer duurzame, selectieve en weinig destructieve manier werd gevangen, zoals met de hengel of met korven. Kies ook voor kleine boten. Die informatie vindt u vaak op de verpakking.

Wat gedaan?

Het etiket op uw schaalpje met vis geeft u twee soorten informatie. De eerste is de productiewijze: gevangen op zee, gevangen in zoet water of gekweekt. De tweede is de techniek van de visvangst: zegens, trawlnetten, kieuwnetten en soortgelijke netten, ringnetten en kruisnetten, haken en lijnen, sleeplijnen, korven en vallen.

► De periode van het kuitschieten (voortplantingsperiode)

Tijdens de periode van het kuitschieten komen bepaalde soorten samen in zones of dieptes die ideaal zijn voor visvangst. Vissen tijdens die periode is echter niet ideaal voor de overleving van de soort, want de vissen die gevangen worden, hebben zich nog niet kunnen voortplanten.

Wat gedaan?

Deze aanwijzing is heel moeilijk te controleren, om de eenvoudige reden dat de vissen van eenzelfde soort die in verschillende gebieden leven zich niet op hetzelfde moment voortplanten. Het seizoen van de vissen hangt dus sterk af van hun visvangstzone. We vermelden de seizoenen in de Noordzee bij de vissen in de lijst “**Met een gerust hart!**”. Als u ze lokaal koopt, kunt u zich hierop baseren.

► De optimale grootte om de soort te beschermen

De minimale consumptiegrootte die wij in deze gids aanbevelen, komt overeen met de grootte wanneer de vis geslachtsrijp is (en dus niet de wettelijke minimale visvangstgrootte, die doorgaans kleiner is). Voor het voortbestaan van een soort is het belangrijk dat er enkel wordt gevestigd op vissen die zich al hebben kunnen voortplanten. Deze informatie vindt u niet gemakkelijk op de filetschaaltjes in de supermarkt, maar u kunt er wel voor terecht bij uw visboer.

Wat gedaan?

Raadpleeg de groottes per vis in de twee lijsten van de gids (“Opgelet” en “Met een gerust hart”).

► De labels

Wat gedaan?

Raadpleeg de labels die bestaan voor aquacultuur en visvangst op zee (zie “Labels”, p. 8-9).

► De verscheidenheid

Door af te wisselen, beperkt u de druk op één soort.

Wat gedaan?

Durf af te wisselen! Gebruik de recepten in deze gids om de eerste stap te zetten en uw traditionele kabeljauw en zalm op vrijdag te vervangen door iets anders.

► In zijn geheel kopen

Vis is meer dan filet. Gebruik alle delen van de vis door hem in zijn geheel te kopen. Zo bent u zeker van de grootte van de vis, van een heerlijke smaak en gebruikt u alle restjes (graten, kop enz.) in andere heerlijke recepten.

Wat gedaan?

Ga naar de “Culinaire trips & tricks” (p. 28) en ontdek hoe u de hele vis gebruikt.



ETIKET ONDER DE LOEP

- 1 De soortnaam
- 2 Vangst- of kweekgebied
- 3 De vistechniek



IS AQUACULTUUR EEN DUUR- ZAMERE KEUZE?



Als ze op een verantwoorde manier wordt beoefend, zou aquacultuur duurzame voordelen voor het milieu en de voedselveiligheid kunnen meebrengen. Ze zou immers een **oplossing voor de overbevissing** kunnen bieden en helpen tegemoetkomen aan de stijgende vraag naar visserijproducten.

Grote industriële kwekerijen zijn echter geen oplossing. **Ze hebben een enorme impact op het milieu.** Aquacultuur gebruikt immers meer dan een kwart van de vissen afkomstig van visvangst als voer voor hun kweekvissen (die vaak carnivoren zijn).

De vissen zitten doorgaans opeengepakt in visteeltboerderijen, wat leidt tot gezondheidsrisico's (parasieten, ziekten...) en bijgevolg het massale gebruik van antibiotica en pesticiden. Aquacultuur brengt veel afval voort en leidt soms tot de verdwijning van mariene ecosystemen.

Eet producten afkomstig uit aquacultuur: ja, maar enkel als het een verantwoorde aquacultuur is! Ook hier kunnen labels hulp bieden.

Uw visboer is er ook om uw vragen te beantwoorden!





LABELS

Veel visserijen en aquacultuurbedrijven leveren duurzame producten aan. Maar zonder de nodige info is het moeilijk. Labels zijn uitgevonden om die keuze voor u te vergemakkelijken.

► AQUACULTUUR

De verschillende labels hieronder verzekeren dat de vis afkomstig is uit een aquacultuur met respect voor het milieu, de waterbronnen en het dier.

BIOLABEL

Het vegetarisch visvoer heeft een biolabel en het dierlijk visvoer is afkomstig van duurzame visvangst. Pesticiden, ggo-producten en groeihormonen zijn verboden.



NATURLAND AQUACULTURE

Het label Naturland leeft alle normen na van de biologische teelt. Bovendien legt het een reeks sociaal-economische criteria op.



FRIEND OF THE SEA

Net als met het biolabel zijn ggo-producten en groeihormonen verboden. Het label Friend of the Sea verzekert naast een geleidelijke vermindering van de CO₂-voetafdruk ook het principe van maatschappelijke verantwoordelijkheid.



ASC-LABEL

De Aquaculture Stewardship Council stimuleert een milieuvriendelijke en maatschappelijk verantwoorde kweek.



► VISVANGST

De verschillende labels hieronder verzekeren dat de vis afkomstig is uit een visvangst die gebruikmaakt van milieuvriendelijke methoden, uit duurzame voorraden, en met een beperkte impact op het ecosysteem.

MSC-LABEL

Het Marine Stewardship Council-label is het enige erkende internationale label dat voldoet aan de eisen voor milieucertificering van de FAO en ISEAL.



FRIEND OF THE SEA

Friend of the Sea stelde een lijst met criteria op om duurzame visvangst die de habitats van vissen beschermt, te promoten.



NATURLAND WILDFISH

Naturland Wildfish legt nogal doorgedreven milieunormen, maar ook sociaal-economische normen.



IJSLANDS LABEL

Dit label heeft betrekking op IJslandse visserijen en verzekert een verantwoord beheer van de visvangst en respect voor de rijkdommen uit de zee.





WAT GA IK IN DEZE GIDS VINDEN?

Deze gids is handig te gebruiken tijdens uw boodschappen of op restaurant. Dankzij deze gids maakt u een duurzame keuze uit de beschikbare vissoorten.

► **Het eerste deel** van deze gids geeft informatie over de verschillende algemene vissoorten. We brachten die onder in drie categorieën:

MET EEN GERUST HART!



OPGELET!



NIET MEER ETEN!



► **In het tweede deel** vindt u alle informatie die u nodig hebt om een duurzame keuze te maken en ontdekt u waar u in de winkel op moet letten. Ook **culinaire tips & tricks** voor een duurzame bereiding van vis in zijn geheel. En een reeks heerlijke **gerechten** voor elke vis uit de lijst “**Met een gerust hart!**”. Zo beschikt u over originele ideetjes.



3 LIJSTEN ALS LEIDRAAD

MET EEN GERUST HART!



De soorten in deze lijst kennen **geen voorraadproblemen**. Omdat sommige ervan minder bekend zijn, geven we u in deze gids een recept voor elke soort. Het blijft echter essentieel om de vissoorten op deze lijst te variëren om de druk op die soorten te beperken.

OPGELET!



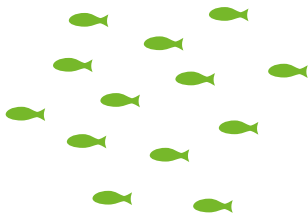
Deze lijst groepeert vis die vaak wordt gegeten maar waar we wel **MEE MOETEN OPLETTEN!** De vermelde soorten zijn niet bedreigd, maar met bepaalde voorraden gaat het minder goed. Let dus goed op en zorg ervoor dat u beschikt over informatie om een duurzame keuze te maken (herkomst, grootte...).

Het is niet de bedoeling van deze lijst om de consumptie van deze soorten te verbieden, maar wel om u aan te sporen ze te eten met **mate**, met **gezond verstand** EN met zoveel mogelijk informatie.

NIET MEER ETEN!



Deze lijst bevat de soorten die u **NIET MEER EET** als u begaan bent met onze oceanen! De voorraden van deze soorten zijn met uitsterven bedreigd of worden op een heel controversiële manier gevangen.



LEGENDE



: beste periode voor consumptie



: optimale consumptiegrootte



: praktische informatie
over de vissen van de groene lijst

"Met een gerust hart!"



: recepten op basis
van vissen van de groene lijst

"Met een gerust hart!"



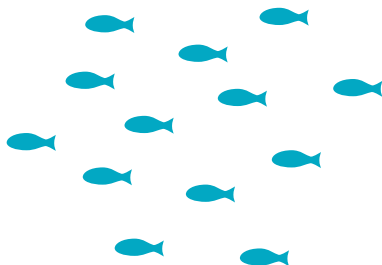
: praktische informatie
over de vissen van de oranje lijst

"Opgelet!"



: praktische informatie
over de vissen van de rode lijst

"Niet meer eten!"





BIOLOGISCH KWETSBARE SOORTEN

Dit zijn soorten met een lange levenscyclus, een lange voortplantingscyclus, en die heel weinig eitjes leggen. Deze vissen zijn heel kwetsbaar, en dan vooral omdat de visvangst niet wordt gecontroleerd of opgevolgd.



ZORGWEKKENDE VOORRADEN

Duidt op een hoge druk van de visvangst op deze soort, met een exploitatie van de voorraad die zijn vermogen om stand te houden overstijgt en de overlevingskansen van de soort bedreigt.

Dit symbool wordt ook gebruikt wanneer er geen gegevens over de voorraden voorhanden zijn en de vangsten jaar na jaar afnemen.



SOORTEN IN GEVAAR

De soorten aangeduid met dit symbooltje staan op de rode lijst van de IUCN (International Union for Conservation of Nature) omdat ze met uitsterven zijn bedreigd.



DESTRUCTIEVE EN NIET-SELECTIEVE VISVANGST

Er zijn veel visvangstmethoden die heel nefast zijn voor het zeemilieu. Dit symbooltje houdt ook rekening met een niet-selectieve visvangst waarbij veel andere soorten worden gevangen (vissen of andere soorten die in de netten blijven zitten en vaak dood weer in zee worden gestort).



ILLEGALE VISVANGST

Deze categorie betreft soorten die in grote mate illegaal worden gevangen. De FAO (Food and Agriculture Organization) meldde onlangs nog dat wereldwijd 1 vis op 4 afkomstig is van illegale visvangst.





VISLIJST





► Goudbrasem

Sparus aurata



Goudbrasem is de enige in zijn soort die gekweekt wordt. Deze vis is een hermafrodit. Dat betekent dat hij zijn leven als mannetje begint en daarna een vrouwtje wordt. Het is een heel magere vis die zich op verschillende manieren laat bereiden: in zijn geheel, gegrild, gebraden en als sashimi.



> 23 cm

► Harder

familie van de *Mugilidae*

► Diklipharder

Chelon labrosus

► Grootkopharder

Mugil cephalus



De smaak van harder lijkt wat op die van zeebaars. Deze vis is rauw ook heel lekker. Hij leent zich voor diverse bereidingswijzen: in court-bouillon, gegrild, in de oven gebakken of gestoofd. Dankzij zijn stevige witte vlees is hij ook heel geschikt als filet.



Lente



> 25 cm

► Haring

Clupea harengus



Haring wordt in heel veel vormen verkocht: volledig of als filet (vers, gerookt of gezouten), maar ook gemarineerd. Dit is een prachtig voorbeeld van de kwetsbaarheid van de visbestanden, maar ook van hun verbluffende herstelvermogen. De haring had immers 20 jaar nodig om zijn voorraden in de Noordzee weer op te bouwen nadat er in de jaren 70 massaal naar werd gevist en de soort bijna was uitgestorven.



Het hele jaar door



> 20 cm

► Horsmakreel

Trachurus trachurus



Deze vis wordt nog altijd niet veel gegeten in Noord-Europa. Toch is hij heel geliefd in Spanje en Portugal. U eet hem rauw, als gemarineerde filet of in zijn geheel gegrild op de barbecue. Hij wordt ook steeds vaker verwerkt tot tartaar. Dit is dus een uitstekend duurzaam alternatief waar u bovendien niet te veel geld voor neertelt.



Juli - April



> 30 cm

► Koolvis

Pollachius virens



Koolvis is diepgevroren ook wel bekend onder de naam 'zwarte koolvis'. Hij behoort tot de familie van de schelvisachtigen, net als de kabeljauw, pollak, wijting en heek.



Mei - januari



> 55 cm

► Makreel

Scomber scombrus



Makreel is een halfvette vis die rijk is aan omega 3. Hij wordt verkocht als verse vis in zijn geheel, als verse of diepgevroren filet, als gerookte filet of in blik. In België kennen we hem vooral in blikvorm. Toch loont het de moeite om hem eens vers en in zijn geheel klaar te maken.



Juli - Februari



> 30 cm

Opgelet, zelfs voor de lijst "**Met een gerust hart!**" raden we u aan tijdens de aankoop van aquacultuurproducten **de voorkeur te geven aan producten met labels**. Dat heeft vooral te maken met de milieuschade die de visteelt aanricht (zie "Is aquacultuur een duurzamere keuze?", p. 7, en "Labels", p. 8-9).



► Pollak

Pollachius pollachius



Pollak is een vis met fijn, bladerig wit vlees. Hij moet niet onderdoen voor kabeljauw. Specialisten vinden zijn smaak zelfs iets delicateser. U maakt hem klaar zoals alle witte vissen.



Mei - januari



> 60 cm

► Regenboogforel

Oncorhynchus mykiss

► Beekforel

Salmo trutta fario



De regenboogforel is een Noord-Amerikaanse soort die overal ter wereld wordt gekweekt. Deze forel wordt in Wallonië gekweekt als zalmforel (verkregen dankzij een specifieke voeding met of zonder kleurstoffen afhankelijk van de productiewijze) of als klassieke forel.

De beekforel, die tot dezelfde familie als de zalm behoort, is de forel van bij ons! Het is een zoetwatervis die voornamelijk gevangen wordt door amateurvissers.



> 25 cm

► Steenbolk

Trisopterus luscus



Steenbolk heeft fijn, maar heel fragiel vlees. Hij verliest zijn smaak relatief snel. Eet hem dus zeer vers.



Oktober - Februari



> 25 cm

► Tongschar

Microstomus kitt

► Schartong

Lepidorhombus wiffiagonis



Tongschar en schartong zijn twee duurzame alternatieven voor tong, waarop een steeds grotere druk ligt. U geniet nog het meest van het delicate vlees van deze twee platte vissen wanneer u ze bakt in de pan. Omdat ze zo dun zijn, bakt u ze het best heel kort op een hoog vuur.



Juni - Februari



> 28 cm

► Zeekarper

Spondyliosoma cantharus



Deze vis is te vinden aan nagenoeg de hele Atlantische kust, van Noorwegen tot Namibië. Zeekarpers worden vooral vers en in hun geheel verkocht. Deze vis leent zich voor alle bereidingen. U kunt hem bakken in de oven en zelfs verwerken tot sashimi.

Opgelet, verwar hem niet met rode zeebrasem (*Pagellus centrodontus*, *Pagellus bogaraveo*), die overbevestigd is.



Eind mei / begin november



> 25 cm

► Zonnevis

Zeus faber



Zonnevis zult u sneller op de menukaart van grote restaurants dan bij uw vishandelaar aantreffen. In de supermarkt ligt hij maar zelden. Omdat hij zo zeldzaam en verfijnd is, is dit een heel edele vis. Perfect dus voor bijzondere gelegenheden.



> 37 cm



► Ansjovis

Engraulis encrasicolus, Engraulis japonicus, Engraulis ringens

Eet enkel: ansjovis afkomstig uit de voorraden van de Golf van Biskaje of de baai van Cádiz (vermijd de Middellandse Zee) (zie “Labels”, p. 8-9).



> 12 cm



► Atlantische kabeljauw

Gadus morhua

Eet enkel: kabeljauw uit de voorraden van het noordoostelijke deel van de Noordpool (Barentssee), IJsland en de Keltische Zee.

Skrei is een kabeljauw die wordt gevangen tussen januari en april, in de archipel van de Lofoten-eilanden in het noorden van Noorwegen. Hoewel tijdens de paartijd gevangen, wordt hij als duurzaam bestempeld omdat zijn vangst extreem wordt gecontroleerd en enkel met lokale bootjes gebeurt.



> 59 cm



► Atlantische zalm

Salmo salar

Eet enkel: aangezien de bestanden wilde zalm nog steeds zeer kwetsbaar zijn, raadt men aan zalm te kopen die afkomstig is uit duurzame aquacultuur met een bio- of ASC-label.



► Heek

Merluccius merluccius

Eet enkel: heek uit de voorraad van het noorden van het noordoostelijke deel van de Atlantische Oceaan (van de Golf van Biskaje tot Noorwegen).



> 60 cm



► Mul of poon

Mullus surmuletus, Mullus barbatus

Eet enkel: mul groter dan 22 cm.

Vermijd: mul uit de Middellandse Zee (Spaanse wateren).



> 22 cm



► Schelvis

Melanogrammus aeglefinus

Eet enkel: schelvis uit de voorraden van de Noordzee, het Skagerrak, en het noordoostelijke deel van de Atlantische Oceaan en uit IJsland.



> 46 cm



► Schol

Pleuronectes platessa

Eet enkel: schol groter dan 30 cm uit voorraden van het westelijke deel van het Kanaal, de Noordzee en de Keltische Zee.



> 30 cm



► Tarbot

Psetta maxima

Eet enkel: wilde tarbot uit de voorraden van het Kanaal en de Golf van Biskaje, tarbot afkomstig uit een duurzame kweek met label.



> 45 cm



► Tong

Solea solea

Eet enkel: tong uit de voorraden van de Noordzee of het westelijke deel van het Kanaal (let goed op de grootte!).

Verboden: sliptong (jonge tong die zich nog niet heeft kunnen voortplanten).



> 30 cm



► Wijting

Merlangius merlangus

Eet enkel: wijting uit de voorraden van de Keltische Zee.



> 30 cm



► Zeebaars

Dicentrarchus labrax

Eet enkel: lijnbaars, en gecertificeerd duurzaam gekweekte zeebaars (zie “**Labels**”, p. 8-9) of Omegabaars (gekweekt in Belgische visboerderijen met plantaardige voeding).



> 40 cm



► Zeeduivel of staartvis of lotte

Lophius piscatorius, Lophius americanus

Eet enkel: met de hengel gevangen zeeduivel. Vermijd zeeduivel uit de voorraden van de Middellandse Zee.

De vangst van Amerikaanse zeeduivel (*Lophius americanus*) wordt duurzaam geacht.



Vissenstaart > 30 cm



► Zwaardvis

Xiphias gladius

Eet enkel: met de hengel gevangen of gecertificeerde zwaardvis (zie “**Labels**”, p. 8-9). Vermijd zwaardvis uit de voorraden van de Middellandse Zee.





► Vissen uit de diepzee

Blauwe leng

Molva dypterygia

Grenadier

Coryphaenoides rupestris

Heilbot

Reinhardtius hippoglossoides, Hippoglossus hippoglossus

Hoki of blauwe grenadier

Macruronus novaezelandiae, Macruronus magellanicus

Keizerbaars

Hoplostethus atlanticus

Leng

Molva molva

Roodbaars of schorpioenvis

Sebastes marinus



► Blauwvintonijn

Thunnus thynnus



► Kaviaar van wilde steur

Acipenser baeri, Gueldenstaedtii, Stellatus, Sturio, Huso huso

De meeste Belgische kaviaar
is afkomstig uit duurzame
aquacultuur.





► Paling

Anguilla anguilla, Anguilla rostrata

Verdwenen door de verontreiniging van de rivieren.



► Rode zeebrasem

Pagellus bogaraveo



► Rog

Rog

Atlantoraja castelnaui

Vleet

Dipturus batis

Witte rog

Rostronaja alba

Blonde rog

Raja brachyura

Stekelrog

Raja clavata

Kleinoogrog

Raja microocellata

Gevlekte rog

Raja montagui

Golfrog

Raja undulata







RECEPTEN & BEREIDINGEN



CULINAIRE TIPS & TRICKS



EET VIS OP EEN DUURZAME MANIER!

We kunnen het niet genoeg herhalen:

1. Wissel soorten af

2. Gebruik de hele vis

Een vis die in zijn geheel wordt bereid, smaakt beter en zal niet zo snel mislukken. Hebt u enkel filets nodig? Vraag uw visboer dan of u het afval mag meenemen (graten, koppen). U kunt het nog gebruiken in andere recepten.

Met deze 5 recepten ontdekt u hoe lekker visafval kan zijn.



Vissoep

INGREDIËNTEN:

- graten en afval van gekookte vissen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 takken selderij
- 1 laurierblad
- 1 takje tijm
- 4 verse tomaten (of een blik in de winter)
- 2 glazen witte wijn
- saffraan (naar smaak)
- zout en peper

BEREIDING:

Fruit de fijngehakte uien en knoflook in een beetje olijfolie. Voeg de selderij, de laurier, de tijm en een mespuntje zout toe. Doe er na 5 minuten de graten en de kop van de vissen bij en dek enkele minuten af. Voeg 4 verse tomaten of een blik gepelde tomaten, de witte wijn en de saffraan toe, dek af en laat 20 minuten zachtjes koken. Vis er de tijm en laurier uit en mix. Giet door een grove puntzeef en dien op met croutons en rouille.



Visfumet

Visfumet geeft een heerlijke smaak aan uw sauzen en soepen. En u maakt er zelfs garnaalkroketten mee! U maakt deze fumet met afval van witte vis.

INGREDIËNTEN:

- 800 g tot 1 kg visafval
- 1 ui
- selderijblaadjes
- tijm
- laurier
- peterseliesteeltjes
- 1/2 citroen
- zout en peper

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in een kookpot. Bedek volledig met koud water en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat zonder deksel nog 15 minuten koken. Laat nooit langer koken dan 25 minuten, want anders kan uw bereiding grijs worden. Giet voorzichtig door een fijne puntzeef en bewaar eventueel resterend vlees voor een andere bereiding (slaatje).

U kunt de fumet 4 dagen in de koelkast bewaren, maar ook invriezen. Voor een sterkere concentratie kunt u hem, eenmaal gezeefd, voor 2/3 laten inkoken. Hebt u niet meteen tijd? Geen probleem: u kunt visgraten gemakkelijk invriezen.



Koude vissla

Hebt u visoverschotjes of hebt u bepaalde onderdelen – zoals de wangen, de graten en vinnen – niet opgegeten? Laat ze afkoelen in de koelkast om er een slaatje van te maken.

INGREDIËNTEN:

- verkrumelde vis
- 4 half-hardgekookte eieren
- 1 el mosterd
- 1 el kappertjes
- 20 cl olijfolie
- zout en peper
- citroen

BEREIDING:

Prak de eieren en roer ze voorzichtig onder de mosterd, de kappertjes en de olijfolie. Doe er de verkrumelde vis bij. Breng op smaak met zout, peper en citroen en zet in de koelkast.



Viskoekje

INGREDIËNTEN:

- visafval
- 4 eieren
- 400 g aardappelpuree
- 4 el bloem
- 1 tl kurkuma
- nootmuskaat
- olijfolie
- zout en peper

BEREIDING:

Verwarm het afval op een lage temperatuur in de oven of stoom het. Verwijder het vel en de graten. Zet in de koelkast. Meng de puree met de losgeklopte eieren en 2 el bloem, kruid naar smaak met kurkuma, nootmuskaat, zout en peper. Doe er het verkruimelde visvlees bij en kneed tot afgeplatte gehaktballen. Wentel ze in bloem en bak in olijfolie.

Serveer met lekkere tartaarsaus en zelfs tomatensaus.



Vismousse

Silken tofoe is een neutraal product rijk aan proteïnen dat u gemakkelijk in Aziatische winkels of biowinkels vindt.

INGREDIËNTEN:

- visresten
- 1 pak silken tofoe (zijdezachte tofoe)
- het sap van 1 citroen
- peterselie of bieslook of dille
- zout en peper

BEREIDING:

Mix de vis met het citroensap, doe er de tofoe bij en mix tot een gladde bereiding. Werk af met de fijngehakte kruiden, peper en zout en zet minstens 2 uur in de koelkast.



Gegrilde filets van horsmakreel op Baskische wijze

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 filets van horsmakreel
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 grote ui
- 1 aubergine
- 1 courgette
- olijfolie
- 4 teentjes knoflook
- 4 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 4 tomaten of 1 blik gepelde tomaten
- zout en peper

BEREIDING:

Hak de knoflook fijn, doe er de tijm bij en meng met 4 lepels olijfolie. Kruid de filets van horsmakreel met peper en zout en bestrijk ze met het mengsel. Zet in de koelkast.

Maak de groenten schoon en snij ze in stukken van gelijke grootte. Verhit de olijfolie in een stoofpan, doe er de groenten bij (behalve de courgette en de tomaten) en laat 15 minuten garen. Doe er de courgette, de tomaten en de laurierblaadjes bij en laat 30 minuten sudderen.

Gril de filets van horsmakreel op een grill of in de pan. Serveer op de Baskische compote en geef er citroen bij.



Zeekarper met een zoutkorst en viergesaus

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 1 zeekarper van 1 tot 1,2 kg
- 1 bussel basilicum
- 1 kg grof zout
- 25 cl olijfolie
- 2 mooie tomaten
- 1 grote citroen

BEREIDING:

Was de tomaten, pel ze, verwijder de pitjes en snij het vruchtvlies in kleine blokjes. Mix de basilicumblaadjes met de olijfolie, roer er de tomaten onder en plaats in de koelkast.

Maak de zeekarper leeg en steek er 1/4 van de citroen in reepjes in. Bevochtig het grof zout met 25 cl water. Bestrooi een ovenschotel zo groot als de vis met de helft van het zout. Leg er nu de zeekarper in en bedek met de rest van het zout. Laat 20 tot 25 minuten garen (in een voorverwarmde oven op 185 °C). Na afloop moet de korst hard zijn. Breek de korst voorzichtig en dien de vis op met de viergesaus. Dit gerecht is lekker met Griekse deegwaren (orzo).



Salade van gerookte haring

U kunt dit gerecht ook bereiden met andere soorten haring, zoals gezouten haring, haring met azijn of zachte haring.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 haringfilets
- 2 appels
- 2 gekookte bieten
- 2 Désirée- of Raja-aardappelen
- walnoot- en zonnebloemolie
- 2 fijngehakte sjalotten
- een paar takjes dille
- 1 grote el dikke room
- zout en peper

BEREIDING:

Schil de aardappelen en snij ze in blokjes. Kook ze in gezouten water.

Schil de appels en de bieten en snij ze in blokjes van gelijke grootte. Doe er de sjalotten bij en breng op smaak met een beetje van beide oliën. Snij de gerookte haring in dunne reepjes. Hak de dille fijn en roer onder de room.

Giet de gekookte aardappelen af en doe er de room bij. Vermeng met de rest.

Schep op een bord en omring met reepjes gerookte haring.



Pollakfilet op Vlaamse wijze

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 600 g pollakfilet
- 1/4 witte kool
- 8 aardappelen
- 1 rode paprika (rode biet in de herfst)
- bladpeterselie (winterpostelein in de herfst)
- 4 verse uien
- verse of gedroogde tijm
- olijfolie
- zout, peper en kruiden
- cider- of wittewijnazijn
- 4 eieren
- 1 el boter
- nootmuskaat
- 1/2 l melk

BEREIDING:

Schil de aardappelen en snij ze in schijfjes. Pel de uien en hak ze fijn. Laat de boter smelten in een sauteerpan en doe er de uien, de tijm en wat zout bij. Dek af en laat uitzweten. Doe er de aardappelen bij en laat onder regelmatig roeren garen. Voeg halfweg de kooktijd wat water toe als dat nodig is. De aardappelen moeten een beetje stevig blijven.

Haal de buitenste bladeren van de kool (bewaar die om soep mee te maken), verwijder de stronk, snij de kool in twee en daarna in repen. Bak de rode paprika met wat zout in olijfolie en zet opzij. Was de peterselieblaadjes en hak ze fijn. Mix de steeltjes met olijfolie. Vermeng de kool, de peterselieblaadjes en de paprika. Breng op smaak met zout en de olie op basis van peterseliesteeltjes en werk af met wat peper en azijn. Zet in de koelkast. Maak de filets zo nodig schoon en verwijder eventuele graten.

Vet een ovenschotel in met olie, leg er de vis in en breng op smaak. Klop de eieren los met de melk en de nootmuskaat en giet over de vis.

Schep er de aardappelen op. Zet 15 tot 20 minuten in een oven op 165 °C en dien op met de salade van witte kool.



Koolvisfilet met vermicelli in een rijstjasje

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 600 g koolvisfilet
- 200 g rijstvermicelli
- 200 g erwten
- 4 rijstvellen
- olijfolie
- 1 glas witte wijn
- 1 ui
- 1 el boter
- 200 g soja- of haverroom
- kerriepoeder
- 1 appel
- 1 banaan
- zout en peper

BEREIDING:

Kook de vermicelli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel ze na het koken met koud water. Stoom de erwten en doe ze bij de vermicelli.

Snij de koolvisfilets in repen (in de breedte), maak porties van 100 g en breng op smaak.

Dompel de rijstvellen onder in een kom met koud water. Neem een vel en leg dat op een roestvrije stalen tafel of een plank. Leg op dat vel een portie vis, de gekruide kant naar onder, en schep er een portie van het mengsel van vermicelli en erwten op. Vouw het vel tot een beursje. Maak op dezelfde manier 20 pakketjes.

Leg de pakketjes op een ingevette bakplaat en bestrijk ze met een penseel met olie. Zet 15 minuten in een hete oven (200 °C).

De romige curry:

Fruit de ui in de boter, doe er de stukjes appel bij, bestrooi met kerriepoeder en bak 5 minuten. Bevochtig met de witte wijn, doe er de banaan in schijfjes bij en kook 10 minuten op een laag vuur. Doe er de soja/haverroom bij en mix alles.

Leg de vermicelli-rijstpakketjes op de romige curry.



Scharfilets met wintergroenten

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 mooie scharfilets van 400 g
- 200 g aardpeer (liefst de lange, lichtgele soort)
- 2 stukken wortelpeterselie
- 2 dl room
- 2 gele wortels
- 30 g kervel
- 200 g savooikool
- boter
- zout en peper

BEREIDING:

Maak een goed ingekookte fumet (zie “**Culinaire tips & tricks**”, p. 28).

Snij de wortelpeterselie en de wortels in blokjes van gelijke grootte. Laat afgedekt stoven in boter. Verwijder de buitenste bladeren van de savooikool, hak fijn en doe bij de groenten. De groenten moeten knapperig blijven.

Schil de aardperen en kook ze in gezouten water. Giet af, voeg de room toe en mix.

Kruid de opgerolde of in drie gevouwen scharfilets en stoom ze boven uw fumet (afhankelijk van de grootte 5 tot 10 minuten). Verwarm de romige aardpeer op een laag vuur, voeg de in grove stukken gehakte kervel en één of twee lepels fumet toe en schep in een diep bord. Leg de groentjes op de crème en leg er tot slot de scharfilets op. Versier met een takje kervel en dien op met gestoomde aardappelen.



Rillette van makreel

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 hele schoongemaakte makrelen
- 2 el grof zout
- het sap van 1 citroen
- 2 tl kappertjes
- espelettepeper
- olijfolie
- 1 mooie fijngehakte sjalot

BEREIDING:

Bestrooi de binnenkant van de makrelen met het grof zout en zet ze 2 uur in de koelkast.

Neem de makrelen uit de koelkast, verwijder overtollig zout, bestrijk ze met olijfolie en laat ze in hun geheel 10 minuten garen in de oven (voorverwarmd op 165 °C). Besprenkel na 5 minuten met het kookvocht. Schep ze er na afloop uit en laat een beetje afkoelen.

Verwijder het vel en haal het vlees van de graat (controleer met een vork of er geen graten meer achterblijven). Doe er alle ingrediënten bij en meng voorzichtig met een vork. De hoeveelheid olijfolie die u toevoegt (gebruik ook die van het bakken), hangt af van de gewenste stevigheid. Plaats de bereiding 2 uur in de koelkast alvorens op te dienen. Dien op met toast en een lekkere salade.



Carpaccio van harder gemarineerd in basilicum

Een eenvoudig en goedkoop alternatief voor blauwvintonijn.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 harderfilets
- 1/2 kg grof zout
- 1 bussel basilicum
- 25 cl olijfolie
- het sap van 2 citroenen
- peper
- 4 tomaten
- een mix van scheuten

BEREIDING:

Vorm in een schotel een bedje met de helft van het grof zout, leg er de harderfilets in en bedek met de rest van het zout. Zet 2 uur in de koelkast. Pel de tomaten en verwijder de pitjes. Mix met de olijfolie. Kruid met peper en doe er het fijngehakte basilicum bij. Ontzout de harderfilets 10 minuten in helder water. Verwijder de graten met een pincet (ze zijn dik en er zijn er niet veel).

Dep de filets droog en leg ze weer in een schotel. Giet er het citroensap over, gevolgd door de marinade. Zet 3 uur in de koelkast.

Dien op in reepjes, vergezeld van de marinade en een salade van scheuten.



Steenbolk in papillot met prei

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 hele schoongemaakte steenbolken
- 4 grote aardappelen
- 4 el dikke room
- 4 preiwitten
- 1/2 bussel bieslook
- 2 sneetjes gezouten spek
- zout en peper

BEREIDING:

Maak het preiwit schoon en hak fijn. Stoof het in wat boter, samen met het in blokjes gesneden spek, en hou ze knapperig. Laat afkoelen.

Maak een puree, goed gekruid met nootmuskaat. Hak de bieslook fijn en roer onder de room. Kruid met peper en voeg toe aan de prei.

Schep dit mengsel in de buik van de steenbolken. Leg in het midden van een vel bakpapier een mooie portie puree, leg er een steenbolk op en sluit door de randen eronder te vouwen. Herhaal dit voor elke portie.

Zet 15 minuten in een hete oven (190 °C).



Zonnevisfilet met vanilleboter

Met de graten van deze vis maakt u heerlijke soep.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 600 g zonnevisfilets
- 1 grote venkel of 2 kleine
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 grote ui
- 150 g risottorijst
- 4 el boter
- 1 vanillestokje
- 1 el kikkererwtenmeel
- 1 sinaasappel en 1 citroen
- zout en peper

BEREIDING:

Snij de onderkant van de venkel en haal er de 4 eerste mooie bladeren af. Stoom ze 8 minuten. Leg ze opzij om ze later te vullen.

Hak de ui fijn en fruit in olijfolie. Doe er de rijst bij, roer om en dek 3 minuten af. Doe er de rest van de venkel bij, gevolgd door de in kleine blokjes gesneden paprika's. Voeg zout toe en laat 15 tot 20 minuten garen. Voeg tijdens het koken zo nodig wat water toe. Leg de filets op een bakplaat, kruid ze, bestrijk ze met olie en zet ze 15 tot 20 minuten in een oven op 85 °C.

Vul de venkelbladeren met het mengsel van rijst en paprika's en leg ze samen met de zonnevis in de oven. Splijt het vanillestokje in twee, schraap er de vanille uit, breng het sap van de sinaasappel en de citroen aan de kook en voeg de vanille toe. Meng een lepel boter met het kikkererwtenmeel en doe dit bij het sap. Klop alles los en laat 3 minuten koken. Klop er stukje bij beetje de rest van de boter onder, maar laat niet koken.

Besprenkel de zonnevis met de saus en leg er de venkel naast.



Goudbrasem, tapenadeboter en puree van rode uien

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 goudbrasemfilets van 250 g met huid
- 200 g boter
- 80 g tapenade van zwarte olijven
- het sap van 1 citroen
- 4 grote bloemige aardappelen
- 4 mooie rode uien
- 1 el wijnazijn
- 1 el rietsuiker
- zout en peper
- nootmuskaat
- peterselie of kervel

BEREIDING:

Maak een aardappelpuree gekruid met zout, peper en nootmuskaat.

Hak de rode uien fijn en fruit ze in 50 g boter. Doe er de suiker bij en 5 minuten later de wijnazijn. Laat inkoken. Roer onder de puree en hou warm. Leg de goudbrasemfilets op een bakplaat, bestrijk met wat olijfolie en zet 15 minuten in een oven op 130 °C.

Verwarm het citroensap op een laag vuur en meng met de rest van de gesmolten boter. Doe er de tapenade bij en klop lichtjes op.

Serveer de filets met de velkant naar boven, op de tapenadeboter, vergezeld van de puree. Strooi er – afhankelijk van het seizoen – wat peterselie of kervel over.





Forel in een jasje van spek met appels

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 hele schoongemaakte forellen
- 12 dunne sneetjes gerookt spek
- 2 appels
- 1 groene kool
- 600 g aardappelen
- 2 uien
- 1 tl reuzel
- 60 g walnoten
- peterselie
- zout en peper

BEREIDING:

Snij de kool in repen en blancheer ze.

Schil de aardappelen en snij ze in 4. Hak de uien fijn en fruit ze in een stoofpan in de reuzel. Voeg de afgegoten kool en de aardappelen toe en laat zachtjes stoven (met deksel).

Schil de appels en snij ze in kleine blokjes. Verbrijzel de walnoten en roer ze onder de appelblokjes.

Was en droog de binnenkant van de forellen en kruid met peper en zout. Schep het mengsel van appels en walnoten in de forellen en sluit ze door er 3 sneetjes gerookt spek rond te wikkelen.

Bak de forellen in een pan met wat boter en olie. Dien op met de gestoofde kool, een flink stuk boter en fijngehakte peterselie.





MEET UW VIS OM DE OCEANEN TE BESCHERMEN



Auteurs: Frédérique Hellin, Sylvie Annet en Noémie Dekoninck
- Biowallonie

Lay-out: Laurent Defaweux, Mathilde Glocheux, Noémie Dekoninck

Coördinatie en leescomité: Marylou Paës, Joséphine Henrion,
Joëlle Van Bambeke, Isabelle Degraeve

Met dank aan: Noëlle Eckelmans, Océan Marée, Sea Web Europe (www.seaweb-europe.org), Greenpeace, Claude Pohlig van "Cuisine Potager"

Wettelijk depot: D/5762/2016/03

Verantwoordelijke uitgevers: F. Fontaine & M. Gryseels –
Havenlaan 86C/3000 - 1000 Brussel

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier

Fotocredits (©): Thinkstock, iStock, foto's van de vislijsten:
lfremer

Contact: Biowallonie - www.biowallonie.com -
info@biowallonie.be - 081/281 010.

