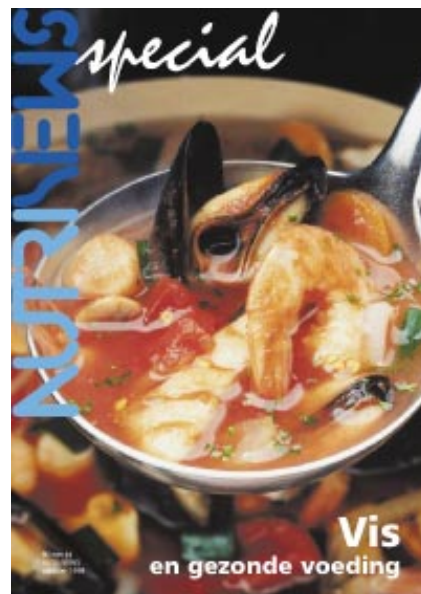


Van de theorie naar de praktijk. Daar is het uiteindelijk toch om te doen indien we volop willen meeprofiteren van de talrijke gezondheidstoeven van vis.

Er zijn genoeg wetenschappelijke argumenten om 2 maal per week vis op het menu te zetten. Maar ook op culinair vlak zijn er mogelijkheden zat. Er is niet alleen het ruime visaanbod maar ook de vele bereidingsmogelijkheden en het feit dat vis bij zoveel verschillende eetsituaties past: als voor- of hoofdgerecht, in soep, bij de broodmaaltijd of een lichte lunch en als hapje bij een drankje. Voor je het weet eet je gemakkelijk zelfs meer dan 2 maal per week vis.

*Met dank aan Prof. Dr. ir. D. Kromhout, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) - Sector Volksgezondheidsonderzoek (Bilthoven NL), voor zijn bijdrage aan deze Nutrinews Special.*



Zowel magere als vette vissoorten passen in een gezonde keuken en bieden voor elk wat wils. Magere vis past perfect in lijnriendelijke menu's, maar ook vette vis biedt gezonde voordelen. Zij bevatten een schat aan de alomprezen visvetten (n-3 meervoudig onverzadigde vetzuren) en zijn in het algemeen toch nog magerder dan vele vleessoorten. Zowel de liefhebbers van de Mediterrane keuken als van de Oosterse keuken moeten waarschijnlijk niet meer worden overtuigd van hoe lekker en gezond vis wel kan zijn.

Het is bekend dat de Mediterrane keuken, die rijk is aan visgerechten, hoge toppen scheert in de wetenschappelijke wereld. De goede punten zijn naast het veelvuldig gebruik van vis ook te danken aan de verwerking van veel plantaardige producten zoals brood, aardappelen, pasta en natuurlijk ook groenten en fruit. Naast look en andere talrijke aromatische kruiden mag de bijdrage van olijfolie ten slotte niet worden vergeten. De Chinese fondue waarbij in plaats van olie een geurige bouillon wordt gebruikt om stukjes vis, schaal- en schelpdieren te pochieren is lichter en origineler dan de klassieke vleesfondue. In Japan heeft men een bijzondere voorkeur voor rauwe vis of sashimi. Supervers is hier het allerbelangrijkste. Rauwe vis kent buiten de Japanse restaurants trouwens ook meer ingang. Denken we maar aan een carpaccio of tartaar van verse rauwe zalm of tonijn die reeds in talrijke restaurants wordt geserveerd: het bewijs dat vis weinig of niets nodig heeft om lekker te zijn. Daarnaast zijn er echter tal van gezonde, lichte en zeer smakelijke variaties op vis mogelijk.

### Vis bereiden

Verschiedende bereidingsmogelijkheden van vis bieden de kans om aandacht te besteden aan minder vet in de voeding. Vis bereiden vergt bovendien weinig tijd omdat vis snel gaar is. Soms is het minutenwerk. Spoel verse vis voor de bereiding altijd even onder de kraan en dep hem daarna droog met keukenpapier.

- **Vis pochieren** in een goedgeurende bouillon tegen het kookpunt aan (80 -90°C). De vis mag in elk geval nooit koken. Daarom spreken we hier zeker niet van gekookte vis die veel van haar fijne smaak is verloren en daarom ook niet populair is. Reken 2 liter pocheervocht voor 1 kg vis. Kleine vissen zijn in 2 tot 4 minuten gaar.
- **Vis stomen** gebeurt boven hete waterdamp onder een deksel. De vis wordt bij voorkeur op een bedje van groenten en aromatische kruiden geschikt. De fijne aroma's blijven bij stomen beter bewaard. Naargelang de dikte en de grootte van de vis varieert de stoomtijd van 5 tot 15 minuten.
- **Vis stoven** gebeurt in slechts een bodempje vocht (water, bouillon, citroensap, witte wijn) en eventueel op een bedje van gesneden groenten bij een temperatuur onder de 100 °C en onder een deksel. Zo blijft de vis aan de onderkant sappig, terwijl de stoom in de pan ervoor zorgt dat de vis niet uitdroogt. Bij

stoven ontstaat een kruidig vocht dat verder als basis voor een fijne vissaus kan worden gebruikt.

- **Vis grillen of roosteren**, in de zomer eventueel op de barbecue. Alleen magere vis heeft een penseelstreek olie. Afhankelijk van de dikte is de roostertijd 5 tot 15 minuten. Visbrochettes passen ook goed in dit kader.
- **Vis "en papillot"** of vis ruim ingepakt in aluminiumfolie samen met gesneden groenten en kruiden naar wens en eventueel een scheutje witte wijn. De gevulde papillot kan zowel in de oven als op de grill of de barbecue worden gegaard terwijl alle smaak en geur behouden blijven.
- **Vis bereiden in de microgolfoven** heeft maar weinig vocht (max. 1 cm) waardoor de smaak beter behouden blijft. Visfilets worden altijd afgedekt bereid, hele vissen in een open schaal. Schik de dunne delen van de vis altijd in het midden want aan de rand van de schaal werken de microgolven sterker dan in het midden. Respecteer nauwgezet de bereidingstijden. Laat de vis na de bereiding afgedekt een minuutje rusten, dan kan de hitte zich goed verdelen.

Vis bakken en frituren is ook lekker maar deze bereidingen brengen over het algemeen meer vet aan, zeker wanneer het om gepaneerde vis gaat.

---

## De bereidingstijd van vis

De bereidingstijd van vis is altijd relatief kort maar varieert naargelang de dikte van de vis. Meestal geldt ongeveer 2 tot 3 minuten per cm dikte, gerekend vanaf het punt waarop de vis begint te garen.

- bv. een tongfilet: ± 5 minuten
- bv. een dikke vismoot: ± 10 minuten

Vis die te lang of bij een te hoge temperatuur is gegaard, is droog en onsmakelijk.

## Hoeveel vis per persoon

- gefileerde vis: 150 g
- vismoten: 200 g
- hele vis: 250 g
- mosselen in de schelp: 1 kg

---

## Een visje met

Vis is een veelzijdig product. Het is snel te bereiden op de manier van uw keuze en combineert bovendien uitstekend met veel meer andere producten dan alleen maar puree en botersaus. Maar goed ook want naast vis moeten ook graanproducten en aardappelen, groenten, fruit en melkproducten deel uitmaken van ons dagelijks voedselpakket.

Vis wordt ook in restaurants opnieuw volop gezond opgediend met allerlei groenten en bij voorkeur marktverse groenten van het seizoen. Zachtgeurende, tuinverse kruiden geven een visgerecht een eigen toets. Specerijen kunnen er iets exotisch van bakken. Hoewel een sausje ook lekker kan zijn, op voorwaarde dat het de fijne smaak van de vis niet camoufleert, is het geen must meer.

Om de maaltijd compleet te maken is er de keuze tussen aardappelen (gekookt met of zonder de schil, peterselieaardappelen of een groentepuree), saffraan- of kerrierijst of één van de vele soorten deegwaren.

## Vis uit het vuistje

Voor wie weinig tijd of zin heeft om zelf vis van nul klaar te maken, biedt het grote aanbod visproducten prima materiaal voor heerlijke koude gerechtjes en hapjes. We geven enkele voorbeelden.

Verskillende gerookte vissoorten zijn lekker als borrelhapje maar kunnen ook mooi worden gecombineerd tot wat men een Noorse schotel noemt. Omwille van het hoge zoutgehalte scherpen ze wel het dorstgevoel gevoelig aan. Gemarineerde vis past ook goed in frisse salades. Van vis in blik is het altijd handig een voorraad in huis te hebben: ze kunnen smaken bij een boterham maar komen ook vaak van pas voor zowel koude als warme snel-klaar gerechten. Vis in eigen nat of vis in olie onderscheidt zich van elkaar in het caloriegehalte: een eetlepel olie is goed voor een extra 100 kcal.

In het kader van een avondje "nouvelle cuisine" zijn patés, mousses, terrines, aspics en rillettes van vis misschien eens een goed idee. Zoals bereide vleeswaren kunnen bereide viswaren mogelijk wel meer vet bevatten. Idem voor kant- en klare vissalades en visgerechten.

## Mama, ik lust geen vis

Vis en kinderen gaan niet altijd goed samen. Hoewel, naarmate vis minder op vis lijkt - denken we maar aan het succes van vissticks - lusten ze vis liever. Dat kinderen vaak geen vis willen eten, heeft wellicht te maken met de typische geur, het aanzien van de hele vis en de aanwezigheid van graten. Deze argumenten kunnen echter gemakkelijk worden omzeild met enkele kindvriendelijke vistips.

---

### Enkele kindvriendelijke vistips

- Kies altijd voor visfilets of moten zonder graten, 1 klein graatje is soms genoeg voor een levenslange afkeer van vis.
- Camoufleer de vis in een aantrekkelijk jasje: bv. gepaneerd, in bladerdeeg, in de vorm van balletjes of een hamburger, met tomatensaus, in een lekker éénpansgerecht, ...
- Combineer vis met producten waar de kinderen dol op zijn: bv. met puree (eventueel een pureeschotel met stukjes vis en groenten gegratineerd in de oven), met appelmoes of ander fruit, met worteltjes, met spaghetti, in lasagne, op pizza, ....

Terwijl men zoveel mogelijk aan de wensen van de kinderen wil voldoen, mag men de principes van de gezonde voeding echter niet uit het oog verliezen. Tracht bijvoorbeeld toch het gebruik van te veel vet (bv. via gefrituurde vis) of saus te beperken en doe geen majeure toegevingen ten koste van de dagelijkse portie groenten.

---

### Hoe verser de vis, hoe lekkerder

Eet vis zo vers mogelijk. De vishandelaar kan het best vertellen welke soorten die dag zeevers zijn aangevoerd. Naargelang het seizoen kan het aanbod variëren, zoals bij groenten en fruit. Wie afgaat op het advies van de visboer brengt automatisch variatie aan in zijn vismenu en leert ongetwijfeld nog een aantal soorten kennen waar hij voordien het bestaan niet van afwist.

---

### Zo kan u verse vis herkennen

- een frisse, zilte geur  
Ruikt u de typische "visgeur" dan is de vis niet fris meer en kiest u best een andere uit.
- een glanzende huid, zonder verkleuringen, de schubben zitten goed vast
- de ogen zijn bol en helder

- de kieuwen zijn helder rood van kleur, nooit grijsachtig van tint
  - het vlees is stevig, elastisch, glad en niet verkleurd, filets zijn wit of rooskleurig, afhankelijk van de soort
  - het buikvlies in de buikholte zit goed vast
- 

## Vis bewaren

Zodra de vis wordt gevangen, wordt ze op en gedeeltelijk onder scherfjes bewaard. De temperatuur van verse vis moet bij voorkeur zo dicht mogelijk tegen het vriespunt aanliggen, zij mag zeker nooit boven de 4°C uitkomen. Koop vis daarom ook altijd als laatste van de inkopen - eventueel kan zelfs een koeltas of koelbox worden voorzien - en laat ze in afwachting van de bereiding nooit buiten de koelkast liggen.

Wie pas gekochte vis niet meteen in de pan legt, maar nog even wil bewaren, moet er in elk geval voor zorgen dat de vis goed is schoongemaakt. Elke visboer zal dit graag voor zijn klanten doen. Verpakt in aluminiumfolie, afgedekt op een schotel of in een goed sluitende doos van kunststof blijft vis in de koelkast ongeveer 24 u goed.

Wil men vis langer bewaren dan 24 u, dan koopt men best diepgevroren vis. Deze kan bij maximum -18°C gedurende 3 tot 8 maanden worden bewaard, afhankelijk van de vissoort (let op de houdbaarheidsdatum).

## Voordelen van diepgevroren vis

Diepvriesvis heeft verschillende voordelen. Hij is een aantal maanden houdbaar in het diepvriesvak en men kan altijd vis eten wanneer men er zin in heeft. Diepvriesvis kan in het algemeen op dezelfde manier worden bereid als verse vis. Grote visfilets of hele vissen worden best eerst ontdooid in de microgolfoven op de laagste stand of in de koelkast. Gepaneerde diepgevroren vis kan direct in de pan of de oven. Diepvriesgerechten met vis moeten ten slotte worden klaargemaakt volgens de aanduidingen op de verpakking.

Er wordt afgeraden thuis zelf vis in te vriezen. Zogenaamde diepvriesboten zijn uitgerust met geavanceerde fileerketens en invriestunnels. De gevangen vis wordt er onmiddellijk schoongemaakt, gefileerd en ingevroren. Aan de hand van zeer koude lucht koelt de vis op een tiental minuten af van +10°C naar -20°C. Dankzij dergelijke snelle invriesmethoden behoudt de vis al zijn smaak en textuur en is hij van een onberispelijke kwaliteit op nutritioneel en hygiënisch vlak. Verser in de diepvriezer kan dus nauwelijks, zeker niet thuis.

Diepvriezen is een doeltreffende manier om de houdbaarheid aanzienlijk te verlengen, maar niets is onbeperkt houdbaar, ook geen diepvriesvis. Door het diepvriezen wordt alle microbiële activiteit stilgelegd. De enzymatische en zuiver chemische processen gaan daarentegen verder, zij het in een zeer sterk verminderde mate, zodat de kwaliteit geleidelijk toch afneemt. De vis kan zo uiteindelijk taai worden door denaturatie van de eiwitten en ranzig door hydrolyse en oxidatie van de aanwezige vetten. Wie de houdbaarheidsdatum nauwgezet in het oog houdt zal hiervan echter niets merken.

## Literatuur

1. W. Vyncke, Aspecten van de kwaliteitsbepaling van diepvriesvis, Syllabus van een cursus voor stagiairs "Viskwaliteit en -technologie", Ministerie van Middenstand en Landbouw, 1999
2. <http://www.vismarkt.demon.nl>
3. Vis natuurlijk, deel 1 en 2, een uitgave van VLAM

Voor recepten:

zie ook "Vis natuurlijk" deel 1 en 2, een uitgave van VLAM, Koning Albert-II laan 35 bus 56, B-1030 Brussel, Tel. +32 2 552 81 66