

FISH
TALES

KOKEN MET

VIS

UIT
BLIK

BART VAN OLPHEN

FOTOGRAFIE DAVID LOFTUS

MEER DAN 40 NIEUWE RECEPTEN

KOSM • S

**VIS
UIT
BLIK
2**

BART VAN OLPHEN

FOTOGRAFIE DAVID LOFTUS

KOSM • S

A wide-angle photograph of a calm sea under a bright, cloudy sky. In the center, a small, dark boat with a mast is visible on the water. The horizon is low, and the water's surface is shimmering with light. The overall mood is serene and contemplative.

Ries,

*Als herinnering aan een intens mooie vriendschap, is dit boek voor jou.
Sinds we elkaar leerden kennen in de keuken van de hotelschool hebben we
gekookt, gegeten, gelachen en geleefd. Nooit gepland, altijd spontaan. Zo ging het.
Zo gingen wij. Van Den Haag tot Parijs, van Amsterdam tot Barcelona.
En fuck, zomaar ben je ineens weg. Maar nooit écht weg.
Dag maatje, dankjewel!*

*Richard de Nijs,
6 december 1969 – 8 oktober 2017*

A thick, black, curved line, possibly a stylized signature or a decorative element, is positioned below the text. It starts from the left and curves downwards and to the right. A small, black, horizontal mark is located near the end of the curve.

INHOUD

<i>Inleiding</i>	5		
<i>Een boek vol blik</i>	9		
<i>Aan de kook</i>	11		
<i>Inblikken of oppotten</i>	13		
<i>Welk blikje is wél verantwoord?</i>	14		
<i>Wat vangt de visser?</i>	16		
<hr/>			
TONIJN	19	SARDINE	85
<i>Tuna melt met ketchup</i>	24	<i>Sardine-hummus</i>	90
<i>Tonijn met ui, avocado en koriander</i>	27	<i>Fava met ansjovis</i>	90
<i>Puntpaprika's gevuld met tonijn en olijven</i>	28	<i>Quinoa-tabouleh met sardines</i>	93
<i>Pita met mas uni</i>	31	<i>Aubergine met granaatappel en sardines</i>	94
<i>Lunch of snack</i>	31	<i>Sardine-preitaart met dragon</i>	97
<i>Pastasalade met tonijn en ricotta</i>	32	<hr/>	
<i>Tonijnburgers</i>	35	MAKREEL	99
<i>Pasta puttanesca</i>	36	<i>Linzensalade met gerookte makreel</i>	104
<i>Summer rolls</i>	39	<i>Risotto met paddenstoelen en makreel</i>	107
<i>Salade niçoise</i>	40	<i>Tarte tatin met makreel</i>	108
<i>Tonijnfritters met tzatziki</i>	43	<i>Groene asperges met makreel en sesamvinaigrette</i>	111
<i>Noedelsalade met tonijn en wafu</i>	44	<i>Aardappelfrittata met makreel</i>	112
<i>Rode curry met tonijn</i>	47	<hr/>	
<i>Tonijnlasagne</i>	48	HARING	115
<hr/>			
ZALM	51	<i>Shakshuka met gerookte haring</i>	121
<i>Scrambled eggs met zalm op toast</i>	56	<i>Hete bliksem met gerookte haring</i>	122
<i>Spinaziesalade met zalm en kokosdressing</i>	59	<i>Aardappel-haringsalade</i>	125
<i>Zalmkoekjes met chimichurri</i>	60	<hr/>	
<i>Cannelloni met zalm</i>	63	OVERIG	127
<i>Zalmpizza</i>	64	<i>Kabeljauwlever met miso en haring</i>	130
<hr/>			
ANSJOVIS	67	<i>Waterkerssalade met krab en venkel</i>	133
<i>Gekonfijte tomaat met ansjovis op toast</i>	72	<i>Krabfalafel met labneh en ziltegroentesalade</i>	134
<i>Witlof-ansjovissalade</i>	75	<i>Thaise rijstsoep met mosselen en wakame</i>	137
<i>Ansjovisdumplings</i>	76	<i>Tonijn-kappertjesboter</i>	138
<i>Artisjok met ansjovisdip</i>	79	<i>Ansjovis-olijvenspread</i>	138
<i>Zilte aardappelgratin</i>	80	<i>Makreelsalade</i>	139
<i>Bloemkoolsteak met paddenstoelen en ansjovisboter</i>	83	<i>Cipolline all'aceto balsamico</i>	139
<hr/>			
<i>Dank jullie wel!</i>	143		
<i>Colofon</i>	144		



INLEIDING

OP EEN DOORDEWEEKSE DAG IN SEPTEMBER 2014 ZIT IK SAMEN MET MIJN COMPAGNON HARM JAN VAN DIJK IN DE AUTO OP WEG NAAR EEN VOLGENDE BLIKJESFABRIEK. DE AFGELOPEN MAANDEN ZIJN WE VEEL OP PAD GEWEEST OM EEN SELECTIE TE MAKEN VAN DE BESTE PRODUCENTEN VOOR HET VULLEN VAN ONZE FISH TALES-BLIKJES. VOOR ONS GEEN GROOTSCHALIGE PRODUCENTEN, MAAR AUTHENTIEKE KLEINE BEDRIJVEN MET GOEDE SMAAK EN OOG VOOR DETAIL. EEN BEHOORLIJKE ZOEKTOCHT, WETEN WE INMIDDELS.

Vandaag koersen we richting Denemarken. De fabriek gespecialiseerd in blikharing ligt vlak voor de grens, nog net in Duitsland. Zoals altijd praten we onderweg non-stop; het zijn de schaarse momenten samen waarin we filosoferen over hoe we duurzame vis en het koken daarmee nog meer bekendheid kunnen geven. Dat ‘koken’ het haakje is om mensen bewust te laten kiezen voor goede ingrediënten, daar waren we wel uit. Maar hoe maken we duidelijk dat ook goede blikvis ontzettend smaakvol kan zijn?

Een jaar of tien daarvoor was ik gevallen voor de mooie blikken met vis in landen als Spanje, Portugal en Frankrijk. Daar weten ze zoiets wel te waarderen. En behalve het uiterlijk – alleen al daarom zou je ze meenemen – was de smaak van de vis erin ook ontzettend goed. Niks geen secundair product: pure kwaliteit! Zo bezocht ik ook eens een kleinschalige *conserverie* in Noord-Bretagne. De charmante eigenaresse, Marie Bevillon, stopte me vlak voor ik de deur uit liep een prachtig blik sardines toe. ‘Nog niet opeten, hoor!’ zei ze. ‘Regelmatig even omkeren, dan worden ze nog lekkerder, net als bij een goede fles wijn.’

Waarom kon ik dat in Nederland niet vinden? Een kort onderzoek wees al snel uit dat de winkels in ons land al tientallen jaren uitsluitend op prijs inkopen. En dat betekent slechte kwaliteit, niet duurzaam gevangen vis.

We rijden stug door, het Duitse landschap glijdt aan ons voorbij. Een boek! bedenken we ineens. Een kookboek! We moeten een boek maken over hoe je lekker kunt koken met vis uit blik. Even slaat de twijfel toe: wie koopt er

nou een boek over koken met vis uit blik? Die blikkies hebben in ons land geen al te best imago. 'Juist daarom!' menen we even later. Het moet gebeuren. Ik bel direct mijn uitgeverij en volgende week kunnen we langskomen.

Het werd een bestseller. En er is wel degelijk wat veranderd sinds het boek in 2015 uitkwam. We zijn trots dat we de vis van die bijzondere visserijen onder het merk Fish Tales in de schappen hebben gekregen en dat veel mensen nu wel kiezen voor de goede kwaliteit van verantwoorde herkomst. We zijn verrast te zien hoeveel restaurants blikvis op hun menukaart hebben staan – er is zelfs een visblikkenbar geopend in Amsterdam waar je een brede keuze hebt uit de lekkerste blikvis. Vis uit blik is hot!

De tiende druk is inmiddels van de pers gerold; het is tijd voor een vervolg. De afgelopen jaren hebben we nog meer inspiratie opgedaan voor heerlijke gerechten met blikvis. De lekkerste recepten, snel klaar te maken voor jou alleen of het hele gezin. Leg een lekker voorraadje aan, pak dit boek erbij en geniet van de ultieme gerechten met vis uit blik.

Bart van Olphen
Januari 2019

AAN DE KOOK

VRAAG EEN WILLEKEURIG PERSOON WAT HIJ OF ZIJ WEL EENS BEREIDT MET VIS UIT BLIK, EN MAAR WEINIG GERECHTEN ZULLEN GENOEMD WORDEN. INGENIEUS KOKEN MET VIS UIT BLIK VERGT WAT BASISKENNIS. BELANGRIJK OM TE WETEN IS DAT VIS DIE IN EEN BLIKJE VERDWIJNT OP HOGE TEMPERATUUR WORDT VERHIT. WAT DAT BETEKENT? SIMPELWEG DAT VIS UIT BLIK ALVAST VOOR JOU IS BEREID. JE HOEFT DIE DUS NIET MEER ZELF TE GAREN.

De smaak is door het conserveringsproces veranderd, evenals de kleur, en het vlees is zachter dan dat van de oorspronkelijke vis. Deze informatie kun je als uitgangspunt nemen bij het koken met blikvis. Je kunt met vis uit blik al gauw een lekker gerecht maken door kleur, kruiden, zuur en structuur toe te voegen. Eigenlijk is het als het maken van een puzzel; je voegt een aantal passende elementen samen en de uitkomst is een heerlijk, uitgebalanceerd gerecht.

IN WATER OF IN OLIE?

Je staat voor het schap in de supermarkt en bij het zien van al die varianten blikvis begint het je te duizelen. In water, in diverse soorten olie, in sauzen... welke neem je? Een handig geheugensteuntje als je gaat koken met vis uit blik: vis geconserveerd met water is vooral geschikt voor koude gerechten waaraan je zelf nog olie toevoegt. Denk aan een salade met een vinaigrette of een lepel mayo. Vis in water droogt bij verhitting sneller uit, wat zonde is van de heerlijke smaak.

Vis geconserveerd met olie doet het daarentegen geweldig in warme gerechten. Die komt echt tot zijn recht als je er frisse smaakmakers – citrus, kappertjes, verse groene kruiden – aan toevoegt. De olie uit het blik, mits van goede kwaliteit, kun je ook nog eens prima gebruiken in verdere bereidingen. Na opening blijft vis uit blik gekoeld nog 2 tot 3 dagen goed.

Als je blikvis helemaal niet mee wilt koken, bakken of braden in een gerecht, maar wel warm wilt eten, leg je het blikje 2 minuten in kokend water.



WAT VANGT DE VISSER?

EEN VISSER VANGT VIS. LAAT DAAR GEEN MISVERSTAND OVER BESTAAN. MAAR WAT VANGT DIE VISSER NOU EIGENLIJK VOOR DIE VIS? NAAST DAT HET BELANGRIJK IS DAT VIS OP VERANTWOORDE WIJZE UIT EEN GEZOND VISBESTAND WORDT GEVANGEN, MOETEN WE AANDACHT BESTEDEN AAN HET WELZIJN VAN DE VOLLEDIGE VISSERIJGEMEENSCHAP WAARTOE HIJ BEHOORT.

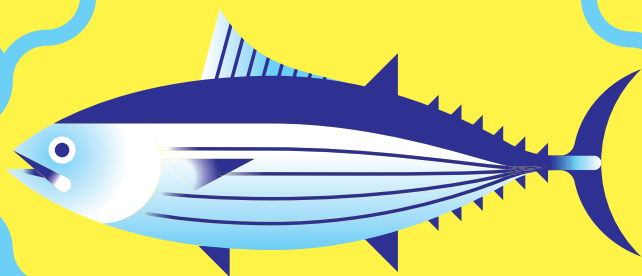
Maar liefst 10-12% van de totale wereldbevolking is direct of indirect afhankelijk van visserij (bron FAO). Daarvan werkt 90% in kleinschalige visserijgemeenschappen. Bijna al deze mensen (97%) bevinden zich in ontwikkelingslanden (The World Bank, 2012). In totaal varen er wereldwijd 3,5 miljoen vissersboten. Daarvan wordt ‘slechts’ 1,7% aangeduid als grootschalig. Dat lijkt een gering percentage. Toch moeten we ons realiseren dat deze grootschalige boten verantwoordelijk zijn voor 60% van de wereldwijde visvangst (World Ocean Observatory, 2017). Door kleinschalige visserijgemeenschappen te ondersteunen – en daarmee de grootste groep die afhankelijk is van visserij – kunnen zij op duurzame wijze blijven werken.

HET MALEDIVEN-VOORBEELD

Op het Laamu-atol, een eiland van de Malediven, is Horizon Fisheries gevestigd. Binnen deze kleinschalige visserijgemeenschap vist men al decennialang op authentieke wijze met hengel en lijn op tonijn. Hengelvisserij zit sterk verweven in de cultuur van de families die tot deze gemeenschap behoren. Meer over deze visserij en vangstmethode lees je op blz. 21.

Hengel en lijn is een arbeidsintensieve vangstmethode, waarbij de vissers veel handwerk moeten verrichten. Zodoende creëert deze manier van vissen werkgelegenheid voor de lokale bevolking. Door de tonijn te eten die wordt gevangen door de vissers van Horizon, dragen we niet alleen bij aan gezonde oceanen, maar ook aan het levensonderhoud van de vissers en hun families. Vissen is van oudsher hun voornaamste bron van inkomen.





TONIJN

VISSOORT

Skipjack tonijn
(*Katsuwonus pelamis*)
Albacore tonijn
(*Thunnus alalunga*)

GEWICHT EN LENGTE

Skipjack (ofwel gestreepte tonijn): gemiddeld 5 kg en 70 cm
Albacore (ofwel witte tonijn): gemiddeld 30 kg en 110 cm

VANGSTMETHODES

Hengel en lijn, ringnetten

VOORBEELDEN VAN HENGEL EN LIJN MSC-TONIJNVISSERIJEN

Horizon Fisheries op het Laamu-atol, de Malediven (skipjack)
American Albacore Fishing Association in San Diego, VS (albacore)
North Atlantic Albacore Artisanal Fishery in Hondarribia, Spanje (albacore)
Meiho Fishery in Shiogama, Japan (skipjack en albacore)

TUNA MELT MET KETCHUP

LUNCH OF SNACK - 2 PERSONEN

DEZE SIMPEL OGENDE TOSTI VINDT ZIJN OORSPRONG IN AMERIKA, WAAR DE SANDWICH MET TONIJN EN VEEL KAAS AL SNEL UITGROEIDE TOT EEN WARE KLASSIEKER. WAAROM? HET ANTWOORD PROEF JE NA HET BEREIDEN.

*1 blikje tonijn in zonnebloemolie
(à 160 g), uitgelekt (112 g)
½ rode ui, gesnipperd
1 bosui, fijngehakt
¼ bosje peterselie, alleen de blaadjes,
grof gehakt
3 el mayonaise
tabasco
4 sneden brood
20 g boter
4 plakken cheddar
zout en peper*

KETCHUP
*2 el olijfolie
1 teen knoflook, fijngehakt
½ rode ui, gesnipperd
1 blik gepelde tomaten (à 400 g)
1½ el tomatenpuree
1 el bruine suiker
1 el rodewijnazijn*

Meng de tonijn, rode ui, bosui, peterselie, mayonaise en een paar druppels tabasco in een kom. Breng op smaak met zout en peper. Zet apart.

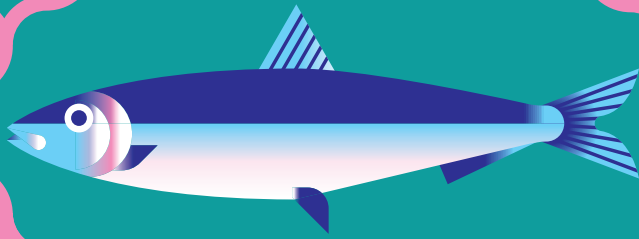
Maak ondertussen de ketchup. Verhit de olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en rode ui zonder dat ze verkleuren. Voeg dan de gepelde tomaten, tomatenpuree, bruine suiker en rodewijnazijn toe. Laat het geheel op laag vuur langzaam inkoken. Breng de ketchup op smaak met zout en peper. Druk de saus dan door een fijnmazige zeef en laat afkoelen.

Besmeer één zijde van elke snee brood met boter en draai ze om. Verdeel het tonijnmengsel en de cheddar over de niet-besmeerde zijden van twee sneden brood. Leg de andere sneden erop met de boterzijde aan de buitenkant.

Bak de tosti's in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot het brood krokant en de kaas gesmolten is.

Snijd de tuna melt diagonaal doormidden en serveer met de ketchup.





SARDINE

VISSOORT

*Europese sardine
(Sardina pilchardus)*

GEWICHT EN LENGTE

*Europese sardine: maximaal
25 cm lang en 65 g zwaar*

VANGSTMETHODES

Ringnetten

**VOORBEELDEN VAN MSC-
SARDINEVISSERIJEN:**

*Cornish Sardine Fishery
in Cornwall (Newlyn
Harbour), Verenigd
Koninkrijk*

*Association des Bolincheurs
de Bretagne, Golf van
Biskaje, Frankrijk*

AUBERGINE MET GRANAATAPPEL EN SARDINES

VOORGERECHT OF SNACK - 2 PERSONEN

2 aubergines

*1 blikje sardines in olijfolie (à 120 g),
uitgelekt (85 g)*

2 el pistachenoten, grof gehakt

2 el hazelnoten, grof gehakt

¼ bosje munt, alleen de blaadjes

*½ granaatappel, pitten uitgehaald
sap van ½ citroen*

olijfolie

zout en peper

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Snijd de aubergines in de lengte in lange plakken. Leg de plakken op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Rooster de groenten in 15 minuten gaar en goudbruin in de oven. Verwarm de laatste 3 minuten de sardines op een aparte bakplaat mee.

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de pistache- en hazelnoten in de droge pan tot ze licht verkleuren. Zet apart.

Verdeel de aubergineplakken over twee borden – leg de plakken in elkaar gevlochten op elk bord. Verdeel de sardines over de aubergine, bestrooi met de pistache- en hazelnoten, muntblaadjes, granaatappelpitten, zout en peper, en besprenkel met citroensap en olijfolie. Serveer meteen.



DANK JULLIE WEL!

Ik ben enorm trots op weer een mooi boek. Het is tot stand gebracht door een grandioos team – en wat was het heerlijk om met jullie samen te werken, dank jullie wel! David Loftus, dit is inmiddels al het vierde boek dat we samen hebben gemaakt. Veel dank voor de fotografie. Dank je wel, Inge Tichelaar, voor de geweldige styling en productie. Eline Cox, het eerste boek dat we volledig samen hebben gemaakt! Het voelt alsof we het al vele jaren op deze manier doen. Dank je wel voor al jouw prachtige verwoordingen en je enorme toewijding.

Dank aan Tijs Koelemeijer voor weer een prachtig ontwerp en aan Wouter Eertink voor de strakke vormgeving.

Graag wil ik iedereen bij Kosmos Uitgevers bedanken voor hun geloof in een nieuw blikboek, in het bijzonder Claire Schalm, Melanie Zwartjes en Bert Zuidhof. Dank aan Lars Hamer voor de culinaire redactie en Kirsten Verhagen voor de redigerende werkzaamheden.

Dank, Daan de Rooij, voor het assisteren bij het koken. En aan het Fish Tales-team: dank jullie wel voor jullie support.

Lieve Bo, Juul en Ties, dank jullie wel voor jullie support en geduld.
Love you!

Last but not least gaat mijn dank uit naar alle vissers die ervoor zorgen dat we niet alleen vandaag maar ook in de toekomst kunnen blijven genieten van de lekkerste vis uit blik.

COLOFON

¹ P.J.M. Martens, *De zalmvissers van de Biesbosch: een onderzoek naar de visserij op het Bergse Veld 1421-1869*. Tilburg: Stichting Zuidelijk Historisch Contact, 1992

OPMERKINGEN BIJ RECEPTEN

De gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, theelepels 5 ml. De inhoud van lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml. Lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.

© Concept, tekst en recepten: Bart van Olphen

© Fotografie: David Loftus, m.u.v. blz. 7 (Fred Greaves),
blz. 52, 57 (Chris Arend), blz. 116 (MSC) en 119 (Cornelis Vrolijk)

(Food)styling en productie: Inge Tichelaar

Tekst en redactie: Eline Cox

Omslagontwerp, vormgeving en illustraties: Tijs Koelemeijer

Uitvoerende vormgeving: Wouter Eertink

Culinaire eindredactie: Lars Hamer

Eindredactie: Kirsten Verhagen

ISBN 978 90 215 7077 8

NUR 440

Eerste druk, 2019

www.fish-tales.com



Instagram: [bartsfishtales](https://www.instagram.com/bartsfishtales)

www.msc.org



Facebook: [fishtales](https://www.facebook.com/fishtales)

www.ipnlf.org



YouTube: [bartsfishtales](https://www.youtube.com/bartsfishtales)

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

VIS UIT BLIK 2 BEWIJST EENS EN VOOR ALTIJD:
BLIKVIS IS DÉ ABSOLUTE KEUKENHELD IN IEDERS
KEUKENKASTJE. DE **MEER DAN 40 GEHEEL NIEUWE**
RECEPTEN IN DIT VERVOLG OP BESTSELLER **VIS UIT**
BLIK LATEN ZIEN HOE JE **LEKKER EN SNEL** MET
BLIKVIS KUNT KOKEN.

NAAST TIPS HOE JE EEN HEERLIJKE VISMAALTIJD
OP TAFEL ZET BEVAT HET BOEK INDRUKWEK-
KENDE VERHALEN VAN DE **VISSERIJGEMEEN-**
SCHAPPEN ACHTER DE BLIKJES. NA HET LEZEN
KIES JE VANAF NU OOK ALTIJD VOOR **DUURZAME**
VANGST. ZODAT WE ONEINDIG KUNNEN BLIJVEN
GENIETEN VAN VIS.

Bart van Olphen is auteur van meerdere bekroonde
viskookboeken en kookt regelmatig voor *Koffietijd*,
Tijd voor MAX en andere televisieprogramma's. Zijn
YouTube-kanaal Bart's Fish Tales maakt deel uit van
Jamie Oliver's FoodTube. Daarnaast zet Bart zich met het
merk Fish Tales al jaren in voor de consumptie van
duurzaam gevangen vis. Fish Tales is door Greenpeace
aangemerkt als het enige echt duurzame tonijnmerk.



**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen