

# Van kop tot staart: ZERO WASTE bij vis en schaaldieren

Nancy Fockedeij



Het kookboek 'De Hele Vis' van Josh Niland © VLIZ

Al te vaak eten we van een vis enkel het mooiste stukje van de filet. De rest belandt bij het afval. Sommige koks trekken van de visgraten een bouillon, of van de garnaalkoppen een bisque. Maar de Australische kok Josh Niland gaat een heel stuk verder. Hij gebruikt werkelijk álles van een vis. Hij tovert gastronomisch hoogstaande gerechtjes met het visvlees, lever en kuit, maar ook met het vissenbloed, darmen, ogen of zwemblaas gaat hij aan de slag. Werkelijk niets gaat verloren: zero waste!

## VISSLAGER EN CHARCUTIER

Bij de start van 2022 keek de culinaire pers vooruit naar de nieuwste *food trends*. Een ervan was koken met vis zoals de Australische kok Josh Niland doet: *nose-to-tail*. Het kop-tot-staart-principe kennen we bij het varken. Werkelijk niets gaat verloren bij dit dier: van snuit en oren, tot poten en staart, alles wordt gebruikt.

Voor Josh Niland kan dit even goed voor vis. Of zoals hij het zelf verwoordt in zijn kookboek 'De Hele Vis': "We moeten onze manier van denken over het verwerken van vis herzien. Daarbij moeten we veel aandacht besteden aan de onderdelen van een vis die normaliter als afval worden gezien. Veel van de meest geliefde gerechten ter wereld zijn ontstaan uit het gebruik van afval van vlees. Zowel terrines als worsten zijn ontstaan vanuit het idee: wat kunnen we hier allemaal mee doen? Ik zie niet in waarom dit voor vis anders zou moeten zijn."

Naast een restaurant bezit Josh ook een 'slagerij' (Fish butchery) waar hij en zijn team de vis behandelen zoals een slager het karkas van een varken of koe versnijdt. Alle stukjes dienen een doel. Vette vis wordt er gepekeld en gedroogd vergelijkbaar met

gedroogde ham, spek en pastrami, bloedworst gedraaid van vissenbloed, charcuterie bereid van de kuit, lever en vissenvet (lijkend op mortadella), gerookt vissenhart en -milt of vissaus (garum). Het meest exotische zijn toch wel de gefrituurde schubben, gepofte zwemblaas of chips van visogen.

## OOK MET NOORDZEEVIS?

Michiel Rabaey, NorthSeaChef van restaurant Storm (Oostende) kent het fenomeen. Zelf gooit hij ook niets weg van een vis. "Als je beseft dat bij een tarbot of griet slechts 30% filet is, dan moet je wel iets doen met die resterende 70% 'afval'. Minimaal trekken we van de graten en de koppen een visfumet. Maar als we tijd hebben, gebruiken we ook andere visdelen. Zo staat er momenteel een gerecht op de kaart waar ik 'bottarga' van griet over rasp. Hiervoor ontwateren we de kuit met zout, en laten we die een 3-tal dagen drogen op 50°C, waarna we ze roken. Een ware smaakmaker! Of laatst heb ik van rog ook de wangen opgediend, het vel gedroogd geserveerd, een emulsie van de lever gemaakt en de staart als ribbetjes geserveerd om af te knauwen. We letten erop om alles van onze vis en zeevruchten te benutten. Maar ik ga wel niet zover als Josh Niland. Ik ben er nog niet zo zeker van of mijn klanten zouden

blijven komen als ik de milt, de zwemblaas of visogen zou serveren."

## "DROOG RIJPEN"

Volgens Josh Niland moet vis vers zijn als je hem koopt, maar daarom niet vers worden gegeten. Net als een steak waarvan de smaak zich ontwikkelt tijdens het besterven en rijpen, ontwikkelt vis – afhankelijk van de soort na een paar dagen tot weken in de koeling hangend – een ander, intenser smaakprofiel en textuur bij het droog rijpen.

Michiel Rabaey: "Tijdens de sluiting van het restaurant door corona heb ik wat zitten uitproberen met rijpen van visvlees. Je hebt er wel stevige vis voor nodig. Bij ons is dat dan bijvoorbeeld zeebaars, griet of tarbot. Of iets van verder: tonijn of hamachi (Japanse makreel). Maar eerlijk gezegd: we hebben aan onze kust zo'n mooi aanbod aan verse vis, puur zo lekker van smaak. Ik vind het dan wat zonde van de tijd en moeite om daarmee te veel te gaan zouten, drogen of rijpen."

**Niland Josh** (2020). De hele vis – Het kookboek: Een nieuwe visie op koken en eten. Karakter Uitgevers B.V.: Uithoorn. ISBN 9789045216492. 253 pp.