

# DE VRUCHTEN VAN DE ZEE



FN

*We eten met zijn allen steeds meer vis-, schaal- en schelpdieren en willen dat ook blijven doen in de verre toekomst. Vis is immers lekker en gezond! Het is echter niet eenvoudig om een zicht te krijgen op de oorsprong van de aangeboden zeeproducten. Is de vis wel van goede kwaliteit? Hoe groot zijn de respectievelijke visbestanden? Wordt er wel op een duurzame wijze gevestigd, gekweekt en verwerkt? Via deze rubriek helpen we je in je zoektocht, door nieuwe initiatieven, technieken en wetenschappelijke kennis over al het lekkers uit de zee de revue te laten passeren.*

## LUNCHEN WE ANNO 2050 MET EEN KWALSLAATJE?

Bijna acht op de tien commerciële vissoorten staan onder druk door overbevissing, vervuiling, aftakeling van het mariene milieu en klimaatwijziging. Koks en gezinnen schakelen noodgedwongen over op minder gekende vissoorten. Voor soorten en formaten die vroeger aanzien werden als 'minderwaardig' en overboord gingen, bestaat nu een markt. Wie at 30 jaar geleden inktvis? Koolvis, steenbolk of poon waren toen tweede keus, maar worden nu steeds vaker gegeten. Sommige wetenschappers voorspellen dat tegen 2050 alle commerciële visstocks uitgeput zullen zijn. Wat blijft er dan nog over aan zeeproducten? Wieren? Plankton? Zeesterren? Kwallen? Maar zijn die laatste eigenlijk wel eetbaar?

### WE GINGEN OP ZOEK IN HET VERRE OOSTEN...

We gingen op zoek in het verre oosten... "waar men alles eet met vier poten, behalve stoelen", volgens de oude Chinese mop die de Pekinezen vertellen over de Kantonezen. Nochtans staan ook in de eetkraampjes in Peking vreemde zaken op het menu: zeesterren, zeepaardjes, harnasmannetjes, zeeëgels, ja zelfs zeeslangen. Ze worden op een stokje uitgestald, ter plekke klaargemaakt in de wok en verorberd als snack. Het blijven echter culinaire curiosa, meestal gegeten om hun vermeende medicinale krachten. Kwallen zijn in Noord-China dan wel weer



■ Eetkraampjes in Peking serveren de meest merkwaardige zeedieren voor bereiding in de wok (JS)

een 'normaal', maar luxueus culinair ingrediënt, vooral verwerkt in soep of salades. Azië heeft een bloeiende kwallenindustrie en meerdere soorten - verwant aan onze zeepaddestoel - worden er lokaal gevestigd. Er vindt ook import plaats uit de VS, India en Australië, waar vissers overschakelden op dit vreemde product voor de Aziatische markt. De ongevaarlijke kwal *Rhopilema esculentum* wordt in China zelfs gekweekt. In verlaten garnalenkweekvijvers groeien de kleine kwalletjes uit tot een oogstbare grootte (vanaf 30 cm). Soms worden jonge kwallen uit de kweek uitgezet in zee. Daar groeien ze uit tot reuze exemplaren met een doorsnede tot 1 meter en tot 30 kg zwaar.

### KWALLEN OP HET MENU: KNAPPERIG EN GEZOND

De tentakels en de klok van de kwal worden gepekeld met keukenzout en aluin. Zo ontwatert het dier, verstevigt de textuur en verlengt de bewaartijd. Vóór consumptie weekt men de kwal eerst nog enkele uren in koud water, dat meermaals verversd wordt. Men snijdt de klok in reepjes of blokjes, die zachtjes geblancheerd worden en vervolgens mee verwerkt worden in soep (zie foto).



■ In deze Chinese soep zitten stukjes kwal (lichtbruin) en zeekomkommer (donkerder bruin) verwerkt (JS)

Nog vaker worden ze gemarineerd, of toegevoegd aan een slaatje van knapperige groenten, en kip of varken. Voor westerlingen is het een grote uitdaging om de wit-gele, glibberige reepjes door te bijten en door te slikken. Maar zij die durfden proeven, spreken van een knapperige structuur zonder specifieke smaak. Erg voedzaam zijn kwallen trouwens niet, want ze bestaan voor 95% uit water. Ze bevatten 5% eiwitten, minder dan 0,01% vet, geen cholesterol en hooguit 20 Kcal per 100g.

Wie het zelf eens wil proeven, kan kwal aanschaffen in een Oosterse supermarkt. Je vindt er de gezouten en gedroogde versie, maar ook instant Koreaanse kwalsalade met meegeleverde sesamoliedressing behoort tot de mogelijkheden. Voor wie het pekelen zelf eens wil proberen met een Noordzeekwal, kan - op eigen risico - aan de slag met de vlezige, niet netelende zeepaddestoel (*Rhizostoma pulmo*) die tot dezelfde familie behoort. Smakelijk!

NF

Bron: Y-H. P. HSIEH, F.-M. LEONG & J. RUDLOE (2001). Jellyfish as food. *Hydrobiologia*, 451: 11-17