

NATIONALE DIENST voor AFZET van LAND- en TUINBOUWPRODUCTEN

POSTREKENING
000-0024555-14

(AFZET)

TELEFOON : 217.62.20

Wet en K. B. van 27 december 1938

Leuvenseplein 4 Bus 6 en 7
1000 BRUSSEL

NATIONAAL PROPAGANDACOMITE VOOR MEER VISVERBRUIK

LEER DE VIS BETER KENNEN.

Een frappante vaststelling.

We kopen dag in, dat uit, levensmiddelen, die we vervolgens toebereiden en verbruiken; het is zo natuurlijk dat we er niet over nadenken; maar het merkwaardige is, dat we desondanks zo weinig van die levensmiddelen afweten. We hebben soms moeite om de diverse variëteiten van een fruitsoort te onderscheiden, om de verschillende vleesstukken te kennen, en meer nog om de naam van de vissen te kunnen noemen...

En toch, vis is niet alleen uiterst voedzaam, maar biedt ook ontelbare afwisselingsmogelijkheden in de toebereiding ; hij leent zich even goed tot de eenvoudige, snelle recepten die u voor uw dagelijkse maaltijden nodig heeft, als tot de meest verfijnde kookprestaties bij feestelijke gelegenheden. Laten we daarom even blijven stilstaan bij een van de onontbeerlijkste fundamenteën van onze voeding.

Plaats dus aan de zeebewoners die zo onafscheidbaar verbonden zijn met het leven van de mens, van de mythologie tot de kookkunst.

Plaats aan de vis !

HET ONMETELIJK RIJK VAN DE VIS.

Stammen we eigenlijk niet van de vis af ? Meer dan 70 % van de aardbol zijn met water bedekt. De zee heeft de eerste levende wezens gevoed. En het menselijk serum heeft nog steeds dezelfde samenstelling als het zeewater in het secundaire tijdvak. De zee lijkt dus wel het leven op aarde gebaard te hebben. En ook heden nog kan en moet de zee instaan voor de voeding van het groeiende mensdom. De visvangst, met een jaarlijkse opbrengst van 50 à 60 miljoen ton vis, levert 12 % van het proteïneverbruik van de wereld. Deze cijfers verdubbelen bovendien om de twaalf à vijftien jaar.

Theoretisch zou de productie tot 150 miljoen ton kunnen stijgen.

Toch is het visgehalte van het zeewater zeer wisselvallig.

Terwijl de Middellandse zee 1,500 kg vis levert per hectare en per jaar, vist men in onze Noordzee van 16 tot 24 kg. En in de zee van Azow zijn het zelfs 80 kg.

Nog groter is de verscheidenheid van de vissoorten, waarvan het aantal op minstens twintigduizend geschat wordt. We kennen platvissen : rog, tong, schaalvissen : zeeaal, paling. Vissen met dikkere kop : gestreepte poon, zee-
duivel, zonnevis.

Iedere vissoort heeft haar eigen, begrensde gebied. De temperatuur is een van die grenzen. Zij geeft ook het signaal tot de winter- of zomermigraties. Andere, meer spectaculaire migraties zijn eerder verbonden met de tijd van het kuitschieten, een avontuur dat nog veel geheimzinnige aspecten vertoont. We denken bijvoorbeeld aan de zalm, die het zoutwater ontvlucht om zijn vertrouwde zoetwaterplekje te gaan opzoeken, terwijl de rivierbaars met hetzelfde doel integendeel naar zee zwemt.

Het zijn echte zwervers. Maar de grootsten blijven die ons vertrouwde soorten: haring, sardien, kabeljauw en tonijn.

VIS IN ONTELBARE VORMEN.

In 1970 hebben de Belgische vissersboten in onze havens meer dan 46.000 ton zeevisprodukten aan land gezet, voor een brutowaarde van 925 miljoen frank. De visvangst kan in drie hoofdcategorieën worden onderverdeeld : diepzeevissen als kabeljauw, schelvis en goudbrasem, platvissen, die samen 90 % van het totale volume vertegenwoordigen; vervolgens de pelagische vissoorten als haring en sprot, alsmede schaal- en weekdieren, garnalen, langoestines, enz.

Laten we terloops aanstippen dat de Belgische vissersvloot evolueert en zich moderniseert. Een jaar geleden telde zij nog slechts 332 schepen. Het aantal eenheden neemt dus af, maar de globale tonnemaat en drijfkracht nemen toe. Op hetzelfde tijdstip waren er ongeveer 1643 ingeschreven en 1264 aangeworven vissers. Het is een zeer zwaar beroep. Het gebrek aan personeel is dan ook het probleem nr. één van onze zeevisserij.

Maar nu weer van vis gesproken (want het is goed en nuttig, de soorten degelijk te kennen), hier volgt dan de "identiteitskaart" van enkele variëteiten:

- HARING : Men zegt wel eens dat, als de haring duur was, hij als een fijne vis zou beschouwd worden. Hij is vet, veedzaam en smakelijk. Hij heeft wel veel graten, maar ze kunnen gemakkelijk verwijderd worden. De haring wordt ijl of leeg in volle zee gevangen.
- PLADIJS: bijzonder populair in België en in alle Noordzeelanden, Ideale verbruiksleeftijd : 3 à 5 jaar. Eenvoudiger gezegd; vis van 20 à 40cm. Een magere en goed verteerbare vis, die vooral zeer smakelijk is tijdens de eerste maanden van het jaar.
- WIJTING: deze gadussoort wordt nooit bijzonder groot : 40 cm maximum. Hij is wel voordelig, zelfs indien men rekening houdt met de 30 à 40% afval. Een uitstekende braadvis. Mager, licht, goed verteerbaar, speciaal aanbevolen voor gevoelige magen.
- MAKREEL: door vorm en kleur de meest elegante vis. Leeft in soms enorme scholen. Zijn economische betekenis is aanzienlijk. Olieachtig vlees en sterke smaak. Eieren en kuit worden gewaardeerd. Doorgaans wordt hij geroosterd verbruikt.
- KNORHAAN: wordt geheel of als filets toeberaid, gekookt, gepocheerd, in de pan gebraden of in de oven gebakken (kleine knorhaan in vet gebraden). Zeer gewaardeerde witte vis, met uitgesproken smaak, bijna zonder graten. Hoort thuis in een bouillabaisse. Terwijl de gestreepte poon mager is (80 calorieën per 100 gr) is de knorhaan vet (124 cal. per 100 gr).
- GOUDBRASEM: een zeer smakelijke witte, magere vis, die veel verbruikt wordt in de noordelijke landen en ook bij ons. Wordt vaak in filetform verkocht. Kan gebraden, geroosterd of in wijn gekookt worden.
- SCHAR : het vlees van deze vis wordt als vaster en smakelijker beschouwd dan die van de pladijs. Afmetingen 20 tot 30 cm. De tongschar is nog fijner en wordt vaak met de tong zelf vergeleken : ze wordt in de oven of in de pan gebakken of gebraden. Afmeting : 35 cm. Beide soorten zijn uitstekend en nooit te duur.

- ZEEAAL : in schijven of stukken gesneden, steeds leeggemaakt en zonder kop. Vast, voedzaam, vet, fijn en voordelig vlees, verschillend van de paling; weinig graten en afval. Deze vis kan 3 meter lang worden bij een gewicht van 4 tot 8 kg.

- SCHELVIS : een mager, smakelijke vis, iets rooskleuriger dan de andere gadussoorten; zijn kwaliteit is het best in de herfst. Wordt toe- bereid als kabeljauw en koolvis, maar moet iets langer koken.

- KABELJAUW: de patriarch, de van oudsher bekende leider, de vruchtbaarste en de meest geviste vertegenwoordiger van de beroemde gadusfamilie. De staart is een mooi stuk om in de oven te bakken, maar van het vlees nabij de kop wordt beweerd dat het fijner is. Een magere en vaste vis. De filets zijn mooi wit, met parelmoeren weerschijn. Bruin gebraden kabeljauw en kabeljauwkoteletten zijn uitstekende recepten.

- GRIET : op het eerste gezicht lijkt hij op kleine tarbot. Het vlees is weliswaar minder vast dan tarbot, het valt gemakkelijker uiteen, maar het is mager en fijn van smaak. Wordt heel ofwel in stukken of in filetvorm toe bereid, gekookt, gepocheerd, gegratineerd, ge- roosterd of gebraden.

- ZONNEVIS : vaste, compacte, magere, witte vis met fijne smaak; het vlees is iets zwaarder dan dat van de tarbot, maar zonder graten. Wordt meestal toe bereid in vier mooie filets, volgens dezelfde recepten als griet, tong en tarbot.

- ROG : deze vis moet zeer vers verbruikt worden. Mager, rooskleurig-wit vlees. Wordt op klassieke wijze toe bereid met gebruide boter, keppers en peterselie, ofwel in stukken gesneden en in deeg ge- rold gebraden. Recepten zijn er genoeg : gegratineerd, met witte saus, met sinaasappel, in bier, met peterseliesaus, met paprika, met augurken, enz.

- ZEEDUIVEL: zonder graten maar met stevige ruggegraat. Het witte, fijne, zeer smakelijke maar **iets** weke vlees krimpt tijdens het koken. Wordt als hele vis of in stukken gesneden in een kooknat gekookt of, beter nog, in de oven of in een ijzeren pan gebraden. Een bout van zeeduivel is een recept waarbij de vis wordt doorspekt met knoflook, rozemarijn, spek en ansjovis. Zeeduivel moet steeds pittig gekruid worden. Koud verbruikt, in een schelpdierencocktail, herinnert deze vis aan langoest.

- HEILBOT : de grootste der platvissen. Een zeer fijne, magere, compacte vis zonder graten, die een bijzonder verzorgde toebereiding waard is. Dit geldt ook voor tarbot, griet en kleine tarbot.

- TONG : de meest gewaardeerde platvis. Verdient een plaats op de fijnste menu's. Wit, vast en mager vlees, uitstekend verteerbaar (en bijgevolg bijzonder aanbevolen voor kinderen, bejaarden en herstellenden), fijn van smaak en uiterst delicaat. Geen wonder dat tong zo befaamd is ! Volgens de traditie zou Carême, de kok van de toekomstige Engelse koning George IV, de gewoonte om de tong te pellen in Frankrijk hebben ingevoerd.

- TARBOT : de koning der platvissen, een van de beste zeevissen. Wit, vast, mager vlees van fijne en hooggewaardeerde smaak. De vis wordt in zijn geheel toebereid, ofwel in stukken of schijven gesneden of tenslotte in de vorm van filets, gekookt, gepocheerd, in de pan gebraden of in de oven gebakken.

DE GEHEIMEN VAN DE VIS ONTHULD

Op het eerste gezicht zou men kunnen denken dat er, wat de samenstelling betreft, weinig verschil bestaat tussen het vlees van de dieren, die buiten het water leven, en van de vissen.

Samen met het vlees, de melk, de kaas en de eieren, zorgt de vis voor de dierlijke eiwitstoffen, een voedingselement van onmisbare biologische waarde, zonder hetwelk er geen leven mogelijk zou zijn.

De proteïnes zijn stikstofhoudende organische verbindingen. Ons organisme heeft stikstof nodig om zich te voeden. Waaruit bestaat nu het vlees van de vis ?

- water : 83,- tot 85,- %
- Eiwitstoffen : 15,- tot 17,- %
- Lipiden : 0,3 tot 1,5 %

Een volwassen man of vrouw heeft een gram proteïnes nodig per dag en per kilogram lichaamsgewicht. Dit betekent dat 100 gr vis grosso modo 25 % van de dagelijkse behoefte van ons organisme vertegenwoordigen. Van dit standpunt kunnen vlees en vis dus wel met elkaar vergeleken worden.

De klassifikatie van de vissen in magere en vette soorten wordt bepaald door hun lipidengehalte :

- 23,- % voor paling	248,-- calorieën
- 13,- % voor tonijn	225,-- calorieën
- 11,- % voor zalm	187,-- calorieën
- 2,- % voor kolin	86,71 calorieën
- 0,3 % voor kabeljauw en schelvis.	63,-- calorieën

Algemeen gezien moeten paling, zeeuivel, verse zalm, makreel, haring, knorhaan, zeeaal, en tonijn als vette vis beschouwd worden (meer dan 100 calorieën per 100 gr) terwijl heilbot, tarbot, griet, zonnevis, rog, kabeljauw, schelvis, wijting, goudbrasem, pladijs, tong, pieterman, stokvis, koolvis, magere vissoorten zijn, mosselen, oesters, garnalen, krabben, kreeften, langoesten en langoestines zijn eveneens mager.

Vette vis heeft niet alleen een sterk lipidengehalte, hij bevat ook minder water, zonder daarom armer aan proteïnes te zijn, Wanneer het vetgehalte van een vis toeneemt, heeft deze toename betrekking op de spierenweefsels; in de overige gedeelten van het organisme wordt er geen belangrijke vetafzetting vastgesteld. Tenslotte moet worden aangestipt dat de visvetten en -oliën voornamelijk niet-verzadigde zuren bevatten.

Onnodig te zeggen dat dit alles aan de vis een onvergelykelijke waarde verleent. Voegen we hieraan nog toe dat vis bijzonder veel minerale elementen bevat : zwavel, chloor, natrium en kalium (die o.m. de spijsvertering vergemakkelijken fosfor en calcium (waardoor vis bijzonder weldoend is voor het zenuwstelsel en de hersenen, dus voor intellectuelen en studenten; calcium is bovendien onmisbaar voor de groei en voor de vorming van tanden en beenderen).

Tenslotte bevat vis ook magnesium, ijzer, koper, zink en jodium.

Het jodiumgehalte bedraagt ongeveer 0,17 mgr per 100 gr, hetgeen de helft van onze dagelijkse behoefte vertegenwoordigt. Jodium zorgt o.m. voor de normale werking van de schildklier, dus van het hele klierensysteem.

Vis is rijk aan vitamines, bevat weinig vetstoffen, is uiterst licht verteerbaar en verhoogt de weerstand van het organisme in aanzienlijke mate. Daarom is hij geschikt voor elke leeftijd, voor ieder beroep, voor gezonde mensen en speciaal ook voor de zieken, herstellenden en bejaarden. Iedereen blijft door het eten van vis volkomen fit !

HET VISVERBRUIK MOET AANGEMOEDIGD WORDEN

Vis verdient, om zijn onbetwistbare en aanzienlijke voedingswaarde, beslist meer verbruikt te worden in onze Belgische gezinnen. Feitelijk blijft het hoofdelijk verbruik rond de 14 kilo per jaar bedragen. Is dit wel voldoende ? Om de situatie en de mogelijkheden inzake visverbruik beter te beoordelen zou er waarschijnlijk een systematisch onderzoek moeten gewijd worden aan de houdingen en opinies van de gemiddelde verbruiker ten opzichte van de verse vis, aan de eetgewoonten van de huisgezinnen, aan de soorten die het meest of het minst gewaardeerd worden, aan de spreiding van de vraag volgens gewesten, zones, enz.

In Frankrijk heeft Sofres onlangs een dergelijke enquête uitgevoerd bij 2200 huisvrouwen. In 95 % der gevallen worden de op grond van een dergelijk staal berekende percentages op 2 % na beschouwd als overeenstemmend met de percentages die zouden zijn vastgesteld na ondervraging van de 16 miljoen Franse huisgezinnen. Zulk een onderzoek is ook voor ons van het grootste belang, omdat een aanzienlijk gedeelte van de verzamelde gegevens ook toepasselijk is op de situatie in ons land.

Onder de resultaten van bedoelde enquête stippen wij o.m. aan :

1. Het verbruik van de meerderheid der grote consumenten is stabiel; voor de andere stijgt het; het verbruik van de kleine consumenten stagneert of vermindert.
2. de helft van de huisgezinnen beschouwen vis als goedkoper dan vlees ; 10 % der respondenten geloven het tegendeel.

3. de frequentie van het visverbruik is over het algemeen zwakker dan hetgeen de huisvrouwen als wenselijk beschouwen met inachtneming van de rol van de vis voor een evenwichtige voeding en zijn gezonde voedingswaarde.
4. er moeten vlug bereide recepten worden uitgedacht, waardoor er meer afwisseling kan komen in de traditionele braadvistoebereiding.
5. visfilets lijken bijzonder goed geschikt voor algemeen verbruik en inzonderheid voor de kinderen.

Het staat dus vast - ook voor België - dat het verbruik van verse vis in alle middens nog aanzienlijk kan toenemen.

In alle middens en bij al degenen die, net als u en wij, prijs stellen op een goede en tevens gezonde keuken.

En daarvoor zorgt nu juist de vis in al zijn vormen.

VIS KOPEN MET OPEN OGEN.

Hoe koopt men vis ?

Her is een vraag die men zich moet stellen indien men goed en voordelig wenst te kopen.

Dus :

- Allereerst bij het kopen rekening houden met de kalender. Alle vissoorten zijn niet het hele jaar door even beschikbaar. Bovendien : hoe kleiner het aanbod, des te duurder de waar; wordt er méér van een soort aangevoerd, dan dalen natuurlijk de prijzen. Zo is makreel bijvoorbeeld over het algemeen interessant in de zomer, terwijl haring, wijting, schar, schelvis en platvissen vooral wintervissen zijn; kabeljauw, goudbrasem en knorhaan hebben geen speciaal seizoen.
- Vervolgens het percentage afval niet vergeten, dat gevoelig verschilt volgens de soort en de presentatie. Hier volgen dienaangaande enkele algemeen aanvaarde schattingen :
 - geen afval bij visfilets ;
 - 10 % afval bij vissneden (bij aankoop rekene men met 150 à 200 gr per persoon) ;
 - 30 % afval bij hele vissen met normale kop : makreel, wijting, haring, schar, tong (van 200 tot 250 gr per persoon) ;

- 50 à 60 % afval bij hele vissen met grote kop en sterke ruggegraat ; kabeljauw, goudbrasem, zonnevis (300 à 400 gr per persoon) ;
- Tenslotte goed op de verscheid letten. De geur moet doen denken aan de zee, niet aan amoniak. Het vlees moet vast en elastisch zijn, de huid glanzend, de schubben moeten goed vastzitten ; de buik moet rond zijn, niet verweekt, het oog moet helder, glanzend, niet ingevallen zijn, en de oogholte goed vullen ; de kieuwen moeten glanzend, gelijkmatig gekleurd, over het algemeen rood zijn; nooit grijsachtig. Filets moeten volgens de soort wit of rooskleurig zijn, nooit van twijfelachtige kleur. Als u eenmaal thuis bent, raak de vis dan zo weinig mogelijk met de handen aan, behalve indien u hem onmiddellijk toebereidt. Legt u hem in de koelkast, wikkel hem dan eerst in een aluminiumfolie of perkamentpapier. Behandel de vis zoals het moet, dan doet hij uw tafel ook alle eer aan en houdt hij iedereen prachtig fit !

VIS VOOR DE FEESTTAFEL

Vis is steeds als een uitgelezen gerecht beschouwd. In het oude Romeinse Rijk spreidden de patriciërs graag hun weelde tentoon ter gelegenheid van prachtige banketten; met het oog hierop onderhielden zij visvijvers, waarin zij o.m. moeralen fokten.

In onze dagen is de periode van de eindejaarsfeesten bij uitstek de tijd voor het genieten van enkele goede diners. Het verheugt ons, familie, verwanten en vrienden rond een speciaal verzorgde tafel verenigd te zien. En op het menu zullen, zoals steeds, weer trouw en onvervangbaar, de beste produkten van de zee prijken : kreeft, langoest, oesters, zalm, zalmforel, kamschelpen, mosselen, krabben, scampis, garnalen, gerookte vis, enz.

Maar er zal ook een plaats voorbehouden worden aan een van de soorten zeevissen die op het ogenblik geregeld door de vissersschepen worden aangevoerd. Zo'n zeevis, toebereid volgens een aan de feestelijke omstandigheden aangepast recept, zal onze gasten onmiddellijk het onvermengd genot van een echt feestmaal **verschaffen**

Want zeevis is een koningsdis. Hij heeft recht op een zorgvuldige, fijne toebereiding.

KORTE WENKEN VOOR EEN MOOIE VISPRESENTATIE.

- Kenners en fijnproevers eten ook met hun ogen. Vandaar het belang van presentatie en versiering. Tomaten doen het in dit opzicht uitstekend, evenals artisjokbodems, champignons, tuinkers of bladerdeeg.
- Een schep is noodzakelijk, ofwal grote visbestekken. Ook voor het eten van vis worden speciale bestekken gebruikt. Beschikt men hierover niet, dan eet men met een gewone vork in de rechterhand en een stuk brood in de linkerhand.
Nog een andere manier : met twee vorken, zoals de Duitsers.
- Vis moet in een grote pot gekookt worden, met voldoende water en 20 gr. zout per liter.
- Om het verweken van de vis te voorkomen voegt men een scheut azijn aan het kooknat toe.
- Door het pocheren, d.w.z. het koken beneden het kookpunt van het water, behoudt de vis zijn vorm.
- Men rekene 15 minuten kooktijd voor één kilo vis, 25 minuten voor twee kilo, gerekend vanaf het ogenblik waarop het water begint te koken. Twee tekenen die een goed gekookte vis doen herkennen : mooi wit vlees gemakkelijk verwijderbare graten.
- Met het kooknat kan een uitstekende soep bereid worden, die u met deegwaren of rijst kunt opdienen.
- Om het aanbranden van de vis te voorkomen wrijfve men de braadpan in met een geboterd papier. De vis zelf moet goed afgewassen, gedroogd, gepeperd en gezouten worden, daarna in het meel gerold en gebakken worden, eerst langs de witte kant.
- Braadvis moet in dampend vet gelegd worden. Kleine vissen zijn als braadvis het smakelijkst.
- Vis die men wil roosteren wrijfve men eerst in met wat olie. Tijdens het roosteren, de vis geregeld omkeren. Nooit één zijde ineens geheel roosteren.
- Vissen met goed vast vlees zijn het best geschikt om gestoofd te worden.

- De gratineerschotel inwrijven met olie of boter.
- De vis wordt uitgedrupt op een schotel geserveerd, steeds met de lichtste zijde naar boven. Gepocheerde of gebraden vis kan op een gevouwen servet opgediend worden.
- Als de vis moet wachten, zet hem dan in een matig warme oven, met open deuren; dek de vis af met een aluminiumfolie.
- De borden moeten verwarmd worden.
- Dien de vis op een grote schotel op, gegarneerd met peterselie en fijne schijven citroen, die eventueel getand of geschild kunnen worden, dit als versiering. Plaats bovendien rondom de schotel een aantal in vieren gesneden citroenen voor praktisch gebruik. De peterselie wordt vaak gebraden na in de oven geheel te zijn doorgedroogd. Frituur à 150 graden. Wanneer de peterselie naar de oppervlakte stijgt is hij gaar. Afdruppen en rondom de schotel leggen.
- Wijn past uitstekend bij vis.
- Voor schelpdieren kiese men een zeer droge wijn : Chablis, Pouilly, Muscadet, Blanc de Blancs.
- Droge witte Bordeauxwijnen, Graves, Entre-deux-Mers passen bij oesters, kreeft of langoest met mayonnaise, kreeft op zijn Amerikaans, geroosterde of gebraden vis.
- Met geroosterde of gepocheerde vis kunt u ook dezelfde wijnen drinken als met de schelpdieren, ofwel iets zoetere soorten, Rijnwijn, Moezelwijn, misschien zelfs lichte rode Bordeaux of Beaujolais.
- Sauternes-Barsac, Sainte-Croix-du-Mont en andere zoete wijnen worden geserveerd met tongfilets in garnaalsaus, Normandische tong, vis in boter of roomsaus en alle fijne, vette of halfvette vissoorten.

VIS, OF EEN EXOTISCH TAFELAVONTUUR.

Afwisseling in onze eetgewoonten heeft een dubbel voordeel :
Allereerst een evenwichtiger voeding en vervolgens een betere eetlust en een groter tafelgenot.

Een huisvrouw moet meer dan zeventienhonderd maal per jaar een menu samenstellen. Geen wonder dat zij eentonigheid tracht te voorkomen, vooral wanneer er iets extra's moet op tafel komen op zondag, bij een speciale gelegenheid, een feest, of ter ere van verwanten of vrienden. Dan serveert zij graag iets origineels iets dat de nieuwsgierigheid, de belangstelling of de verbazing van haar gasten zal verwekken. Gewoonte en smaak moeten, in de keuken als elders, voortdurend vernieuwd worden. Dit is een levenswet. Wie kan zich heden nog de verbazing voorstellen die in een niet zo ver verleden is onze streken werd uitgelokt door het verschijnen van tomaten, pompelmoezen, ananassen of advokaten, welke thans normale marktprodukten zijn ?

Welnu, er bestaan ook nog onbekende vissoorten... U kunt in uw keuken nog zoveel ontdekkingen maken ! Hoeveel variëteiten worden week na week door onze vissers aangevoerd ! Er uit die overvloed kennen wij er slechts enkele, omdat wij stijfkoppig steeds maar weer hetzelfde opdienen !

Denkt u bijvoorbeeld eens aan die ontelbare visrecepten die doen dromen van reizen, van een kreek aan de Middellandse zee, van eilanden in de Stille Oceaan, van het Verre-Oosten met zijn betoverend exotisme ? Sommige recepten uit die verre streken zijn ons overigens reeds vertrouwd geworden. Een voorbeeld ? speetjes.. ("brochette"). Wij leven in een tijd die de afstanden afschaft en ons in een oogwenk tot ultrasnelle nomaden kan omtoveren. Het ongewone, het uitheemse staat voor onze deur. Wie zou er nog voor kunnen terugschrikken ?

Hier zijn dan drie exotische suggesties :

- Rauwe vis naar een recept van Tahiti. Maar is hij eigenlijk wel helemaal rauw ? Enkele uren lang heeft hij namelijk geweekt in citroen en kruiden, waardoor het vlees en vooral de smaak aanzienlijk zijn gewijzigd. U heeft hiervoor nodig :
 1. een vis met vast vlees, vb. kabeljauw, schelvis, zeebrasem, wijting, enz..
 2. een bijzonder pittig kruidenmengsel, bestaande uit groene peper, sterke Spaanse peper, harissa, paprika, enz..
- Japanse sashimi. Nog een rauw visgerecht, maar ditmaal de vis in zo dunne schijfjes gesneden dat hij onmiddellijk doordrenkt wordt met de citroen-, soja- of sakésaus waarin hij bij het eten gedoopt wordt.
- Chinese of Vietnamese poffertjes. Vis of schaaldierenvlees, dat gekookt wordt na in een vloeibare deeg te zijn gedoopt. Wordt opgediend met soja- of gembersaus of met zwarte paddestoelen.

VIS IS "IN" !

Eeuwenlang is de vis verbonden geweest met oude volksoverleveringen en met de voorschriften van de Vasten : een moeilijk te overwinnen handicap !

Thans begint men de vis echter meer en meer te waarderen of opnieuw te waarderen; tegelijkertijd geeft men zich ook beter rekenschap van de talloze mogelijkheden die hij in de keuken biedt.

Want vis is even goed geschikt voor :

- een snelle en praktische, gezonde en gevarieerde keuken,
- een verfijnde keuken volgens de hoogste regelen van de kookkunst
- een originele, innoverende keuken, tuk op avontuur en ontdekking.

En daarom is vis volkomen "in" !

Daarom ook zal niets van wat vis is, ons voortaan vreemd zijn.

Vis : de fijnste dis die de tafel siert.

ACHT MANIEREN OM VAN VIS TE SMULLEN.

Van de meest alledaagse tot de meest verfijnde, bezitten alle zeevissoorten de nodige eigenschappen voor het klaarmaken van smakelijke, appetijtelijke of geraffineerde gerechten.

Het volstaat dat u vertrouwen heeft.

- vertrouwen in de goede recepten (ze zijn ontelbaar !) ;
- vertrouwen in uzelf, in uw keukentalenten ;
- vertrouwen in de vis, die steeds en overal een schat van ideeën heeft verschaft en nog verschaft aan al wie graag een goede maaltijd uitdenkt, toebereidt en geniet.

In deze geest geven wij u hieronder acht recepten : acht eenvoudige of iets meer ingewikkelde manieren om van vis te smullen en er een feestgerecht van te maken.

MAKREEL OP ZIJN NAPOLITAANS

Maak een kooknat klaar en kook er voor vier personen ongeveer twintig minuten lang vier makrelen in.

Bereid intussen het garneersel. Laat hiertoe in een kookpan waarin u vier soeplepels olie gegoten heeft, een pond champignons, vier knoflookbolletjes en acht fijngehakte uien aanbraden. Giet er enkele lepels kooknat over. Voeg er vier glazen droge witte wijn aan toe, peper en zout. Laat vijftien minuten garen, zonder koken. Voeg de boter eraan toe.

Dien de saus op, samen met de vis.

GOUDBRASEMFILETS MET AMANDELEN.

Neem voor vier personen vier goudbrasemfilets van 200 gr stuk. Was ze, droog ze en rol ze in meel.

Laat filets in een braadpan met olie bruin worden, 6 à 7 minuten op elke kant, naargelang de dikte. Intussen laat u 150 gr in schilfers gesneden amandelen in een pan bruinen. Voeg er twee deciliter droge witte wijn aan toe, peper en zout, en laat zacht gaarkoken.

Leg de filets op een schotel. Garneer de vis met wat gebruide amandelen, een lepelvol gehakte peterselie en citroen. Maak de saus klaar met 125 gr verse room en wat paprika.

SCHELVISPASTEITJES.

Maak voor vier personen een pond aardappelpuree klaar, en laat ze op het vuur verdampen met 60 gr boter. Neem de puree van het vuur en bind ze met drie eierdooiers. Kruiden, met zout, peper en muskaatnoot, laten afkoelen. Verdeel de puree vervolgens in stukken die u op de tafel in twee soeplepels meel tot bollen rolt. Paneer ze op zijn Engels. Maak aan de bovenzijde een insnijding in dekselvorm. Werp ze dan in heet frituurvet. Verwijder het "deksel" en hol het inwendige van de bollen uit om het vulsel erin te kunnen doen.

Maak een kooknat klaar, laat het afkoelen, leg er 600 gr schelvis in en laat hem een kwartier pocheren. Neem hem van het vuur, maak hem schoon en stamp hem tot puree. Voeg er een potje verse room, een bosje kruiden, het sap van een halve citroen aan toe. Vul hiermee de pasteitjes en zet er het deksel weer op.

Maak een mayonnaise met tomaten aan : een kwart liter olie, een ei, twee soeplepels ketchup, zout, peper, paprika, cayenne.

Dien de pasteitjes op met de mayonnaise.

GRIET A LA BOURGUIGNONNE.

Snij de griet over de hele lengte en aan weerskanten van de ruggegraat in, en maak de filets los door ze lichtjes op te heffen. Breek de ruggegraat op twee of drie plaatsen : hierdoor kan de vis gekookt worden, zonder dat het vlees uiteen valt.

Doe er wat met peper en zout gekruide boter in.

Leg de griet in een geboterde schotel, met uitjes en in dunne schijven gesneden champignons.

Giet er een halve fles rode Bourgognewijn over.

Laat een dertigtal minuten afgedekt op een zacht vuur koken.

Vergewis u of de vis goed gaar is.

ROGPOFFERTJES.

Maak een vaste deeg, met 250 gr meel, 40 gr boter, een eierdooier, een beetje zout en warm water.

Rol deze deeg tot een dun blad en snijd dit in stukken (van ongeveer 7 à 8 cm in het vierkant).

Kruid de rogfilets en doe er wat citroensap bij. Rol in ieder stuk deeg een niet te dikke rogfilet.

Goudbruin bakken in heet vet. Laten afdruppen. Opdienen met tomatensaus, gekruide mayonnaisesaus of een andere saus.

ARMORIKAANSE ZEEDUIVEL.

Neem 700 gr zeeduivel voor vier personen. Maak de vis schoon en snijd hem in stukken die u in melk met twee soeplepels meel drenkt. Verwarm in een ijzeren pan een half glas olie en laat de stukken vis erin bruin worden, met een in plakken gesneden ui of drie gehakte sjalotten. Giet er een half glas Madeirawijn en een half glas witte wijn over. Voeg er twee soeplepels geconcentreerde tomaten, een bosje kruiden, zout, peper, safran, muskaatnoot of een mespunt cayennepeper aan toe. Voorzichtig door elkaar mengen en 12 minuten lang afgedekt laten garen op een zacht vuur. Verwijder het kruidenbosje, giet cognac over de stukken rog en flambeer.

Leg de stukken vis op een hete schotel, giet er de Armorikaanse saus over, bestrooi met gehakte peterselie en garneer met gebakken aardappelkroketjes, croissants, een bosje peterselie, citroenschijven.

HEILBOT A LA DUGLERE.

Laat een grote, fijngehakte ui in boter goudbruin worden. Voeg er een pond gepelde en in stukken gesneden tomaten aan toe, en laat deze behoorlijk smelten.

Kook intussen een stuk van ongeveer 1 kg heilbot in een kooknat met witte wijn. Giet dit nat bij de tomaten en voeg er gehakte peterselie en wat sjalotten aan toe. Laat 8 tot 10 minuten gaarkoken.

Doe er vervolgens een goed stuk, vooraf met een gelijk gewicht aan meel verwerkte, boter bij. Indien de saus iets te dik is, aanlengen en kruiden. Giet de saus over de goed warme vis en bestrooi met peterselie.

DIE ONGEEVENAARDE VIS.

Ons visverbruik bereikte in 1970 12,8 kilo per persoon. Het zou meer kunnen bedragen maar, alhoewel het nog zwak is in vergelijking met het verbruik in Scandinavië, in Engeland of in andere Europese landen, neemt het toch geregeld toe.

Onnodig te zeggen dat de doorsnee verbruiker steeds duidelijker beseft dat vis een bij uitstek natuurlijk gezond produkt is. De vis die op tafel komt is rijk aan vitamines, jodium en fosfor.

Dit betekent een uitzonderlijk hoge voedingswaarde zowel voor het kind als voor de volwassene, voor de handarbeider en voor de intellectueel. Vis is uiterst licht verteerbaar en schijnt te behoeden voor hartaandoeningen. Bovendien zorgt hij voor meer afwisseling in onze maaltijden, terwijl hij zich ook uitstekend leent tot het bereiden van de fijnste gerechten.

Om dit alles verdient de vis ongetwijfeld een ereplaats, ja zelfs DE ereplaats op onze tafel.

VIS EN VISVERPAKKING.

Sedert enkele jaren wordt er een stijging vastgesteld van het verbruik van zeevis, verpakt volgens de technieken van een gespecialiseerde industrie. Hoe kan die stijging verklaard worden ?

Waarschijnlijk door het feit dat de vis in die vorm niet alleen steeds ruimere mogelijkheden schept voor het samenstellen van onze maaltijden, maar ook het toebereidingswerk tot een minimum herleidt : een factor waarvan het belang niemand ontgaat, omdat hij zo volkomen beantwoordt aan de evolutie van onze eetgewoonten en onze levenswijze.

Zo vinden wij dan in alle winkels zeevis die met zorg en vakkennis behandeld, gereinigd, gerookt, gemarineerd, ingemaakt, diepgekoeld en verpakt is.

Hoe praktisch ! En gezond ! En smakelijk !

In België telt de visverwerkingsindustrie koud- en warmrokerijen, inmaakbedrijven, zouterijen en drogerijen, conservenfabrieken en diepvriesondernemingen. Wij beschikken dus over een opmerkelijke gamma verwerkingsbedrijven, die ongetwijfeld een nadere kennismaking verdienen.

ENKELS HISTORISCHE MIJLPALLEN.

- Historisch gezien is de universele visbewaringsmethode het inzouten : gezouten haring was zelfs de eerste vorm van levensmiddelenconserven.
- In 809 sticht Karel de Grote Hamburg als erkende thuishaven voor de haringsvisserij.
- In 930 gewaagt een oorkonde van de zoutmoerassen van Boulogne, die de zouterijen van de haven bevoorraden.
- In de XIIIe eeuw worden haring en andere vissoorten gerookt.
- In 1416 ontwikkelt een Vlaming, Willem Beukels van Biervliet, het haringkaken, een nieuwe bewaringsmethode, die later ook zal worden gebruikt voor sardienen, ansjovis en makreel.
- In 1809 vindt Nicolas Appert de appertisering uit, m.a.w. een inmaakmethode voor levensmiddelen in luchtdichte verpakking. Zijn uitvinding komt op het juiste ogenblik, omdat zij slechts industrieel kon geëxploiteerd worden.
- In 1856 bouwt Ferdinand Carré de eerste koelkast met kunstijs.
- In 1876 vervoert Charles Tellier een schapebout over de oceaan, aan boord van zijn schip "Le Frigorifique".
- In 1929, ontwikkelt de Amerikaan Birdseye de "quick-freezing", een ultrasnel bevroeringsproces : hiermee was de diepvriestechniek geboren.

Feitelijk past deze techniek op industriële schaal een bewaringsmiddel toe dat de Eskimo's sedert onheuglijke tijden gebruiken. Zonder te weten, waarom de barre koude die boven de poolcirkel heerst de levensmiddelen bewaart, hebben de Eskimo's zich steeds bediend - en bedienen zij zich nog - van de reusachtige "diepfreezer" der ijsvlakten van het hoge noorden. Zij houden aldus de opbrengst van hun jacht en hun visvangst maandenlang in goede toestand. Na het ontdooien heeft de vis precies dezelfde verse smaak als pas gevangen vis, terwijl ook het vlees even smakelijk is als dat van een pas geslacht dier. Na een moeilijke start, heeft de diepvriesindustrie in de Verenigde Staten tijdens en na de tweede wereldoorlog een enorme expansie gekend.

DE SCHATTEN VAN DE ROKERIJ.

Net als de inlegbedrijven en de conservenfabrieken, verwerken onze rokerijen voornamelijk pelagische vissoorten als haring, makreel of sprot.

Het roken is feitelijk sedert de middeleeuwen bekend. De vissen, die langs de kieuwen op stikjes zijn geregen, worden in grote schoorstenen aan de rook van beukehout blootgesteld. Het is een bereidingswijze die bij het publiek nog steeds in de smaak valt !

Er kunnen echter verschillende methodes worden toegepast :

- bij het koudroken wordt de rook voortgebracht door een trage verbranding, en kan de smaak nog verfijnd worden door het gebruik van geurige houtsoorten, jenever, heidekruid, tijm of salie, o.m. bij het roken van zalm; de temperatuur van de schoorsteen waarin de vis gerookt wordt bedraagt niet meer dan 20 à 25 graden ;
- bij het warmroken wordt op zeer hoge temperatuur en met waterdamp gewerkt voor het versneld roken van de vis, waarvan de natuurlijke vochtigheid het uitdrogen voorkomt.

En zo beschikken wij dan voor ons verbruik over een heerlijke verscheidenheid aan toebereide zeeprodukten :

- licht gerookt, bijvoorbeeld kippers of kipperfilets, vette haring, vers gerookt, die in de pan gebraden of in melk gekookt (het meest aanbevelenswaardige recept !) kunnen worden... De kipperfilets kunnen het spek in een omelet vervangen.

Als u van een tamelijk zoute smaak houdt, kunt u de kippers, met de vleeskant naar onderen, in een ingevette pan leggen en ze 3 à 4 minuten afgedekt laten bakken; u kunt ook een centimeter kokend water in de pan gieten, de kippers er op dezelfde wijze in leggen en ze afgedekt drie minuten laten koken. Maar goed gerookte kippers kunnen ook zonder enige voorbereiding gegeten worden. Zij worden per paar verkocht, in cellofaanverpakking.

- zeer licht gezouten en goudgeel gerookt : zoete haring, wordt niet rauw verbruikt, maar op een open vuur geroosterd, in een ingevette pan gebakken of, eveneens in een ingevette pan, na insnijding van de rug, met de vleeskant naar onderen gebakken.

Witte zoete haring wordt op dezelfde wijze toeberaid.

- gerookte sprot bevat nooit veel zout; wordt rauw of, beter nog, opgewarmd of geroosterd verbruikt. Leg de gerookte sprot bijvoorbeeld in een warme, ingevette pan en laat hem 2 minuten afgedekt bakken. Of leg de sprot in een vuurvaste aardn schotel en laat hem 4 minuten in een verwarmde oven bakken.
- halfgezouten haring wordt rauw gegeten. Gerookte haringfilets worden in cellofaanverpakking verkocht; om ze toe te bereiden kunt u ze met een laurierblad in een diepe schotel leggen, er kruiden, kruidnagels, peperbolletjes en een zeer fijn gesneden uitje aan toevoegen, er olijf- of aardnootolie overgieten en twee dagen laten staan eer u de haring verbruikt.
- gerookte heilbot, goudgeel van vlees, wordt zeer gewaardeerd om zijn heerlijke smaak; het is bovendien een magere en licht verteerbare vissoort. Heilbotfilets op toast of geboterd brood hebben steeds veel succes. Gerookte heilbot en heilbotfilets worden namelijk zo uit de verpakking gegeten.
- gerookte zalm kan natuurlijk ook op toasts worden opgediend.
- gekookte en gerookte haring is slechts zeer licht gezouten. Hij wordt gerookt op een temperatuur van 90 graad, waardoor hij al zijn eigenschappen behoudt. Onder de goudbruine huid is het vlees wit. Na een eenvoudige insnijding over de rug van de kop tot de staart, kan de huid overigens inneens worden afgetrokken. Deze haring hoeft niet meer gebakken te worden. Het malse en pittige vlees kan zo gegeten worden, bijvoorbeeld op een toast.

- voorts vermelden wij de gekookte en gerookte haringfilets, de gekookte en gerookte makreel, sprot, enz.

De traditionele rokerij verbetert overigens voortdurend haar technische methodes. De vis wordt zoveel mogelijk gereinigd, zodat er geen afval meer aan is. Het produkt ziet er aantrekkelijker uit en de kwaliteit laat niets te wensen over. De voorverpakking betekent een aanzienlijke verbetering.

De stijging van de omzet in voorverpakte produkten heeft de daling van de verkoop van niet verpakte vis in zeer ruime mate goedge maakt, hetgeen bewijst dat er een nieuwe markt is ontdekt.

Van dit standpunt is de vacuümverpakking geen conserve. Zij verbetert de kwaliteit niet, maar voorkomt de oxydatie van de veststoffen m.a.w. het ranzig worden, en remt de ontwikkeling van de bacteriën.

Om een goede bewaring te verzekeren, moet het produkt in vacuümverpakking worden opgeslagen in een diepvriesketen, waardoor het bijna onbeperkt houdbaar wordt, of in een koelketen, waarbij de houdbaarheid enkele weken bedraagt.

In beide gevallen blijft de smaak intact en droogt het produkt niet uit, terwijl het zakje, wat glans en kleur betreft, volkomen gaaf blijft.

GEMARINEERDE PREPARATEN.

De haring is de voornaamste grondstof voor het bereiden van ingelegde visprodukten.

6 De rolmops in azijn toe bereide, opgerolde haring, met gesneden uien, is ongetwijfeld in ons lande meest verspreide vorm van gemarineerde zeevis. Hij wordt verkocht in bokalen van 3,6,16 en 20 stuks, of zelfs in tonnen. U kunt hem opdienen met koude groente.

- Er wordt eveneens rolmops verkocht in mayonnaise, in helder nat, in witte saus, mosterdsaus, tomatensaus, enz..
- Haringfilets worden met azijn toe bereid en zijn in de winkels verkrijgbaar in bokalen van 10,20 of 50 stuks. U kunt er eenvoudige hors-d'oeuvre mee klaarmaken, door toevoeging van wat mayonnaise en garneelsel.
- Haringfilets worden ook verkocht als hors-d'oeuvre, met bonen, mayonnaise, een sla van drie groenten of garnalen.

- Gemarineerde haring is verkrijgbaar met of zonder huid en met of zonder kuit.

Gemarineerde haring in azijn is vooral smakelijk met in de schil gekookte aardappelen.

- Tenslotte kunt u ook nog haringsla, zeeaal in gelei en Russische sardienen met tomatensaus in bokaalverpakking kopen.

Haringen op azijn of met mayonnaise worden per twee stuks in polyethyleen zakjes verkocht.

Dezelfde sector produceert eveneens toebereide gerechten met mayonnaise, krabsla, zalmsla en andere soorten vissla.

DE GEHEIMEN DER CONSERVEN.

De visconservenindustrie is heden sterk ontwikkeld, vooral in Amerika en Europa. Reeds op het einde van de vorige eeuw bestond zij overigens in ons land.

Niettemin heeft deze branche tijdens de tweede helf van de XXe eeuw ernstige economische moeilijkheden gekend. Zij heeft zich aanzienlijke financiële offers moeten getroosten om weer het hoofd te kunnen bieden aan de eisen van de techniek en de concurrentie. De twee laatste ondernemingen zijn thans tot fusie overgegaan en hebben het derde bestaande bedrijf opgeslorpt. Onmiddellijk hebben zij een nieuwe start genomen, in een sfeer van vertrouwen en initiatief.

De methodes die bij de conservenproduktie worden toegepast zijn de vrucht van meer dan anderhalve eeuw wetenschappelijk onderzoek en ononderbroken verbeteringen. Daarom blijven zij ook tal van specifieke voordelen bieden :

1. De metalen blikken verlengen in aanzienlijke mate de houdbaarheid van de zeevis, en beschermen de waar tegen externe besmettings- en bederffactoren.
2. Dank zij het toegepast sterilisatieproces, kan de waar zo uit het blik verbruikt worden en is zij bovendien volkomen zuiver.
3. Tenslotte wordt de inhoud in praktische vorm geleverd.

Hoe worden de metalen blikken feitelijk vervaardigd ?

Vroeger werden zij gelast. Thans worden er verschillende methodes toegepast :

- omboorden: o.m. voor groentenblikken en blikken met gepelde garnalen, is de meest gebruikte techniek voor ronde blikken.
- omboorden en lassen; o.m. voor sardienenblikjes, waarvan het deksel met tongetje, dat met een sleutel kan worden verwijderd, eerst wordt gelast, terwijl de onderkant na het vullen door omboorden wordt aangebracht.
- stampen en omboorden; o.m. voor de ovale pelserblikken, die een pers gestampt worden, terwijl het deksel na het vullen door omboorden wordt bevestigd.

In verband met de eigenschappen die een degelijke conservendoos moet bezitten, komt hiervoor alleen blik van onberispelijke kwaliteit in aanmerking.

Dit wordt vervaardigd door warmvertinning van plaatstaal of door middel van een elektrolytisch proces.

De inlegmethodes verschillen vanzelfsprekend volgens de vissoort en de aard van het preparaat. In ieder geval wordt de vis na ontvangst van de kop ontdaan, geledigd, tot filets verwerkt, gewassen, ingeblikt en toe bereid. Een moderne kookmethode bestaat erin, de gevulde, open blikken ondersteboven door een kookoven te laten passeren, zodat tijdens het koken de vochten en bittere bestanddelen alsmede het in de vis aanwezige water, die het naderhand toe te voegen nat of de olie zouden kunnen vertroebelen, verwijderd worden. Vervolgens schuift de vis door een droogdampoven waar hij een gedeeltelijke, vooraf berekende droging ondergaat, dit om het eindprodukt blik voor blik zo homogeen mogelijk te maken.

Het roken volgt eventueel op bovenstaande bewerking. Daarna wordt de olie toegevoegd, het deksel opgezet en omboord, het blik gewassen, gesteriliseerd of in een autoclaaf behandeld en tenslotte opgeslagen en gecontroleerd.

Het assortiment conserven van zeeproducten is te uitgebreid om hier uitvoerig te worden opgesomd. Wij noemen slechts enkele voorbeelden : sprot in aardolie of olijfolie of tomaat, gerookt of ongerookt; pelser of haring in tomatensaus of olie, gerookt of ongerookt; makreelfilets in olij- of aardnootolie; haring of makreel gemarineerd in witte wijn; gepelde garnalen en naturel langoestines, verse naturel kabeljauw, enz.

Sommige produkten worden in hun eigen nat ingelegd, o.m. garnalen, kreeft, krab, makreelfilets, kabeljauwfilets. Andere worden toe bereid met een speciale saus; haring- of makreelfilets gemarineerd in witte wijn, in Maderasaus, op zijn Provençaals, met ketchup, paprika, mosterd of groentesla, tonijn op zijn Provençaals of met paprika, enz.

De conservenindustrie, die vroeger hoofdzakelijk sprot, haring, pelser, makreel en in mindere mate kabeljauw, tong gepelde garnalen en langoestines verwerkte, biedt thans, naast de klassieke haring en sprot, ook uitgesproken nieuwe produkten aan, die beantwoorden aan onze nieuwe levenswijze, o.m. complete gerechten.

Jakobsschelpen, kreeften- of langoestensoep met Armagnac, kaviaar, roze zalm, mosselen worden thans in blik verkocht. En voortdurend wordt er geëxperimenteerd met nieuwe produkten, die wij geleidelijk op de markt zullen zien verschijnen, zodat er steeds ruimer wordt voldaan aan onze verwachtingen inzake kwaliteit, smaak en gemak.

HET RIJK VAN DE KOUDE.

In 1970 hebben 66 % van onze landgenoten diepvriesprodukten verbruikt, tegen 44 % in 1964 en 49 % in 1966. Vis en zeevisprodukten vertegenwoordigen 20 % van de op de Belgische markt verkochte diepvrieswaren.

1. Voor de platte vis en enkele andere vissoorten van gegarandeerde versheid, geschiedt de bevoorrading nog steeds in de Belgische havens, maar daarnaast wordt het grootste gedeelte van de door de diepvriesindustrie gebruikte grondstoffen geleverd door visfilets zonder graten, die onmiddellijk na de vangst in volle zee, aan boord van ultramoderne fabriekstreilers bevroren worden, hetgeen een onvergelykelijke versheid en kwaliteit waarborgt.
2. Het grote voordeel van de diepvriesvis ligt in het feit dat de verbruiker beschikt over een volkomen vers, natuurlijk en zuiver produkt, dat op zeer lage temperatuur, dus in de best mogelijke voorwaarden, bewaard wordt.

Terwijl pasteurisatie en sterilisatie hoge temperaturen eisen, zijn er voor het afkoelen (+ 5 tot - 2°C), het bevriezen (- 1 tot 5°C) en het diepvroeven (- 35 tot - 40°C) lage temperaturen nodig. De voornaamste oorzaak van het levensmiddelenbederf schuilt namelijk in de gecombineerde vernietigende werking van biologische factoren :

- ° externe factoren zoals de micro-organismen ;
- ° interne factoren zoals giststoffen, enzymen, diastasen, stoffen die door de organische stof zelf of door de microorganisme worden voortgebracht ; de werking der giststoffen wordt beïnvloed door de lucht, het licht, de temperatuur en de vochtigheid.

De koude verlamt echter de werking der pathogene kiemen en remt het natuurlijk ontaardingsproces der levensmiddelen.

Deze eigenschappen van de koude kunnen op verschillende manieren gebruikt worden :

- afkoeling (+ 5 tot - 2°C); d.w.z. de vis zodra hij gevangen is met hydrisch ijs afkoelen. Door een thermostatische regeling wordt de vis op een temperatuur van ongeveer + 2° gehouden. Het ijs staat namelijk slechts koude af doordat het smelt. Vanzelfsprekend zijn de aldus afgekoelde levensmiddelen slechts zeer beperkt houdbaar.
- diepvroeven is de modernste koeltechniek. De spierweefsels moeten snel bevroren worden, zodanig dat het erin aanwezige water vast wordt, zonder ijskristallen te vormen die de cellen zouden doen barsten. De levensmiddelen behouden zodoende hun interne structuur en bijgevolg hun intrinsieke eigenschappen, hun smaak, hun uitzicht, hun kleur en dezelfde voedingswaarde als in verse staat.

Vis en zeeprodukten worden diepgevroren bij temperaturen van - 35° tot - 40°C, teneinde zo snel mogelijk een interne temperatuur van minsten - 18°C te bereiken.

Overigens worden de eindprodukten, nadat zij bij de producent tussen - 25°C en - 30°C zijn opgeslagen, vervoerd en, tot op het ogenblik van hun verbruik, ononderbroken bewaard bij een constante temperatuur van - 18°C, zowel in de diepvrieskasten van de winkels als bij de verbruiker : dit is dan de "diepvriesketen".

3. Laten wij bijvoorbeeld het proces concreet nagaan, enerzijds voor verse vis en anderzijds voor gepaneerde visprodukten :

- De verse vis wordt op de vismarkt aangekocht, gewassen en vervolgens met de hand aan de lopende band tot filets verwerkt, waarbij de huid echter machinaal wordt afgetrokken. Nadat alle graten en onzuiverheden zijn verwijderd, worden de filets gewogen en verpakt. De dozen worden op platen gezet en opgestapeld in grote kisten, waar hun inhoud in een honderdtal minuten door en door bevroren wordt, tot minstens - 18°C. Onmiddellijk daarna worden de produkten in groepagekartons verpakt en in de koelkasten opgeslagen. Tijdens het hele produktieproces wordt er een strenge bacteriologische controle uitgeoefend, zodat de kwaliteit gegarandeerd onberispelijk is.

- Gepaneerde visprodukten vormen een sterk geïndustrialiseerde produktie. Grote diepvriestrelers vissen thans tot bij Groenland en Labrador, en slaan in hun ruim de onmiddellijk na de vangst verwerkte en bevroren vis, heel of in filets, op. De blokken filets die tot gepaneerde produkten verwerkt worden, zijn gewoonlijk afkomstig van de in volle zee bevroren treilervangst. Een batterij zagen snijdt de blokken tot fishsticks of porties, die daarna door de paneermachine, het bindmiddelgordijn, het paneermeelgordijn en de verpakkingsmachine gaan, en wel zo snel dat zij niet kunnen ontdooien. Bovendien worden de fisch-sticks die voor de kleinhandel bestemd zijn voorgekookt, zodat het paneermeel boter hecht en het verbruik van vetstoffen bij de consument verminderd wordt.

Het opslaan geschiedt bij temperaturen gaande tot - 30°C.

4. Behoudens enkele specialiteiten, wordt diepvriesvis gewoonlijk verkocht in individuele of familieporties. De standaardverpakking bedraagt ongeveer 400 gram. Dit volstaat voor twee à vier personen, en de prijs is redelijk. Over het algemeen wordt de vis verpakt in polyethyleen of in een met gearaffineerd plastic overtrokken materie.

Zie hier enkele bijzonder gegeerde variëteiten :

- filets van ronde vissoorten : kabeljauw, schelvis, goudbrasem, wijting, koolvis ;
- filets van platte vissoorten : pladijs, tong, schar ;
- garnalen ;
- krabvlees ;
- Jakobsschelpen ;
- forellen.

Maar de fisch-sticks of viskroketjes en de gepaneerde sneden in verpakkingen van 150 tot 400 gr. Zijn wellicht het meest gevraagd. Het gewicht bedraagt van 25 tot 100 gr vis per stuk, bestrooid met paneermeel en bloem. De gepaneerde produkten maakt U bij U thuis in 2 à 5 minuten klaar (volgens het gewicht per stuk), door ze in heet fritesvet (185 à 190°C) of in een braadpan te leggen.

Sedert enkele jaren heeft de diepvriesindustrie ook diverse klaargemaakte gerechten o.m. met visfilets, ontwikkeld en op de markt gebracht. Voor de verbruiker zijn deze complete schotels de meest praktische oplossing die men zich kan voorstellen : het volstaat immers het aluminiumbakje van 400 gram waarin deze smakelijke klaargemaakte gerechten verkocht worden, een half uur in de oven te verwarmen, zonder de minste bijkomende arbeid. Visfilets, hele vissen klaar om te braden of te koken, alsmede gepaneerde visprodukten worden ook in grotere verpakkingen geleverd aan het leger, bedrijfskeukens, ziekenhuizen, kantines, scholen, hotels en spijshuizen. Zeeprodukten in diepvriesvorm zijn niet duur. Soms kunnen zij zelfs voordeliger zijn dan verse vis, vooral indien men rekening houdt met het werkelijk eetbare gedeelte. Daarenboven zijn de diepvriesprodukten niet aan de schommelingen, de hoogten en de laagten van de verse visvangst onderhevig, zodat hun prijzen zeer stabiel blijven.

Tenslotte moet nog worden opgemerkt dat het diepvriezen geschiedt binnen enkel uren na de vangst, dus op het ogenblik dat de vis zijn maximale voedingswaarde bezit.

5. Op de vraag die de huisvrouw zich stelt : Moet de diepvriesvis vóór het gebruik ontdooid worden ? luidt het antwoord als volgt :

NEEN voor kabeljauwfilets en andere grote vissoorten; wel moet de kookduur natuurlijk naar evenredigheid verlengd worden.

NEEN voor fish-sticks of gepaneerde sneden, die zouden kunnen week worden en uiteenvallen; haal ze dus uit de freezer en leg ze onmiddellijk in heet vet (185 à 190°C); in enkel minuten (van 2 tot 5 volgens het gewicht per stuk) zijn ze dan klaar om warm te worden opgediend.

JA uitsluitend voor kleine filets : pladijs, zeetong, schar.

6. In 1969 heeft ieder Amerikaan 5, 6 kilo diepvriesvis en -schaaldieren verbruikt, tegen 5, 3 kilo in 1966. In ons land zou het verbruik van vis en standaardprodukten, dat van index 100 (1965) tot 125 (1970) gestegen is, volgens sommige vooruitzichten in 1974 het peil 174 kunnen bereiken; maar volgens dezelfde bronnen zouden de klaargemaakte visgerechten, die reeds van 100 (1965) tot 279 (1970) geklommen zijn, in 1975 het cijfer 828 kunnen halen !

De sterke expansie van de klaargemaakte diepvriesgerechten toont duidelijk aan hoe de verbruikers ten opzichte van de diepvriesprodukten reageren. Zij kopen in groeiende mate vollediger toebereide preparaten, omdat zij er zeker van zijn dat deze alle fundamentele eigenschappen van de diepvriesprodukten bezitten, terwijl zij bovendien nog praktischer zijn en meer afwisseling bieden. Het aanzienlijke succes van de klaargemaakte diepvriesgerechten is te danken aan het feit dat de huisvrouw er dezelfde grondstoffen en dezelfde kwaliteit in aantreft als in een door haarzelf toebereide dis.

Binnenkort zullen er waarschijnlijk weer nieuwe gerechten in de handel gebracht worden. Alles wijst erop dat ze niet minder smakelijk zullen zijn dan die welke we thans reeds zo graag op onze tafel zien verschijnen.

7. Het is van essentieel belang dat de diepvriesprodukten al hun hygiënische, voedzame en organoleptische eigenschappen blijven behouden. Daartoe moeten ook wij, verbruikers, de diepvriesketen intact houden. Wat staat ons dan precies te doen, tussen de kast van de winkelier en onze freezer ?

- Houden we van kamperen en picknicken en bezitten we een lichte, compacte, draagbare ijskast ? Ideaal ! Ijs is zelfs overbodig : de isolerende wanden zijn voldoende om de temperatuur 24 uur lang koel te houden.
- We kunnen ook een isothermische zak van plastic of polystyreenschuim aanschaffen, met ritsluiting, waarvan het omhulsel een isolerende stof van het polyerethaantype bevat.
- Of een isothermische doos van plastic of polystyreenschuim.
Houd de diepvriesprodukten in ieder geval zo dicht mogelijk tegen elkaar gedrukt, dan blijven ze beter koud.

Dank zij deze enkele voorzorgen zullen de diepvriesprodukten tot het einde al hun kwaliteiten onveranderd behouden.

*

* *

EET MODERN.

Zo hebben wij dan samen een blik geworpen op de onuitputtelijke mogelijkheden van vis en zeeprodukten in gerookte, gemarineerde, ingemaakte en diepvriesvorm.

Alhoewel dit uitgestrekt en zo gevarieerd gebied van de menselijke voeding aansluit bij eeuwenoude gewoonten en tradities, staat het heden geheel in dienst van een bij uitstek praktische, gezonde, voedzame en prettige opvatting van onze voedingswijze.

Meer nog, het vernieuwt zich voortdurend om zich aan te passen aan de vereisten van het moderne bestaan.

Daarom zullen wij ook bij iedere gelegenheid gebruik weten te maken van de duizend-en-één mogelijkheden die de vis en andere zeeprodukten ons onder diverse vormen bieden.

Smaak, kwaliteit en gezondheid zijn gewaarborgd !
