

Wat eten we vandaag?
Tarbot met mosselen

LANG LEVE VIS



Tarbot met mosselen.

Ingrediënten (4 porties.)

500 gram tarbotfilet
1 kilo mosselen
1 grof gesneden ui
2 teentjes knoflook
1 halve citroen
3 deciliter droge witte wijn
100 gram boter
peterselie
2 losgeklopte eieren
paneermeel van briochebrood
arachideolie

20 min

1. Bak de uien en knoflook in de boter. Voeg de mosselen toe en blus het af met witte wijn en citroen. Kook de mosselen gaar en voeg op het laatst peterselie toe. Giet het geheel door een zeef en bewaar het kookvocht.
2. Haal de mosselen uit de schelp, haal ze door een beetje bloem en door de losgeklopte eieren. Rol ze door het paneermeel en bak ze krokant in arachideolie van 170 graden Celsius.
3. Gril de tarbot. Wanneer er eiwitparteltjes verschijnen op de vis, is ze precies gaar. Groepeer de mosselen op de tarbot.
4. Lekker met gebakken aardappelen, worteltjes en salade.

Gebaseerd op het recept van George Taselaar, chef-kok van Au Coin des Bons Enfants te Maastricht.

Lekkere vis met het WNF

• Topkoks koken duurzame vis • Verantwoord gevangen en lekker

vis. De zee heeft het moeilijk. De mens bedreigt het zeeleven van twee kanten. Want naast vervuiling heeft de zee te maken met overbevissing. De visstand holt achteruit en sommige soorten dreigen verloren te gaan. Het WNF zet zich in voor het oceanleven en komt met een kookboek voor duurzame vis, toepasselijk genaamd *Lang Leve Vis*. Metro sprak met Carel Drijver, hoofd Programma Oceanen en Kusten bij het WNF, over het kookboek en de problemen waar de zee mee te kampen heeft.

Niet elke vis mag.

Het WNF voert de campagne Kies voor een levende zee. Met het kookboek willen we mensen voorlichten. Er zijn namelijk tal van zeeproducten die wel in de winkels liggen, maar die de mens beter niet kan aanschaffen. Sommige vissoorten worden in hun voortbestaan bedreigd en bij andere is er veel bijvangst wat als afval weer in zee verdwijnt. We hadden al de viswijzer waarin we de consumenten vertellen welke vis ze liever wel of niet zouden moeten eten. Met het kookboek willen we heerlijke recepten aanbieden met duurzaam gevangen vis.

Wat voor recepten staan erin?

De recepten komen van topkoks. Zij hebben gerechten gemaakt om andere chef-koks en natuurlijk de mensen thuis te inspireren. De koks tonen zowel in hun recept als op de foto's letterlijk hun liefde voor vis. Ze hebben een gevoel bij de vis. Chef-koks zijn sowieso altijd kritisch en willen alleen met de beste producten werken. Dat de vangst hiervan slechts een beperkte schade aan de natuur toebrengt is helemaal mooi.



Duurzame visserij is dus niet alleen noodzakelijk voor het behoud van de vis, maar ook voor het behoud van de vissector.

MSC-keurmerk

Het keurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC) garandeert dat de vis op duurzame wijze is gevangen.



Duurzame vis. Is die lekkerder?

Duurzaam vissen is zorgvuldig vissen. Hierdoor wordt alleen de vis van de allerbeste kwaliteit gevangen. De vissers respecteren de natuur onder water en vissen niet de hele zee leeg, maar zorgen dat er voldoende volwassen vis in de zee achterblijft die kan zorgen voor nieuwe aanwas. Ze vissen met kleinere netten en met grotere mazen. De gevangen vis wordt dus niet geplet onder duizenden kilo's vis en behoudt zijn structuur en smaak. Bovendien blijft het veel langer vers. Duurzame visserij is

dus niet alleen noodzakelijk voor het behoud van de vis, maar ook voor het behoud van de vissector. Met het kookboekje willen we mensen helpen de keuze voor goede vis makkelijker te maken. **Waar moeten mensen op letten?** Veel vissoorten worden op diverse plekken gevangen. Soms vindt de vangst wel op een duurzame of verantwoorde manier plaats, maar soms ook niet. Een voorbeeld hiervan is de heilbot. De Pacifische heilbot, afkomstig uit het noord-oostelijk deel van de Stille Oceaan is een prima keuze. De heilbot die

in het noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan gekweekt wordt is onze tweede keus, maar de Groenlandse heilbot wordt gevangen op een manier die natuur en milieu te zwaar belast. **Voor je het weet zijn bepaalde soorten definitief verleden tijd.** Gelooft het of niet, maar in de jaren vijftig zwom er bij de Doggersbank in de Noordzee nog blauwvintonijn. Dat waren vissen, met een lengte van bijna twee meter. In 1953 zijn er nog duizenden gevangen. Nu vrezden we voor het wereldwijd verdwijnen van deze vis, de laatste kraamkamers van deze vissoort in de Middellandse Zee worden leeggevestig.

MICHEL RÖLING
michiel.roling@metronieuws.nl



Lang leve vis

Lang Leve Vis is een kookboek dat past in de campagne Kies voor een levende zee. Vierentwintig chefs geven een visrecept prijs. Ze gebruiken alleen vissoorten die in de groene kolom van de Viswijzer voorkomen. Zij geven daarmee aan dat je ook met verantwoord gevangen vis heerlijk kunt koken. Het boekje kost 9,95 euro en is te koop in de boekhandel en te bestellen bij het WNF.

