

VLAAMSE



VISGIDS

VIS VAN HET JAAR – VIS VAN DE MAAND – KIES DE JUISTE VIS – WAT IS DUURZAAM?

De Vlaamse Visgids is een coproductie van drie gekende partners in de voedingsindustrie: Chef's Secret, groothandel in vis en schaaldieren te Zeebrugge. NV Vlaemynck, groothandel in aardappelen, groenten en fruit te Veurne en Verstegen NV, in België bekend voor z'n kruiden en specerijen, maar ook als producent van kruidenoliën, marinades en sauzen.

De recepten zijn van de hand van de leerlingen van de grootkeukenschool 'Ter Groene Poorte' uit Brugge.

VERSTEGEN SPICES & SAUCES NV

Verstegen Spices and Sauces NV is gespecialiseerd in kruiden, specerijen, sauzen en marinades. Al decennialang worden kruiden en specerijen wereldwijd gebruikt voor verschillende doeleinden, waaronder de bereiding van vis. Samen met u zijn wij, Verstegen Spices and Sauces NV, dagelijks bezig met de zorg voor duurzaam, gezond en lekker eten. Onze medeburger, de heden-daagse consument, heeft vandaag een absolute wens: 'Geef ons variatie in uw aanbod, verantwoord qua prijs, vers, lekker en gezond'.

Verstegen NV, uw partner in smaak, wilt u, als visspecialist, grootkeukenkok of als horeca-ondernemer, graag de nodige product- en receptideeën aanreiken om van te watertanden. Samen met uw vakmanschap en uw creativiteit staan deze ideeën garant voor succes.



Verstegen, with pleasure.

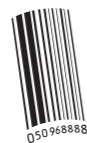
Wayenborgstraat 12
2800 Mechelen
Tel. +32 (0)15 21 09 75
specerijen@verstegen.be
www.verstegen.be

CHEF'S SECRET

Chef's Secret is een groothandel in verse vis en schaaldieren met als zetel de Vlaamse visveiling in Zeebrugge. Dit bedrijf, reeds opgericht in 1980, koopt grotendeels zijn visproducten in van de vissers, met de visafslag als onontbeerlijke draaischijf. Het typisch Vlaamse product, waarvoor we de labels '100% West-Vlaams' & 'Vlaamse vis' ontvingen, dragen wij hoog in het vaandel.

Dagelijks belevert Chef's Secret vele restaurants, traiteurs, viswinkels en collectiviteiten. Onze speerpunten zijn de verse Vlaamse vissoorten van lokale aanvoer, en de precieze en graatloze portionering (CS Portion Control).

Chef's Secret is tevens volwaardig lid van het Beroepsinstituut voor visgroot-handelaren VISGRO vzw. Ze is standhouder op de 'Vlaamse visbeurs' en ondersteunt gastronomische evenementen zoals de 'Dag van de Vlaamse vis' en 'Tastoe'.



Chef's Secret
SEAFOOD SOLUTIONS

Kattegatstraat 205
8380 Zeebrugge
Tel. 050 96 88 88
Fax 050 96 88 89
orderchef@skynet.be
www.chefssecret.be

VLAEMYNCK NV

Vlaemynck NV is een groothandel in aardappelen, groenten en fruit. Verder produceren wij gesneden groenten, rauwkost, salades, geschilde asperges en groentenbrochettes. Wij verwerken alle soorten van groenten, steeds dagvers, in diverse snitten, rauw of eventueel voorgegaard.

Onze 3 kernwaarden:

Kwaliteit: we leveren dagverse producten onder strikte 'Comeos Food Certificatie'.

Flexibiliteit: ons ervaren team kan u elke dag van de week de beste producten aanbieden. Met onze snij- en verpakkingsmachines kunnen we zowel kleinschalige bestellingen als grote bulkpartijen verwerken.

Klantgerichtheid: ons klantenbestand is heel divers en bestaat uit horeca, van bistro tot sterrenzaak, traiteurs, grootkeukens, winkels, retail en industrie. Geen klant is dezelfde, elk heeft een specifieke behoefte. Bij ons kunt u terecht voor een invulling van uw behoeften volgens uw specificatie.



Berkenlaan 13
8630 Veurne
Comeos food certificate
Tel. +32 (0)58 31 20 91
info@nvvlaemynck.be
www.nvvlaemynck.be

- VOORWOORD -

Traditiegetrouw kiest VLAM – het Vlaams centrum voor Agro- en Visserijmarketing – de 'Vis van het jaar' en ook de 'Vis van de maand'. Ook brengt VLAM een 'Seizoenskalender V.I.S.' uit. Hierop kun je o.a. terugvinden in welke periode een bepaalde vis het beste is. Verder geeft hij de vangstgebieden weer, die duidelijk aangeven waar onze vis gevangen wordt. Met de 'Vlaamse visgids' willen we een stapje verder gaan. Op basis van informatie aangereikt door VLAM, het VLIZ (Vlaams Instituut voor de Zee), het ILVO (Instituut voor landbouw- en Visserijonderzoek), de Rederscentrale, dienst Zeevisserij, de Vlaamse visveiling en VISGRO – Beroepsinstituut voor Zeevisgroothandelaren – brengen we een hulpmiddel aan, waarbij de (grootkeuken) kok, markthandelaar en winkelier er voortdurend aan herinnerd wordt wat de vis van de maand is en wat binnenkort de nieuwe vis van de maand zal zijn. In plaats van het klassieke 'blokessysteem' bieden we een vloeiende schuifbalk, dewelke een nauwkeuriger beeld geeft van de kwaliteit van het visvlees in een bepaalde periode. Verder worden de vissoorten per vangstgebied beter uitgediept. Per soort worden slechts drie visgebieden – in dalende belangrijkheid – ingekleurd. Hiermee voorkom je dat een zone als vangstgebied aangeduid wordt, terwijl het aanvoervolume nauwelijks twee procent van de totale vangst uitmaakt.

Op zich juichen we het toe dat er instanties zijn die over het behoud van onze planeet waken – overbevissing is een reëel, mondiaal probleem. Tegelijkertijd roepen duurzaamheidsberekeningen ook vragen op. Werd er alleen maar naar de toestand van de visbestanden gekeken, dan ondervond de visserij relatief weinig problemen. Maar ook met de schade aan de zeebodem en het teruggooien van ongewenste vis wordt immers rekening gehouden. Het WWF kijkt dus vooral naar de ecologische impact. Economische, realistische en sociale aspecten worden niet in kaart gebracht. VALDUVIS – de tool die het ILVO ontwikkelde om duurzaamheidsscores nauwkeuriger te kunnen berekenen – doet dat wél en net dat is het vernieuwende eraan.

Met het project 'Vlaamse visgids' willen we een voorzichtig begin maken met aan de consument uit te leggen wat duurzaamheid is, en om dat zichtbaar te maken.

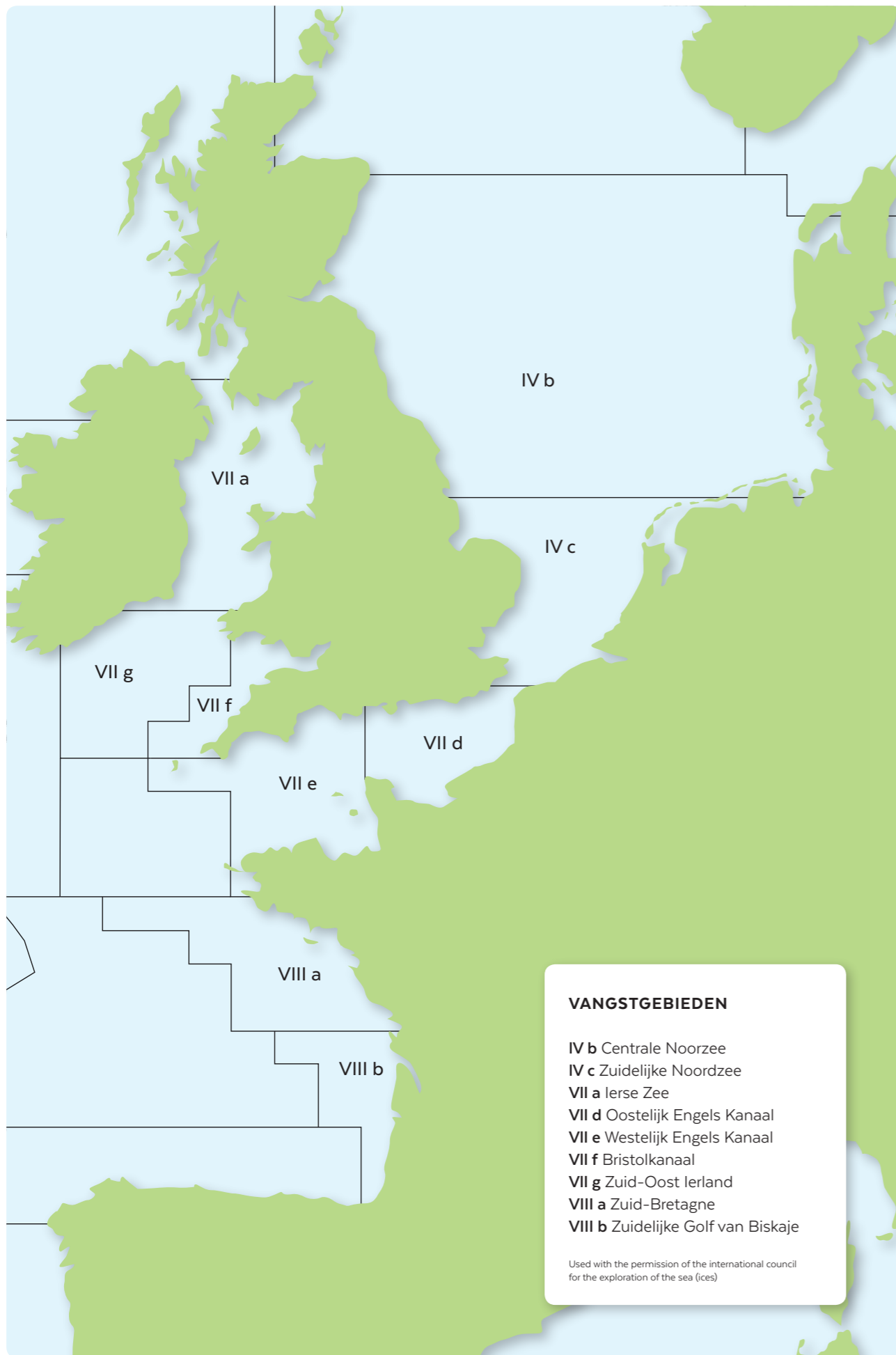
Maarten du Bois

Voorzitter,
VISGRO vzw

Wie het heeft over duurzame visserij, denkt meteen aan gezonde visbestanden. Hoewel dit een belangrijke voorwaarde is om van een duurzame visserij te kunnen spreken, komt er heel wat meer bij kijken. Zo moet ook de impact op het ecosysteem binnen veilige grenzen gehouden worden; wetenschappers verwijzen daarbij bijvoorbeeld naar bodemimpact en bijvangst. Uit socio-economisch oogpunt zijn rentabiliteit, veerkracht en veiligheid dan weer belangrijke aspecten. Het Instituut voor Landbouw- en Visserijonderzoek (ILVO) ontwikkelde een tool om de duurzaamheid van vistrisps te bepalen. Daarbij komen zowel de ecologische, economische als sociale aspecten aan bod. De output – een duurzaamheidsster © – wordt in de figuur hiernaast weergegeven.

Kim Sys, Arne Kinds
ILVO - Oostende





Verantwoord en lekker gaan heel goed samen.

Dat bewijst Verstegen Pure, een serie producten zonder de smaakversterker MSG, declarabele allergenen of fosfaten. Ze bevatten slechts een minimale hoeveelheid zout. Verstegen Pure sluit naadloos aan op de trend van de bewuste consument. Alleen natuurlijke smaakversterkers worden gebruikt om producten hun eigen unieke smaak te geven. Met het 'Pure label' worden alle producten die aan deze voorwaarden voldoen, duidelijk herkenbaar.

Verstegen Pure is het antwoord op gezondheidstrends, op de internationale behoefte van zoutreductie in producten en op de toenemende voedselallergieën en glutenintolerantie. Het vormt de basis voor alle toekomstige ontwikkelingen van Verstegen NV.

Lekker verantwoord: Verstegen Pure.



NV Vlaemynck timmert al jaren aan de weg teneinde hun klanten te kunnen bedienen van producten met het grootste gebruiksgemak. Waarom zou je zelf nog wassen, spoelen, snijden en verpakken, terwijl wij dit voor u kunnen doen, zelfs beter en nauwkeuriger?

In onze snijafdeling bewerken en versnijden onze specialisten alles op maat, schijfjes-blokjes-reepjes-ringen etc. – geholpen door de allermodernste machines.

Alle gesneden groenten als ingrediënt of maaltijdcomponent worden dagvers geleverd, ook op maandag.

Een van onze speerpunten zijn de voorgegaarde groenten.



Hoeveel machines er ook worden uitgevonden, de handen blijven het belangrijkste instrument in onze branche. De meeste vissoorten komen ons bedrijf binnen in onverwerkte toestand. Na het sortingsproces begint het fileren en het portioneren. Dit exact op maat snijden van de porties wint steeds meer aan belang: kostprijs per portie, per persoon, exacte calculatie, minder verspilling. Onze deskundigheid op dit gebied maken van ons een boeiende partner, die kan helpen meedenken om ook duurzame Vlaamse vis te implementeren binnen uw bedrijf.

Bedrijven, instellingen, scholen, collectiviteiten nemen best contact op met de hoofdzetel van Chef's Secret te Zeebrugge. Particulieren kunnen hun bestelling plaatsen via de website: www.vlaamsevis.be

JANUARI

- Schelvis -

Schelvis leeft in de nabijheid van de bodem op een diepte van 50 tot 300 meter. Deze rondvis wordt geslachtsrijp na vier jaar (mannetjes) of 5 jaar (vrouwtjes). Afhankelijk van de locatie meten ze dan 33 tot 46 cm en wegen ze ongeveer 1,5 kg. Na het fileren blijft er zo'n 45% over, in haasjes gesneden slechts eenderde. Wanneer bij ons de aanvoer stagneert, kan men zich bevoorraden in o.a. IJsland.

Schelvis is een kabeljauwachtige (zoals steenbolk, koolvis, pollak enz.). Men kan hem herkennen aan de donkere zijlijn en de zwarte vlek. De Belgische vissers vangen ong. 222 ton schelvis, voor het grootste deel in de wateren ten zuiden en ten oosten van Ierland. De Centrale Noordzee bezet een fraaie derde plaats met zo'n 25% van het totaal aangeland volume.

België heeft niet echt een schelvisstraditie en dat is jammer. Het is een ondergewaardeerde, maar zeer smaakvolle vis, hoewel hij een wat losse structuur heeft. Je laat er dan ook best het vel aan. In het Verenigd Koninkrijk wordt schelvis verwerkt tot 'Fish and Chips'. Ook de gerookte schelvis – smoked haddock – is er zeer populair.



© VLAM

IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 312 kJ / 75 kcal
Eiwitten: 18,2 gr
Vetten: 0,2 gr

Duurzaamheid

- De bestanden van schelvis in de Centrale Noordzee, Zuid-Oost Ierland en het Bristolkanaal zijn vrij gezond. Het huidige bevisningsniveau lijkt duurzaam.
- Vermijd schelvis die afkomstig is uit de bestanden van West-Schotland, de Keltische (VIIg+VII f) en Ierse Zee. Hier ligt het aandeel van 'teruggooi' zeer hoog.
- Schelvis vervangt goed andere rondvissoorten waarvan de bestanden verzwakt zijn (zoals kabeljauw, heek...).

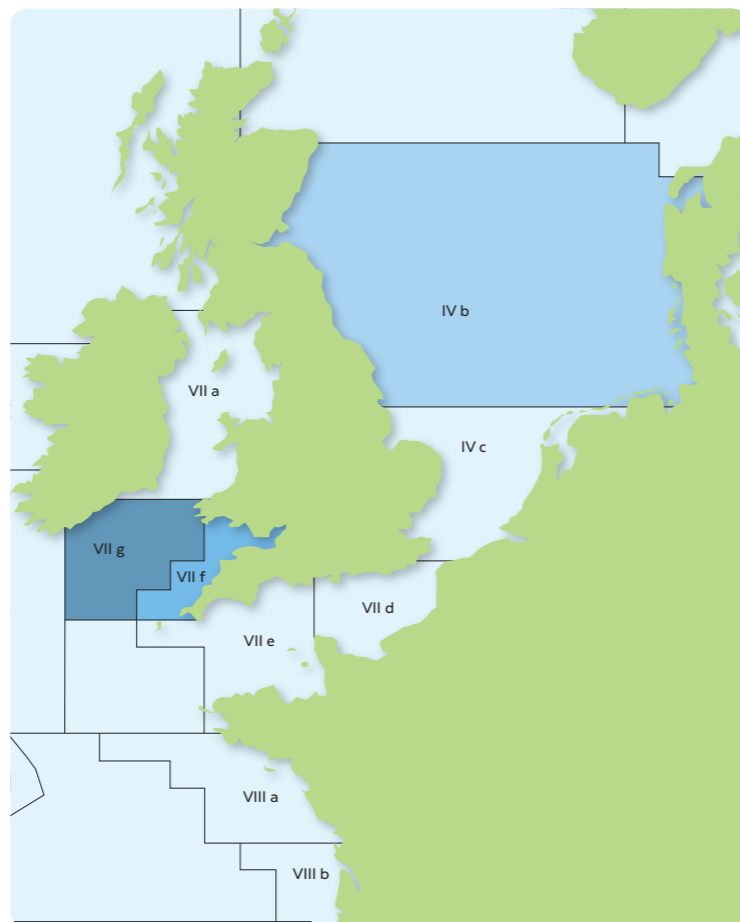
MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/schelvis

Vangstgebieden

1. Zuid-Oost Ierland ●
2. Bristolkanaal ●
3. Centrale Noordzee ○

*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis



- RECEPT - Schelvis met groene asperges en shiitake

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Gill Lagrou

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Schelvis (CS Portion Control)
500 g grijze garnalen, gepeld

5 kg shiitake, gesneden in schijven
300 st groene asperges, geschild
1 bosje bieslook, gehakt
1 bosje kervel
7 st limoen

50 g Season Pepper Wild Mushroom 'Pure'
50 g Fruit Pepper Lemon 'Pure'
100 g Peru Kruidenmix 'Pure'
100 g Spicemix Del Mondo Flamenco
witte peper
roze pepers (garnituur)

2 l olijfolie (marinade + asperges)
500 g blanke roux (korrels)
1 l droge witte wijn
3 l visfumet
200 g roomboter
1 l room (40% Debic)
100 st kroketten

BEREIDING

1. Maak een marinade van olijfolie, Spicemix Del Mondo Flamenco en Peru Kruidenmix 'Pure'.
2. Marineer de vis in een bulk.
3. Schuif de bulk 20 minuten in een voorverwarmde oven op 85 °C.
4. Frituur de kroketten.
5. Laat de roomboter smelten in een sauteuse en bak de gesneden shiitake aan.
6. Kruid met witte peper en Season Pepper Wild Mushroom 'Pure'.
7. Stoom de geschilde, gewassen groene asperges gedurende zeven minuten op 100 °C.
8. Gril de asperges met olijfolie.
9. Maak een witte wijnsaus, werk af met het limoensap, bieslook en de Fruit Pepper Lemon 'Pure'.

AFWERKING

1. Dresseer het bord met de garnalen en de kervel. Garneer met roze peperkorrels.

FEBRUARI

- Hondshaai -

Meer dan 400 soorten haaien zijn intussen gekend en een aantal soorten daarvan zijn heel gewild. Ook bij ons neemt de interesse binnen de gastronomie voor deze kraakbeenachtige toe, mede door de afwezigheid van lastige graten. De werkgroep VLAM verkoos de hondshaai dan ook terecht als 'vis van het jaar - 2015'.

Het vlees is zeer smaakvol en stevig. Je hebt ong. 3,5 kg hondshaai nodig om te eindigen met 1 kg netto product. De vissers zelf noemen ze 'hondjes' en zijn eigenlijk bijvangst bij het vissen op pladijs en tong. De helft van de 500 ton die jaarlijks gevangen wordt komt voor rekening van het Oostelijk Engels Kanaal en Zuid-Oost Ierland. De Zuidelijke Noordzee komt op een fraaie derde plaats met zo'n 15% van het totaal aangeland volume.

Vroeger kwam men in de handel nogal eens de term 'zeepaling' tegen. Hiermee bedoelde men meestal de doornhaai, een soort waarvoor inmiddels een vangstverbod geldt. Doornhaai is zo een beschermd diersoort geworden. Op de rode lijst van IUCN echter, staat de hondshaai als 'niet bedreigd'.



© VLAM

IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 671 kJ / 161 kcal
Eiwitten: 15,1 g
Vetten: 11,4 g

Duurzaamheid

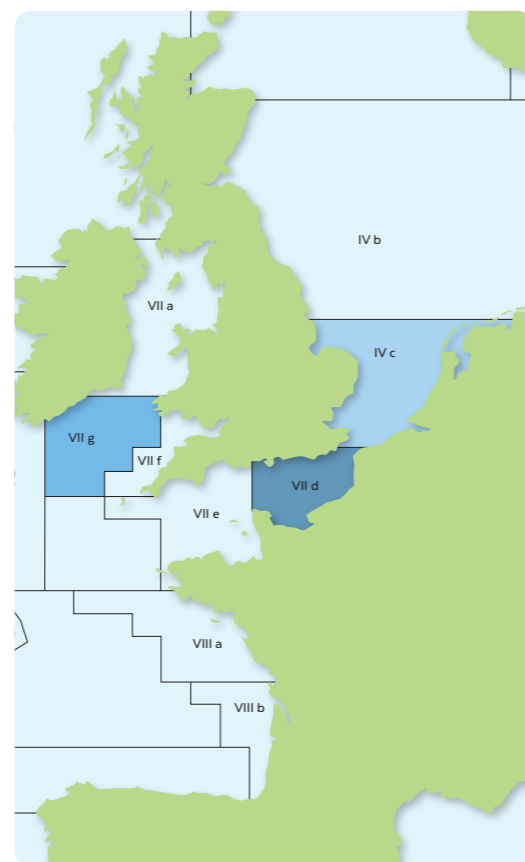
- Ongeveer eenderde van de haaiensoorten in de Europese wateren wordt als 'bedreigd' beschouwd, volgens de criteria van de rode lijst van het IUCN. Dit geldt echter niet voor de hondshaai, maar verzeker jezelf ervan dat het om *Scyliorhinus canicula* gaat (check altijd bestelbon of etiket).
- Voor andere soorten geldt dat ze traag groeien en voortplanten. Dat maakt hun bestanden extra kwetsbaar. Door foute etikettering komen soms kwetsbare soorten in de handel. VISGRO vzw ijvert dagelijks voor een goede etikettering en het gebruik van de juiste handels- en wetenschappelijke benamingen. Bij opgemerkte onregelmatigheden verwittigt VISGRO vzw de betrokken instanties. Iets verdachts gesignaleerd: meld het via www.visgro.be

MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/haaien

Vangstgebieden

1. Oostelijk Engels Kanaal ●
2. Zuid-Oost Ierland ●
3. Zuidelijke Noordzee ●



*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis

- RECEPT -

Hondshaai "wok-away"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Sander Deceuninck

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Hondshaai (CS Portion Control)
10 kg wokgroenten 'de luxe'
1 kg rettich (daikonradijs), in lange repen

250 g Gomasio Curry
50 g Kerriepoeder, SG Madras
10 g Knoflookgranulaat 'Pure'
witte peper
zeezout

5 kg noedels
500 g boter
2,5 dl olie (bv. arachide)
1,5 l maïsolie
sushi-azijn

BEREIDING

1. Was de voorgeportioneerde hondshaai en dep goed droog.
2. Bak de stukken in de roomboter met een scheutje olie.
3. Paneer de hondshaai in de Gomasio Curry.
4. Bak ze verder in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende enkele minuten.
5. Bak de wokgroenten 'de luxe' in arachide-olie kort af.
6. Kruid met witte peper en zeezout naar smaak.
7. Kook de noedels tot ze bijtbaar zijn en laat snel afkoelen. Houd ze daarna warm.
8. Voeg de Kerriepoeder SG Madras en het Knoflookgranulaat 'Pure' samen met de maïsolie. Mix het geheel en kruid.
9. Marineer de rettich in sushi-azijn en kruid met witte peper en zeezout.

AFWERKING

1. Schik alles mooi op een bord en werk af met de rettich en de kerrie-olie. Garneer met een blaadje koriander.

MAART

- Zeeduivel -

Zeeduivel ligt grotendeels in het zand begraven, waarbij hij de kleur van de ondergrond aanneemt. Op zijn bovenlip heeft hij een hengel met op het uiteinde een vlaggetje. Die beweegt hij op en neer. Wanneer de argeloze prooi denkt een lekker hapje te verschalken wordt hij zelf in een oogwenk verslonden.

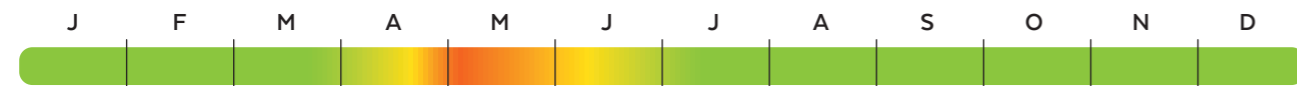
Er zijn bij ons twee soorten zeeduivel gekend, maar door het hoge prijsniveau wordt hij helaas nogal eens vervalst. Onze zeeduivel, de *Lophius piscatorius* is onevenaarbaar in kwaliteit. Wanneer er een fraai exemplaar aan boord komt weegt die bv. tien kilo. Soms wordt de kop er aangelaten, maar worden wél de ingewanden verwijderd. Daarna weegt hij nog acht kilo. Wanneer de vishandelaar hem daarna ontkopt blijft er nog zo'n 3,5 kilo over. Als hij daarna de flappen afsnijdt, het donkere vel aftrekt, hem fileert en de zwarte vliezen verwijdert, is het netto eindresultaat 1,7 kilo. De meeste zeeduivels worden al ontkopt aan boord van het schip.

Algemeen kun je zeggen dat zeeduivel traag groeit, waardoor hij extra gevoelig is voor overexploitatie door de visserij.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 311 kJ / 74 kcal
Eiwitten: 15 g
Vetten: 1,5 g

Duurzaamheid

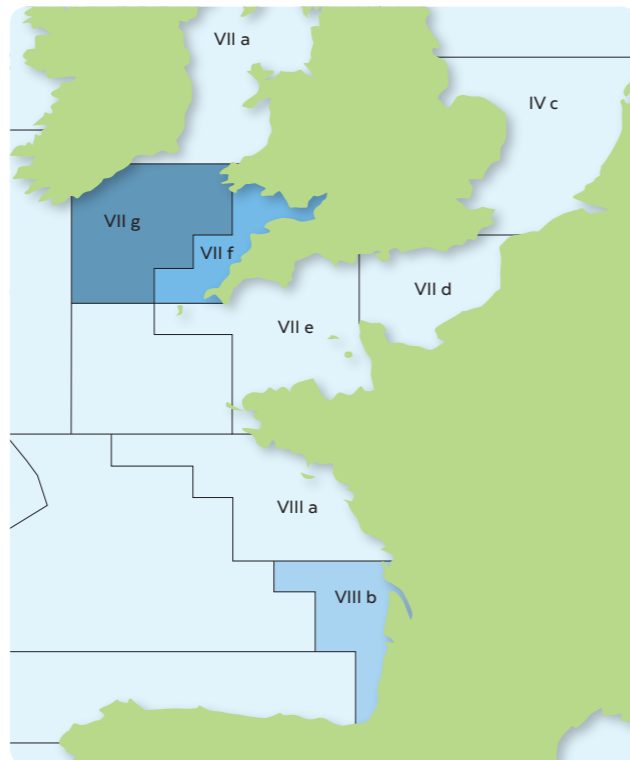
- De schaarse kennis van de biologie van 'onze' twee soorten (de gewone en de zwarte zeeduivel) en de onnauwkeurigheid van de data over de visserijsterfte maken het moeilijk om de toestand van de stocks juist in te schatten.
- Deze soorten met een hoge handelswaarde worden intensief bevestigd.
- Aan het huidige bevissingsniveau zijn de twee soorten Europese zeeduivel niet bedreigd. Gebruik ze echter met mate en liefst exemplaren van meer dan 30 cm.

MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/zeeduivel-lotte

Vangstgebieden

1. Zuid-Oost Ierland ●
2. Bristolkanaal ●
3. Zuidelijke Golf van Biskaje ○



*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis

- RECEPT -

Zeeduivel "M'Hamsa"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Gertjan De Boever

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Zeeduivel (CS Portion Control)

1,5 kg ajuin, rode, in halve schijven gesneden

5 kg paprika gemengd, in blokjes 3/3

Spicemix Del Mondo Medina
Spicemix Del Mondo Méditerrané 'Pure'
tijm, enkele takjes
laurier, enkele blaadjes
saffraan, enkele draadjes
knoflook, naar smaak

5 kg couscous (bij voorkeur M'Hamsa)

100 g kippenbouillon concentraat

BEREIDING

1. Maak voldoende kippenbouillon en kruid goed met de saffraan, tijm, laurier, knoflook, Spicemix Del Mondo Medina en Spicemix Del Mondo Méditerrané 'Pure' aan toe. Laat goed trekken.
2. Kook de couscous op samen met de kippenbouillon, nog wat Spicemix Del Mondo Medina en Spicemix Del Mondo Méditerrané 'Pure', tijm, laurier, knoflook en saffraan.
3. Neem van het vuur. Laat rusten onder een afgesloten deksel.
4. Wrijf de vis in met de Spicemix Del Mondo Méditerrané 'Pure'.
5. Stoof de gemengde paprika aan en meng met de couscous.
6. Gril de vis en gebruik eventueel wat extra kruiden.
7. Stoof de rode ajuin aan.

AFWERKING

1. Maak een cilinder van de couscous en de paprikamengeling. Plaats de zeeduivel erbovenop en garneer met de aangestookte rode ajuin. Werk af met enkele draadjes saffraan.
2. Serveer met extra kannetje bouillon.

APRIL

- Rode poon -

Rode poon behoort tot de familie van de 'Triglidae'. Als je bij ons op de veiling rondloopt kom je drie soorten tegen die weliswaar op elkaar lijken, maar onderling toch grote verschillen vertonen: de grauwe poon, de Engelse poon en de rode poon.

Rode poon is — gastronomisch gezien — voor ons de meest interessante soort. De Engelse poon — die bij blootstelling aan de buitenlucht snel zijn mooie rode kleur verliest, komt het meest voor in het Kanaal en de Keltische Zee (VIIg+VIIIf). In totaal wordt er zo'n 600 ton rode poon gevangen.

Door acties van o.a. VLAM steeg de vraag naar rode poon in 2012 spectaculair. Dit had ook een sterke prijsstijging tot gevolg.

VISGRO vzw organiseert regelmatig culinaire avonden om Vlaamse vissen in de kijker te zetten. De rode poon is er vaak vertegenwoordigd, mede om zijn excellente smaak en vast, wit visvlees.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 334 kJ / 84 kcal
Eiwitten: 18 g
Vetten: 1 g

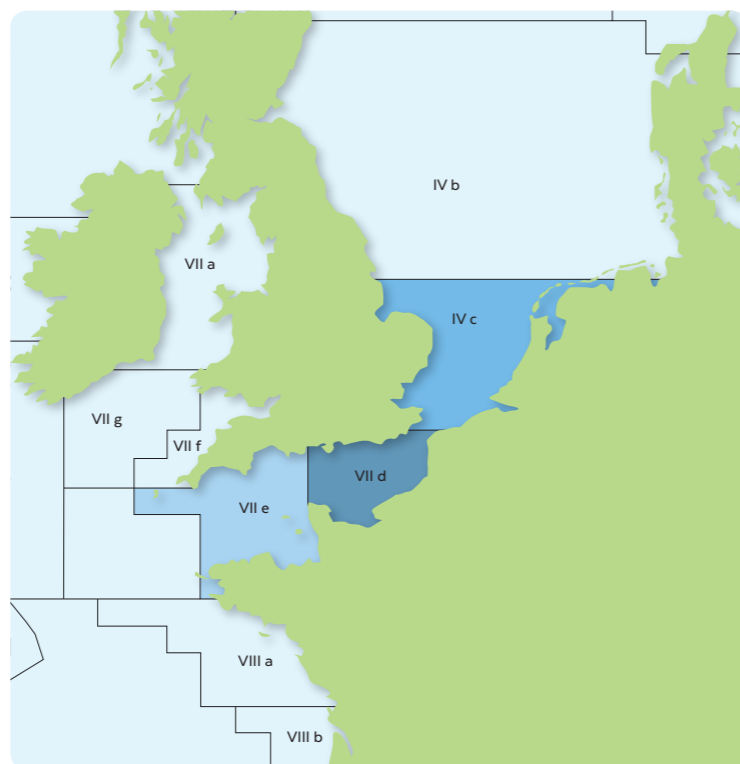
Duurzaamheid

- De productie van poon is relatief stabiel. De toestand van de bestanden is echter niet goed gekend. Ze lijken niet in gevaar.
- Er bestaan geen vangstbeperkende maatregelen voor deze soorten. Toch is het aan te raden exemplaren van meer dan 25 cm te consumeren.

MEER INFO:
www.zeevruchtengids.org/nl/poon

Vangstgebieden

1. Oostelijk Engels Kanaal ●
2. Zuidelijke Noordzee ●
3. Westelijk Engels Kanaal ●



*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis

- RECEPT -

Rode poon "Printemps"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Nele Callemeyn

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Rode poon (CS Portion Control)

- 8 kg tomaat, in blokjes 8/8
- 2,5 kg ajuin, in blokjes 5/5
- 3 kg aardpeer, in blokjes 3/3
- 3 kg courgetten, in blokjes 3/3
- 1 st gember (ong. 35 g)
- 7 teentjes knoflook
- 4 st rode peper (ong. 10 cm)
- Shiso green (Koppert)

Spice Oil Curry Ginger 'Pure'
Spicemix Del Mondo Medina
zeezout

- 4 kg couscous
- olijfolie
- 1 kg zwarte olijven
- 100 g kippenbouillon concentraat

TOMATENCURRY

1. Fruit de gehakte ajuin aan in olijfolie. Voeg de geraspte gember en knoflook toe.
2. Laat kort stoven en voeg de Spicemix Del Mondo Medina toe.
3. Voeg de tomatenblokjes toe en laat kort meestoven.

COUSCOUS

1. Maak een kippenbouillon. Giet dit kokende vocht bij de couscous, neem van het vuur weg en laat onder deksel verder garen.
2. Voeg de fijngesneden olijven, de gesneden rode pepers, de aardpeer en courgetten in blokjes toe. Meng alles goed.
3. Wrijf de poonfilets stevig in met de kruidenolie Spice Oil Curry Ginger 'Pure' en wat zeezout.
4. Bak kort in hete olijfolie.

AFWERKING

1. Dresseer het geheel op een bord en werk af met Shiso green.

MEI

- *Wulken* -

Wulken zijn grijs-beige zeeslakken waarvan de gespierde voet gegeten wordt. Hij komt voor in een groot gedeelte van de Noord-Atlantische Oceaan, en is zeer goed vertegenwoordigd in Normandië. Ze kunnen tot tien jaar oud worden. Hun trage groei maakt ze zeer vatbaar voor overbevissing.

In België worden wulken veelal in een pittige bouillon verkocht op kermissen, markten en in viswinkels onder de naam 'caracollen'. Deze volksnaam zorgt voor verwarring met de zwarte alikruiken die in sommige dialecten ook wel 'caracollen' genoemd. Naast de obligate plaats op een zeevruchtenschotel, wint de wulk steeds meer terrein in andere bereidingen.

België heeft een bescheiden lokale aanvoer van 85 ton, vooral als je dit afzet tegen de totale productie in Frankrijk, zo'n 4.000 ton op jaarbasis! Het Oostelijk Engels Kanaal en de Zuidelijke Noordzee strijden met elk zo'n 40% om de eerste plaats qua aanvoer.



© VLAM

IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 368 kJ / 88 kcal
Eiwitten: 19,4 g
Vetten: 1 g

Duurzaamheid

- Met name door Normandië werden grote inspanningen geleverd om de wulken (bults) duurzaam te bevissen.
- Voor de Belgische visserij zijn wulken slechts bijvangst en economisch nauwelijks interessant.

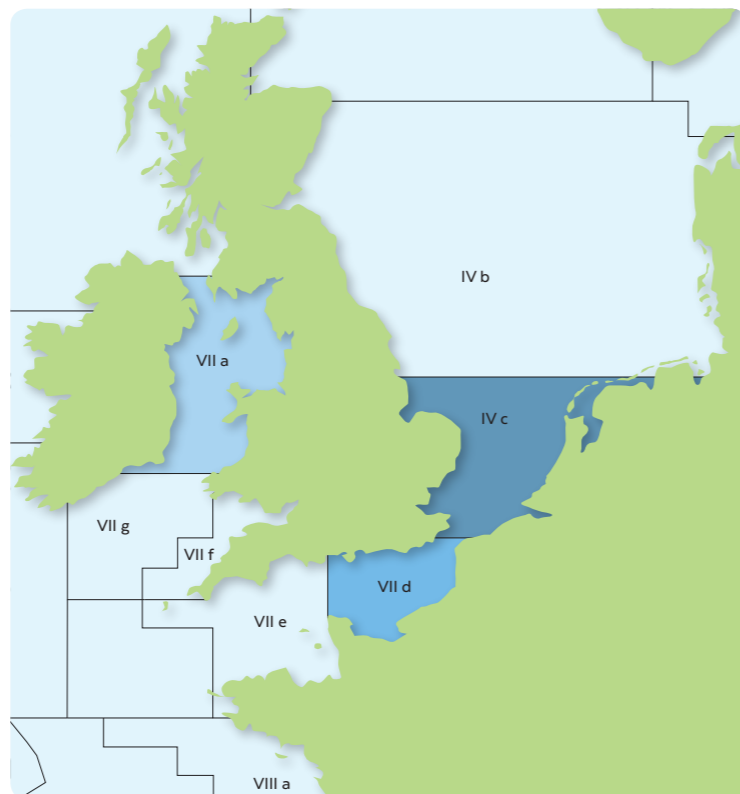
MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/wulk

Vangstgebieden

1. Zuidelijke Noordzee ●
2. Oostelijk Engels Kanaal ●
3. Ierse Zee ●

*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis



- RECEPT -

Wulken & Bloemkoolsoep

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Simon Vande Vyvere

Ingrediënten 100 pers.

10 kg Wulken (CS Live Seafood)
500 g speklardons

Voor de wulken

500 g wortelen, in schijven
500 g ajuin, in schijven
500 g prei, grof gesneden
500 g selder, grof gesneden
¼ bosje tijm
3 st laurierbladjes
1 teentje knoflook

Voor de soep

4 kg bloemkool, in roosjes groot
2 kg prei, wit gesneden
2 kg ajuin, in blokjes 5/5
40 g bonenkruid, heel
4 teentjes knoflook, gepureerd
½ bosje platte peterselie
½ bosje bieslook
½ bosje peterselie
½ bosje kervel
lavendelbloemetjes
5 st citroen
2 doosjes micro leaf

Season Pepper Seaweed Lemon
World Grill French Garden 'Pure'
Chillies gemalen 'Pure'
Nordic Seasoned Salt
zeezout

100 g quinoa
400 g roomboter
5 dl room
olijfolie
kippenbouillon

WULKEN

1. Was de wulken drie- tot viermaal in ruim gezouten, koud water.
2. Breng water aan de kook met Nordic Seasoned Salt, tijm, laurierbladjes, knoflook, Chillies gemalen 'Pure' en een weinig olijfolie.
3. Neem de voorgesneden groenten - wortelen, ajuin, prei, selder - en voeg deze aan het water toe.
4. Voeg de wulken toe en laat een twintigtal minuten koken.
5. Laat de wulken in deze bouillon afkoelen, en haal ze dan uit de schelp.
6. Bewaar de bouillon in de koelkast.

BLOEMKOOISOEP

1. Neem de voorgesneden ajuin en prei en stoom deze aan in wat roomboter en olijfolie.
2. Voeg ook de bloemkoolroosjes, de helft van de knoflook en het bonenkruid toe.
3. Bevochtig met de kippenbouillon. Laat kort koken. Verwijder het bonenkruid, voeg een deel van de room toe en mix de soep. Passeer door een zeef. Voeg de rest van de room toe en laat wat inkoken.
4. Snijd de gekookte wulken in stukjes en meng ze met een deel van de fijngesneden groene kruiden, de andere helft van de knoflook, citroen, Season Pepper Seaweed Lemon en een weinig World Grill French Garden 'Pure'.
5. Meng de rest van de groene kruiden onder de wulken, net voor het doorgeven.

AFWERKING

1. Dresseer de wulken in het midden van het bord en nappeer de soep errond. Werk af met geroosterde quinoa, speklardons, lavendelbloemetjes en micro leaf.

JUNI

- Pladijs -

Pladijs is voor de Belgische visserij uiterst belangrijk. Hij is qua volume de meest aangelande soort, met zo'n 8.000 ton op jaarbasis.

Deze keer is de Centrale Noordzee (ten westen van Denemarken) het belangrijkste vangstgebied voor deze platvis, die ook wel 'schol' genoemd wordt. Daarna komt het Oostelijk Engels Kanaal en op de derde plaats de Zuidelijke Noordzee.

Hij is een echte bodemvis en brengt zijn leven door op zanderige of modderige zeebodems. Afhankelijk van de stock duurt het voor een mannelijke pladijs twee tot zes jaar om geslachtsrijp te worden. Vrouwtjes doen er drie tot zeven jaar over en meten dan in het Kanaal en de Noordzee 30 cm en in de Golf van Biskaje 27 cm. De voortplanting vindt plaats in verschillende periodes van het jaar, afhankelijk van de stock waartoe de pladijs behoort. Voor de Noordzee is dat van januari tot april.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 393 kJ / 94 kcal
Eiwitten: 19 g
Vetten: 2 g

Duurzaamheid

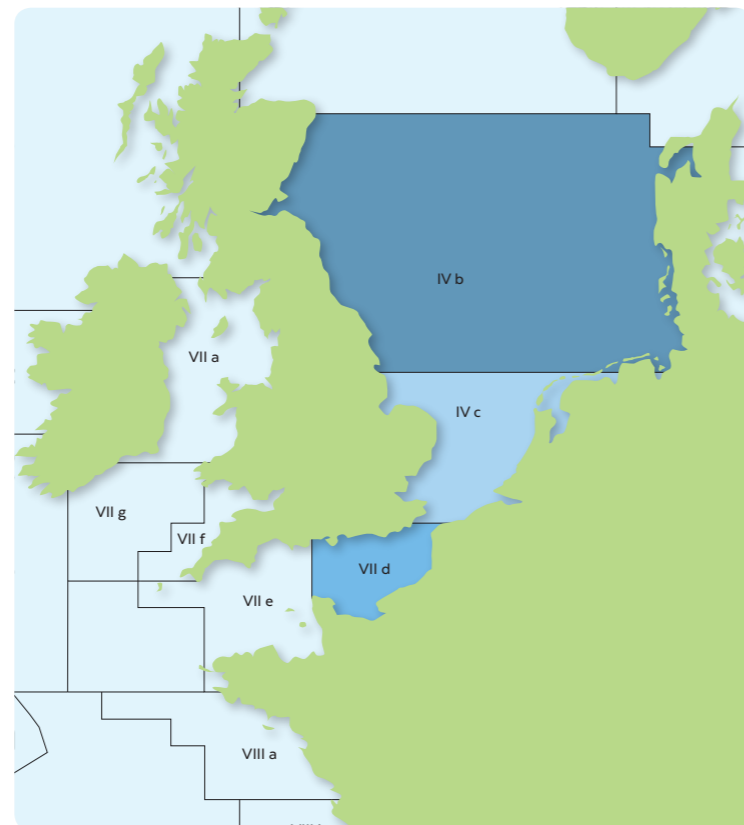
- De rode lijst van het IUCN geeft duidelijk aan dat pladijs geen bedreigde vissoort is.
- De bestanden in met name de Noordzee staan er goed voor.
- Tijdens het broedseizoen (zie schuifbalk) is het visvlees slap en mager. Kies dan voor heerlijke Vlaamse alternatieven.

MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/pladijs-schol

Vangstgebieden

1. Centrale Noordzee ●
2. Oostelijk Engels Kanaal ●
3. Zuidelijke Noordzee ○



*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis

- RECEPT -

Pladijs in zomers jasje

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Robby Coulier

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Pladijsfilets (CS Portion Control)

- 2 kg witloof, gesneden fijn
- 2 kg appel, geschild in blokjes 8/8
- 2 kg selder, wit in reepjes 3 mm
- 1 kg radijs, in reepjes
- 1 kg tomaat, in blokjes 8/8
- micro leaf
- Shiso green (Koppert)

2,7 l Lemon Koriander Saus
Fruit Pepper Lemon 'Pure' (naar smaak)
witte peper
zeezout

- 2 l water
- 1,6 kg bloem
- 300 g bakpoeder
- 500 g maizena
- 1 l olijfolie
- 12 el sherry-azijn
- 4 el honing
- 4 teentjes knoflook

SHERRY VINAIGRETTE

1. Meng de olijfolie, sherry-azijn, honing en de geperste knoflook.
2. Breng op smaak met witte peper en zeezout.

TEMPURADEEG

1. Meng de bloem, bakpoeder en maizena en leng dit aan met het water.
2. Dompel de vis in het tempurabeslag en bak in hete frituurolie.
3. Meng alle groenten met de appel. Breng op smaak met de vinaigrette.
4. Kruid met de Fruit Pepper Lemon 'Pure'.

AFWERKING

1. Dresseer het geheel op het bord.
2. Garneer met de brunoise van tomaat, micro leaf, Shiso green en Lemon Koriander Saus.



Hotelschool Ter Groene Poorte uit Brugge staat garant voor een waaier aan gastronomische mogelijkheden. Naast slager, kok of bakker studeer je er even gemakkelijk voor voedingstechnicus of grootkeukenkok.

Bevalt het je zo goed dat je verder wilt leren voor traiteur, sommelier, chef-kok of grootkeukenchef-kok? Met onze specialisatiejaren puzzel je onophoudelijk aan je toekomst. In ons programma tref je ook de jaargangen meesterbakker of meesterpatissier aan. Keuze te over en even belangrijk: alle gastronomische opleidingen vind je hier onder één dak!

Wie van Ter Groene Poorte houdt, houdt van gastronomie. Maar Ter Groene Poorte is meer dan een dagschool, wij zijn ook een kenniscentrum. Onze oud-leerlingen zijn onze ambassadeurs. Wie van gastronomie houdt, houdt van Ter Groene Poorte.

In de Grootkeukenschool moet je creatief zijn. Vanaf het vijfde jaar bereid je er maaltijden die niet alleen lekker, gezond en afwisselend zijn, maar ook de ideale prijs-kwaliteit verhouding hebben.

Onze school onderbouwt de praktijklessen met een stevig theoretisch pakket. Leerlingen met een organisatorisch talent vinden zeker hun gading in ons aanbod.



“

De twee afdelingen grootkeuken 7BC en 6BC zijn geweldig fier een belangrijke rol te hebben gespeeld in de totstandkoming van deze eerste Vlaamse visgids. Het is enorm boeiend te ervaren hoe duurzaam we precies bezig zijn met de keuze van onze ingrediënten en ook om te weten waar onze vissers nu precies al die lekkere visjes vangen.

”



JULI

- Zeetong -

Zeetong, tong, Noordzeetong, allemaal verschillende namen voor dezelfde vis, en wat voor één, een van de toppers uit onze gastronomie! Deze platvis houdt van zanderige of modderige bodems en wordt vooral gevangen met de boomkor. Door hun hoge handelswaarde zijn ze een belangrijke bron van inkomsten voor de Belgische vissers. Ze halen per jaar zo'n 3.000 ton van boven. Deze hoge waarde heeft ook een keerzijde: zeetong – en dan vooral de filet – is vatbaar voor vervalsingen. Hondstong, tongschar, zandtong,... het kan er allemaal voor dienen. Van deze laatste kun je nog zeggen dat het mooie verse producten betreft, en de verkoop ervan ten goede komt aan de Belgische vissers. Helemaal dramatisch wordt het wanneer er Japanse scharrolletjes (*Limanda aspera*) uit de Pacifische Oceaan of Senegalese hondstong (*Cynoglossus senegalensis*) verkocht worden als Belgische tongsoorten. Let op! VISGRO vzw raadt deze niet af voor menselijke consumptie, we stellen louter het misbruik van de naam 'zeetong' aan de kaak. Zelfs pangasiusfilets worden soms als zeetong doorgegeven. Aan deze praktijken moet paal en perk worden gesteld.

Sliptongen (24 cm) zijn doorgaans tongen waarvan er zo'n zeven stuks in een kilo zitten. Helaas hebben deze zich nog niet of nauwelijks kunnen voortplanten en zijn dus extra kwetsbaar. Belgische vissers houden zich echter strikt aan de normen van maatvoering en vissen streng binnen de hen toegestane quota.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 319 kJ / 76 kcal
Eiwitten: 17,5 g
Vetten: 0,7 g

Duurzaamheid

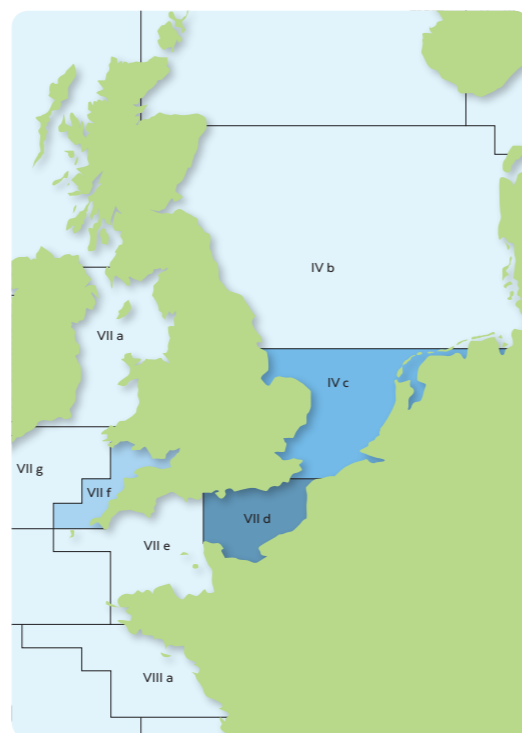
- De toestand van de tongbestanden in Europa verschilt nogal van plaats tot plaats. De bestanden in de Ierse Zee zijn kwetsbaar (VIIa).
- Verkies – indien je deze kan vinden – tong uit het westelijk deel van het Engels Kanaal (duurzame exploitatie).
- Vermijd tropische tong (platvissen behorende tot de familie van de hondstongen) en andere vervalsingen ten nadele van onze visserij.

MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/tong

Vangstgebieden

1. Oostelijk Engels Kanaal ●
2. Zuidelijke Noordzee ●
3. Bristolkanaal ○



*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis

- RECEPT -

Zeetong "Popeye"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Gaëlle Geldhof

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Zeetongfilets (Cs Portion Control)

100 plakjes gerookt spek

5 kg butternut, in blokjes 8/8

6 kg jonge spinazie

1 kg ajuin, in blokjes 5/5

2,5 kg frietaardappelen

4 Seizoenen Peper 'Pure'

Season Pepper Wild Mushroom 'Pure'

Spicemix Del Mondo Takoyaki

Knoflookgranulaat 'Pure'

witte peper

zeezout

2,5 l karnemelk

250 g bloem

750 g roomboter

50 g kippenbouillon concentraat

BEREIDING

1. Kook de butternut in voldoende kippenbouillon.
2. Cutter de butternut samen met wat roomboter en kruid met zeezout en de 4 Seizoenen Peper 'Pure'.
3. Leg de plakjes gerookt spek op het bakpapier en droog deze in de oven op 100 °C gedurende 60 minuten.
4. Snijd de frietaardappelen in plakjes en frituur deze tot chips.
5. Kruid met de Spicemix Del Mondo Takoyaki.
6. Bak de jonge spinazie kort aan in wat roomboter en kruid met Season Pepper Wild Mushroom 'Pure', knoflookgranulaat 'Pure' en zeezout.
7. Bak de ajuintjes aan in de roomboter en blus met de karnemelk.
8. Voeg de bloem er aan toe en klop alles goed samen.
9. Laat de saus opkoken en kruid met witte peper en zeezout.
10. Voeg er nog enkele klontjes roomboter aan toe.
11. Bak de tongfilets in de roomboter en kruid met witte peper en zeezout.

AFWERKING

1. Schik alles mooi op het bord.

AUGUSTUS

- Rog -

Roggen zijn kraakbeenvissen en hebben dus geen graten. De rog is een heerlijke vis en dat komt door de zachte, mild bittere smaak van het ureum en door de aanwezigheid van vrije aminozuren. Deze glutamaten zijn verantwoordelijk voor het modewoord 'umami', de mond-vullende, hartige, bouillonachtige smaak van bepaalde voedingsmiddelen.

Het ILVO heeft zeebiologen in dienst die de rogbestanden in het Engels kanaal en Golf van Biskaje – maar ook van de Noordzee – nauwkeurig in de gaten houden. Elke twee jaar maken zij een compleet verslag. Dergelijke studies wezen uit dat de aanlanding van vleet en golfrog verboden moest worden en dat de 'sterrog' de quotatie gevoelig meekreeg. Met de doelsoorten van de Vlaamse visserij, bv. de stekelrog en de gevlekte rog gaat het echter goed. Deze bestanden zijn nagenoeg verdubbeld en de totale toegestane vangsten (TTV) is toegenomen. Van de 16.359 ton vis in de Belgische



visafslagen aangevoerd werd, vormde rog een belangrijke bijdrage met een totaal van 1.366 ton (cijfers 2013) en bezette daarmee een derde plaats.

IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 372 kJ / 85 kcal
Eiwitten: 20,7 g
Vetten: 0,2 g

Duurzaamheid

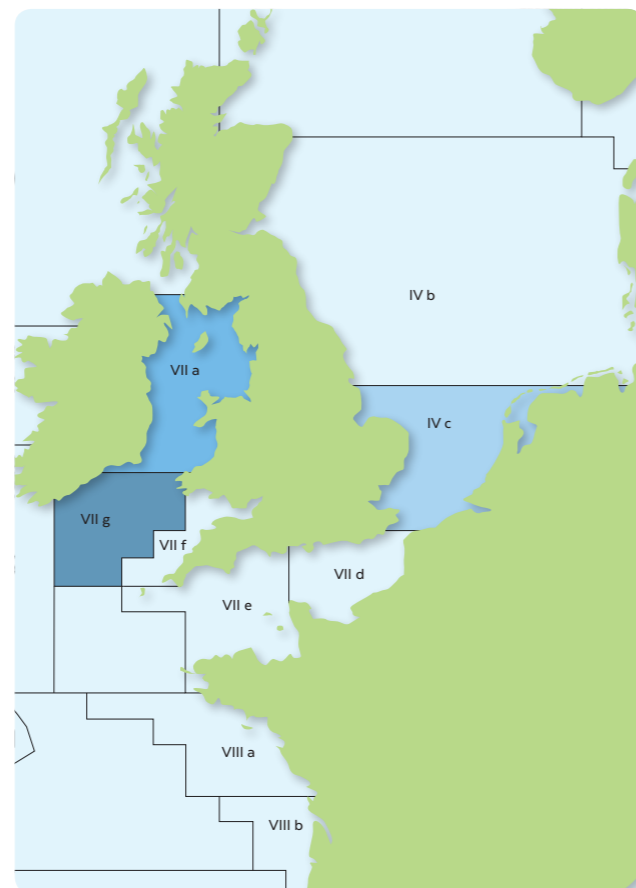
- De lage voortplantingscapaciteit van roggen maakt hen kwetsbaar voor de visserij. Met andere woorden: het duurt lang voor ze geslachtsrijp zijn en produceren dan weinig nakomelingen.
- De Belgische vissers worden in de Noordzee en het Oostelijk Engels Kanaal beperkt in de hoeveelheid roggen dat ze per dag mogen bijvangen en ze houden zich daar strikt aan.
- Vraag aan je vishandelaar of hij stekel- of gevlekte rog heeft.

MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/rog

Vangstgebieden

1. Zuid-Oost Ierland ●
2. Ierse Zee ●
3. Zuidelijke Noordzee ○



*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis

- RECEPT -

Rog "Barbier van Sevilla"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Saida Rosenkranz



KOKEN VAN SCHEERMESSEN

1. Vul een pan met een bodempje visbouillon en breng aan de kook.
2. Leg de schelpdieren gedurende tien seconden in de kokende vloeistof.
3. Haal het vlees uit de schelpen en verwijder de ingewanden. Zet de schelpen opzij. Deze dienen als decoratie van het bord.
4. Snijd de scheermessen in stukjes van drie cm.
5. Smelt de roomboter in een pan en stoom de helft van de sjalotten met de knoflook tot alles glazig is. Doe de scheermessen erbij, kruid met witte peper (naar smaak) en een weinig zeezout. Laat alles goed warm worden.

CRÈME VAN ZURE ROOM

1. Mix de zure room met wat citroensap. Kruid met witte peper en zeezout (naar smaak).
2. Vul er een spuitzakje mee op.

CRÈME VAN AVOCADO

1. Pureer de avocado met de kippenbouillon, het limoensap en de room in de blender totdat het glad is.
2. Kruid met witte peper en zeezout naar smaak.
3. Vul de spuitzak ermee op.

QUINOA

1. Stoom de resterende sjalot aan in wat olijfolie en Knoflookgranulaat 'Pure'.
2. Voeg de quinoa toe en bak heel even aan (niet kleuren).
3. Overgiet met de visbouillon en laat stoven tot al het vocht is opgenomen en de quinoa beetgaar is.
4. Meng de gaargekookte quinoa met de beide soorten zuring en de munt. Kruid met witte peper en zeezout naar smaak. Kruid met Season Pepper Garlic Shallot 'Pure' naar smaak.

AFWERKING

1. Bak de stukjes rog in de roomboter en kruid met witte peper en zeezout. Schik alles mooi op het bord.
2. Marineer de blokjes komkommer met sushi-azijn en gebruik als garnituur.

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Rogvleugelfilets (CS Portion Control)
200 st Scheermessen (CS Live Seafood)

500 g bloedzuring
100 g gewone zuring
20 blaadjes munt
9 st sjalotten
7 st avocado
1 kg komkommer, in blokjes 5/5
3 stuks limoen
3 st citroen
7 teentjes knoflook

Knoflookgranulaat 'Pure'
Season Pepper Garlic Shallot 'Pure'
witte peper
zeezout

5 kg quinoa
2,5 l visbouillon
10 l kippenbouillon
2,5 dl room
300 g zure room
300 g roomboter
2 dl sushi-azijn
0,7 dl olijfolie

SEPTEMBER

- Pladijs -

Pladijs wordt in België niet onmiddellijk tot de meest gewaardeerde vissen gerekend en dat is te betreuren. In de werkgroep VLAM werd dan ook besloten deze vis een tweede keer in de kijker te plaatsen. September is dan ook echt een maand waarin hun visvlees vlezig en smakelijk is.

Het grootste deel van deze door de Belgische vissers aangevoerde platvis wordt opgekocht door buitenlandse bedrijven, hoofdzakelijk Nederlandse, die de schol fileren en invriezen. Vandaar vertrekt ze met volle opleggers naar Spanje en Italië. Ook verse filets zijn veelgevraagd door o.a. de Franse supermarkten.

Schol is een gemakkelijke vis in de omgang: de filets laten zich uitstekend frituren of bakken. Ze combineren heel goed met peterselie, citroen en tartaarsaus. Wanneer je ze bakt op een hete plaat, ruik je die onmiskenbare geur van verse groene bladeren, metaal en die prikkelende pepergeur.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 393 kJ / 94 kcal
Eiwitten: 19 g
Vetten: 2 g

Duurzaamheid

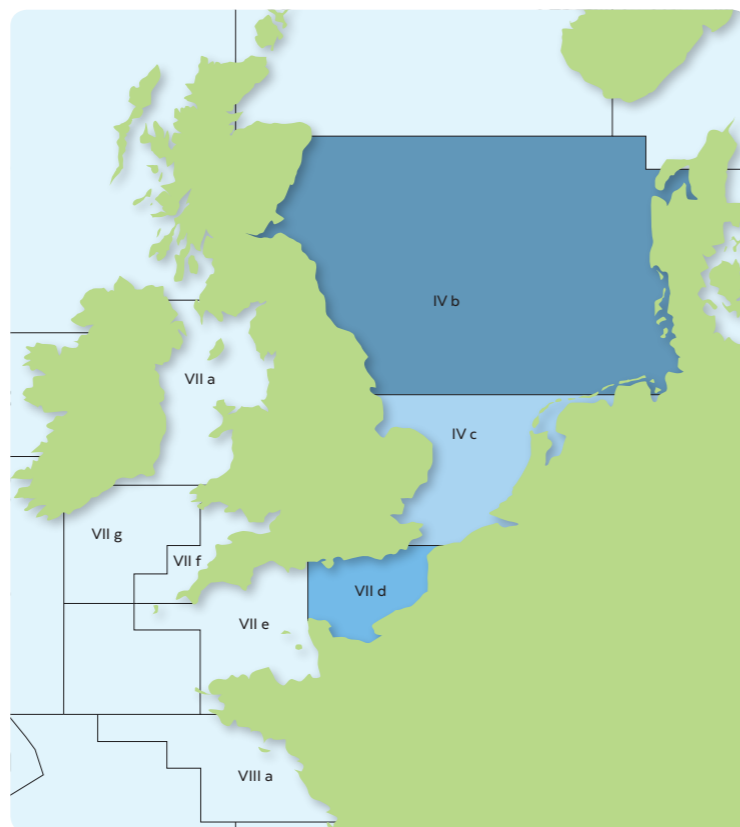
- In de Noordzee is de voortplantingscapaciteit geconsolideerd en is de visserij duurzaam.
- In het oostelijk deel van het Engels Kanaal lijkt de voortplantingscapaciteit geconsolideerd.
- In het westelijk deel van het Kanaal is er een herstel van de voortplantingscapaciteit.

MEER INFO:
www.zeevruchtengids.org/nl/pladijs-schol

Vangstgebieden

1. Centrale Noordzee ●
2. Oostelijk Engels Kanaal ●
3. Zuidelijke Noordzee ○

*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis



- RECEPT -

Pladijs "Fast & Furious"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Ian Massez



Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Pladijsfilets (CS Portion Control)

5 kg lentesla 'freshline'
1 kg radijs rauwkost
4 bosjes peterselie

2,7 l Gekruide Tomatensaus 'Pure'

500 g bloem
1 l eiwit
1 kg panko

BEREIDING

1. Pladijsfilets schuin in drie snijden en paneren op z'n Engels.
2. Afbakken in de friteuse op 180 °C.

AFWERKING

1. Serveren met de opgewarmde Gekruide Tomatensaus 'Pure' en de twee salades.
2. Werk af met één toefje peterselie.

OKTOBER

- Tongchar -

Tongchar is - wetenschappelijk gezien - veel nauwer verwant aan de pladijs dan aan de zeetong. Gefileerd en opgerold wordt hij nogal eens aangeboden als 'tongfilets' en dat betreuren we ten zeerste. De volksnamen 'melktong' en 'steenschar' helpen zijn reputatie ook niet echt vooruit. VISGRO vzw pleit ervoor deze namen verbannen zouden worden.

De kleuren van de tongchar laat zich niet zomaar grijpen en zijn intrigerend: oranjebruine en gele tinten laten zich afwischen door allerlei lichte en donkere vlekken en spikkels. Ook komt soms een hele mooie amberkleur naar boven.

De structuur van tongcharfilet is zachter, delicateser en lossere dan die van de zeetong. Wat de kleur betreft neigt het visvlees van tongchar naar het crémewit. Tongchar kan je heel gemakkelijk in reepjes snijden, paneren en frituren, de zogenaamde 'goujonettes'. Door hun tere structuur dien je tongchar na de garing best op zonder hem nog teveel te verplaatsen. Zo zorg je ervoor dat hij niet uiteenvalt.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 285 kJ / 69 kcal
Eiwitten: 15,1 g
Vetten: 0,9 g

Duurzaamheid

- De bestanden van tongchar bevinden zich in goede staat, niettemin de vissers 1.000 ton per jaar bovenhalen.
- Tongchar is van zichzelf een edele vis, dus waarom zou je hem voor 'zeetong' verkopen?

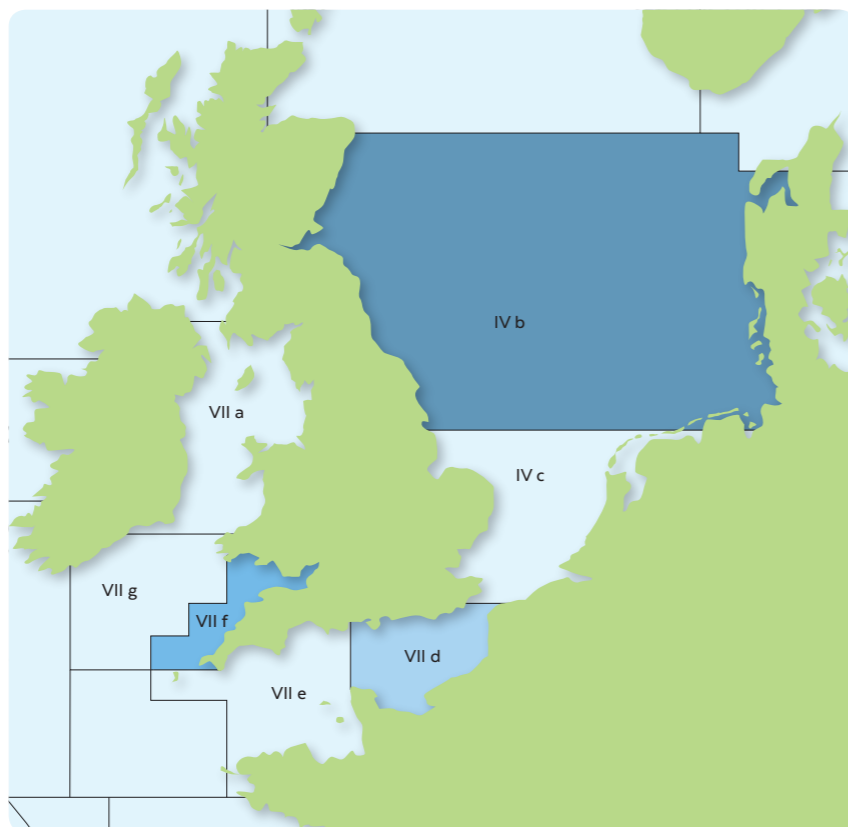
MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/tongchar

Vangstgebieden

1. Centrale Noordzee
2. Bristolkanaal
3. Oostelijk Engels Kanaal

*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis



- RECEPT -

Tongchar "Fin de Saison"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Key Tournois

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Tongcharfilets (CS Portion Control)

6 kg vers buikspek

3 kg schorseneren

4 kg pompoen in blokjes 3/3

1 kg knolselderjulienne

5 st citroen

Shiso purple (Koppert)

7 teentjes knoflook

4 l Bearnaisesaus

World Grill Indian Mystery 'Pure'

Season Pepper Seaweed Lemon

Deens Piramide Rookzout

witte peper

zeezout

tijm

laurier

nootmuskaat

68 st eieren

1 l melk

110 g witte roux

500 g paneermeel

500 g bloem

1 l eiwit

500 g mayonaise

50 g graantjesmosterd

BUIKSPEK

1. Snijd het buikspek langs de vetzijde in en smeer in met de kruiden (Season Pepper Seaweed Lemon, Deens Piramide Rookzout, tijm, laurier).
2. Laat 20 uur garen in de Thermodyne op 85 °C.
3. Laat het spek snelkoelen. Snij het in stukjes van ong. twee cm².
4. Strijk in met de World Grill Indian Mystery 'Pure'. Bak op de teppanyaki.

KNOFLOOKKROKETTEN

1. Blancheer de knoflook driemaal.
2. Wrijf samen met de hardgekookte eierdooiers door een tamis.
3. Maak een bechamelsaus en voeg toe aan de massa.
4. Kruid met tijm, peper, zeezout en nootmuskaat.
5. Spuit op, plaats in diepvries en paneer tweemaal op zijn Engels*.

GROENTEN

1. Draai de schorseneren tot een zalfje.
2. Stoof de pompoenblokjes zeer kort aan.
3. Meng de knolselderjulienne met mayonaise, graantjesmosterd en het sap van de citroenen.
4. Kruid met witte peper en zeezout.

AFWERKING

1. Bak de tongcharfilets. Kruid met witte peper en zeezout.
2. Dresseer alles mooi op een bord, samen met de Bearnaisesaus en de Koppert cress. Kruid met Season Pepper Seaweed Lemon naar smaak.

*Paneren 'op zijn Engels' betekent dat je de krokettjes eerst in bloem rolt, daarna in losgeklopt ei en tot slot in het zelfgemaakte paneermeel.

NOVEMBER

- Griet -

Griet behoort – net als tarbot en scharretong – tot de ‘tarbotachtigen’, met beide ogen links op het lijf, in tegenstelling tot de ‘pladijsachtigen’ (pladijs, tong-schar, schar) die beide ogen rechts op het lichaam hebben.

Griet kan een chocoladekleur hebben of gespikkeld zijn, afhankelijk van de ondergrond. Als hij in het zand ligt, zie je hem nauwelijks liggen. Griet leeft in water tussen de 5 en 50 meter diep. Hij lijkt wel op de tarbot, maar heeft in tegenstelling tot zijn soortgenoot wél schubben, géén benige knobbeltjes op de bovenzijde en is iets ovaler van vorm.

De meeste exemplaren die aangevoerd worden wegen onder de 1000 gram per stuk. Minder voorkomend zijn de exemplaren van een à twee kg per stuk. Een klein gedeelte van de vangst weegt zwaarder dan twee kilo. Exemplaren van méér dan drie of vier kg worden elk jaar zeldzamer. Het is raadzaam exemplaren te bestellen van meer dan 35 cm, deze hebben zich namelijk al kunnen voortplanten.

Griet is een dure vis. Vermenigvuldig je aankoopsprijs met minimaal een factor 2,5 – en dan pas weet je de nettoprijs. Een mooie portie is dan ook zelden goedkoop.



© VLAM

IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 761 kJ / 182 kcal
Eiwitten: 18,7 g
Vetten: 11,9 g

Duurzaamheid

- Door het kweken van tarbot is de druk op wilde griet en tarbot wat afgenomen.
- Secure gegevens ontbreken, bij de huidige manier van vissen dreigt er geen gevaar.

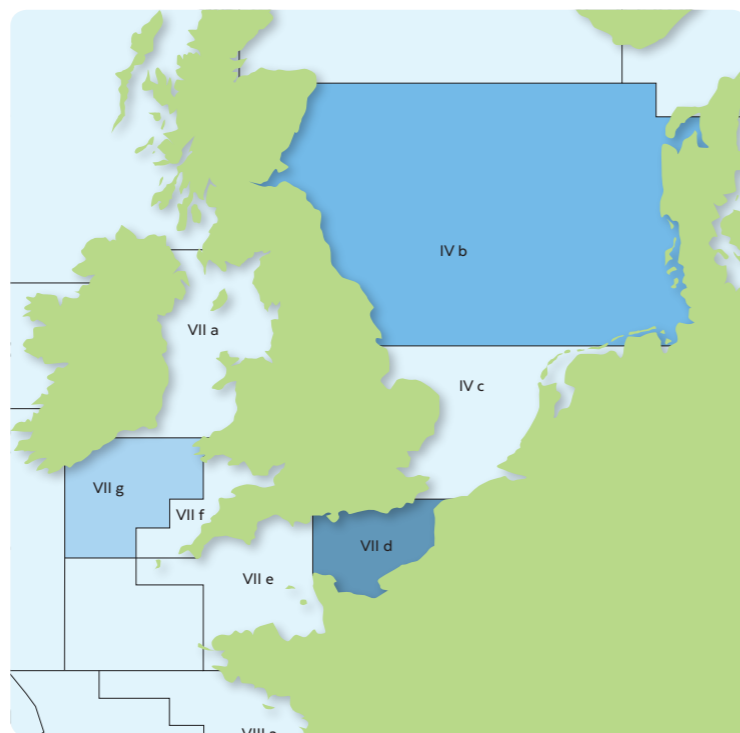
MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/griet

Vangstgebieden

1. Oostelijk Engels Kanaal ●
2. Centrale Noordzee ●
3. Zuid-Oost Ierland ○

*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis



- RECEPT -

Griet & Groenten

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Kimy De Schepper

VIS

1. Kruid de grietfilets met Kruidenmix voor Vis met zout en bak aan in roomboter en olie.
2. Schuif twee à drie minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

HOLLANDAISESAUS

1. Warm de saus op en voeg roomboter toe.
2. Voeg World Grill French Garden 'Pure' toe.

ZALFJE VAN PASTINAAK

1. Breng de pastinaak aan de kook samen met wat witte peper en zeezout.
2. Giet af, maar bewaar het kookvocht.
3. Mix in de blender tot een gladde crème met enkele lepels van het kookvocht, room en sap van de citroen.
4. Kruid met witte peper en zeezout naar smaak.

WORTELCOUSCOUS

1. Stoof de wortelen in blokjes aan in 200 g roomboter.
2. Kruid met Sal Inca (Incazout) en Season Pepper Seaweed Lemon.

AARDAPPELTONNETJES

1. De aardappeltonnetjes in vieren verdelen.
2. Stoom gedurende 25 minuten.
3. Voeg wat olijfolie bij de aardappelen en kruid met de Spicemix Del Mondo Takoyaki.
4. Bak verder in een oven van 180 °C gedurende vijf minuten.

GEFRITUURDE PREI

1. Wentel de prei in bloem en frituur ze.

AFWERKING

1. Schik alles mooi op een bord en werk af met de Limon cress en de Hollandaisesaus.

Ingrediënten 100 pers.

100 Pt. Grietfilets (CS Portion Control)

100 st aardappel, holle cilinders

3 kg wortelen, in blokjes 3/3

5 kg pastinaak, in blokjes 3/3

500 g prei, in julienne

5 st Limon cress (Koppert)

1 st citroen

4 l Hollandaisesaus

Season Pepper Seaweed Lemon

100 g World Grill French Garden 'Pure'

Kruidenmix voor Vis met zout

Sal Inca (Incazout)

Spicemix Del Mondo Takoyaki (naar smaak)

witte peper

zeezout

1 kg roomboter

1 l room

100 g bloem

2 l olijfolie

DECEMBER

- Sint-Jakobsschelpen -

Van de vele soorten mantelschelpen die wereldwijd voorkomen, behoort de soort die in onze contreien gevestigd wordt, de sint-jakobsschelpen (*Pecten maximus*), tot de allerbeste. Hiermee worden de schelpen bedoeld, die gevangen worden ten zuiden van het Verenigd Koninkrijk en voor de Franse kust.

Per jaar vangen onze vissers vangen er zo'n 600 ton van. Dit is slechts een fractie van wat er in Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk aangevoerd wordt.

Er worden in België twee maten vermarkt: groot (0-6 st/kg) en middel (6-8 st/kg). Tegen één kist grote worden telkens acht à twaalf kisten van het middenslag aangevoerd. Op bepaalde veilingdagen is het verschil tussen de 'groot' en de 'middel' nauwelijks met het blote oog waar te nemen. Van mei tot september zouden we deze lekkernijen gerust moeten laten, ze kunnen zich dan voortplanten. In de Noordzee komen nauwelijks sint-jakobsschelpen voor.



IN WELKE PERIODE CONSUMEREN?

● Vermijden ● Best vermijden ● Goed opletten ● Veilig



Voedingswaarde per 100 g*

Energie: 304 kJ / 72 kcal
Eiwitten: 15,5 g
Vetten: 0,1 g

Duurzaamheid

- De aankoop van Sint-Jakobsschelpen kan aangeraden worden.
- De bestanden in het oostelijk en westelijk deel van het Engels Kanaal en de kleine schelpenbanken langs de Franse Atlantische kust staan onder streng toezicht. Ze zijn over het algemeen in goede staat.

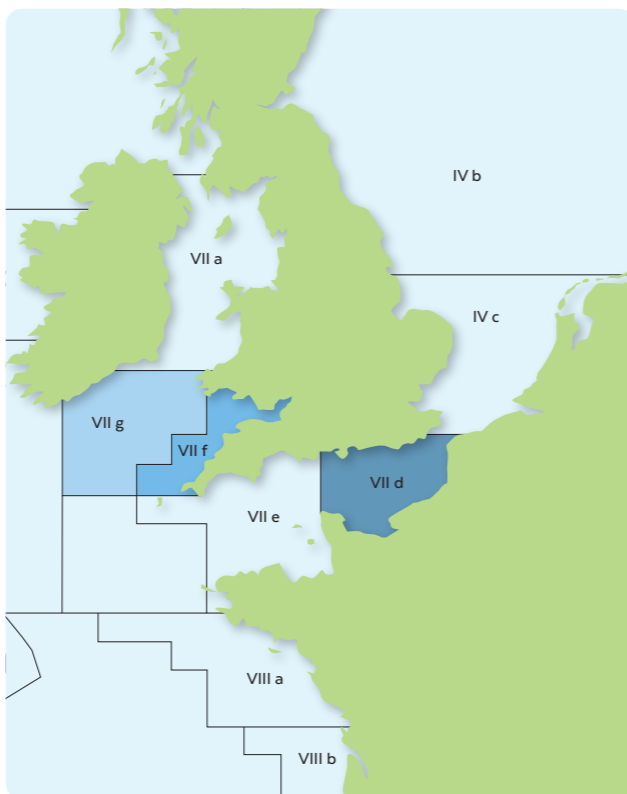
MEER INFO:

www.zeevruchtengids.org/nl/sint-jakobsschelp-mantelschelpen

Vangstgebieden

1. Oostelijk Engels Kanaal ●
2. Bristolkanaal ●
3. Zuid-Oost Ierland ●

*BRON: www.voedingswaardetabel.nl en www.visinfo.be/vis



- RECEPT -

Sint-Jakobsschelpen "Compostella"

RECEPTUUR 'Ter Groene Poorte'



Elio Dereymaeker



BEREIDING

1. Wrijf het spek in met zwarte peper en zeezout grof en laat twaalf uur garen op 80 °C.
2. Snijd het spek in lardons.
3. Sueer de spitskool en voeg het spek erbij.
4. Snijd de aardpeer in plakjes en frituur ze. Kruid met zeezout.
5. Leg de ajuinringen in een mengsel van losgeklopt ei, witte peper en zeezout in een beetje water. Paneer ze met panko en frituur tot ze krokant zijn.
6. Marineer de Sint-Jakobsschelpen met de World Grill Fuego Peru.
7. Bak deze zeevruchten kort aan, aan beide zijden.
8. Kook de aardappelen in gezouten water, passeer door een zeef, voeg de melk en de roomboter toe. Kruid met nootmuskaat, witte peper en zeezout.

AFWERKING

1. Schik alles mooi op een bord en werk af met micro leaf.

Ingrediënten 100 pers.

300 Pt. Sint-Jakobsschelpen (CS Live Seafood)

3 kg buikspek

10 kg aardappelen, geschild

1 kg aardpeer, geschild

1 kg ajuinringen

6 kg spitskool, in reepjes

1 doosje micro leaf

World Grill Fuego Peru

witte peper

zwarte peper

zeezout, grof

nootmuskaat

4 l melk

200 g roomboter

400 g panko

5 st eieren

**Deze Vlaamse visgids kwam tot stand
dankzij de gezamenlijke intensieve samenwerking van:**



en



**Wij willen speciaal bedanken voor
hun medewerking en steun aan dit project:**



de Vlaamse vissers en reders



BRONVERMELDING

SeaWeb Europe & VLIZ.
Vis- en zeevruchtengids voor professionele gebruikers.
Editie 2014. www.zeevruchtengids.org

Het grote Noordzeeviskookboek, Felix Alen, Marc Declercq
Borgerhoff-Lamberigts, 2014

Vis van bij Ons I, Maarten du Bois

V.U.
Stardust Foundation

SPECIALE DANK

Maarten du Bois: research & tekst
Jan D'Hondt/B.Ad: fotografie gerechten
Jan Verbeke: fotografie vissen
Tom Verhelst: prepress
Grootkeukenschool 'Ter Groene Poorte':
Marten Vanspeybrouck - Koen Strubbe - Peter Vanhulle
Drukkerij Jobert-Wingene

Lindsey Naessens: tekstcorrecties

Nancy Fockedeey (VLIZ) wetenschappelijk nazicht
Kelle Moreau / Kim Sys / Arne kinds - ILVO

Luk Huysmans / VLAM