

Unilever Food Solutions

VISWIJZER



MISE EN PLACE
Door chefs voor chefs

 Unilever
Food
Solutions

Intro

Aan en in de buurt van de Nederlandse kust valt een hoop lekkers uit de zee te vissen. Met deze wijzer ontdek je welke soorten te verkrijgen zijn in bepaalde periodes van het jaar, in welke regio ze opgevist worden en wat hun voedingswaarde is. Bovendien geven we voor elke vis, schaaldier of weekdier een heerlijke receptsuggerie om uit te proberen!

Legende

◆ Bijnaam

Ook onder deze naam of namen is de vis bekend.

📅 Seizoen

In deze maanden van het jaar wordt de vissoort door Nederlandse vissers binnengehaald. Op www.goedevis.nl kan je ook steeds terecht voor meer informatie.

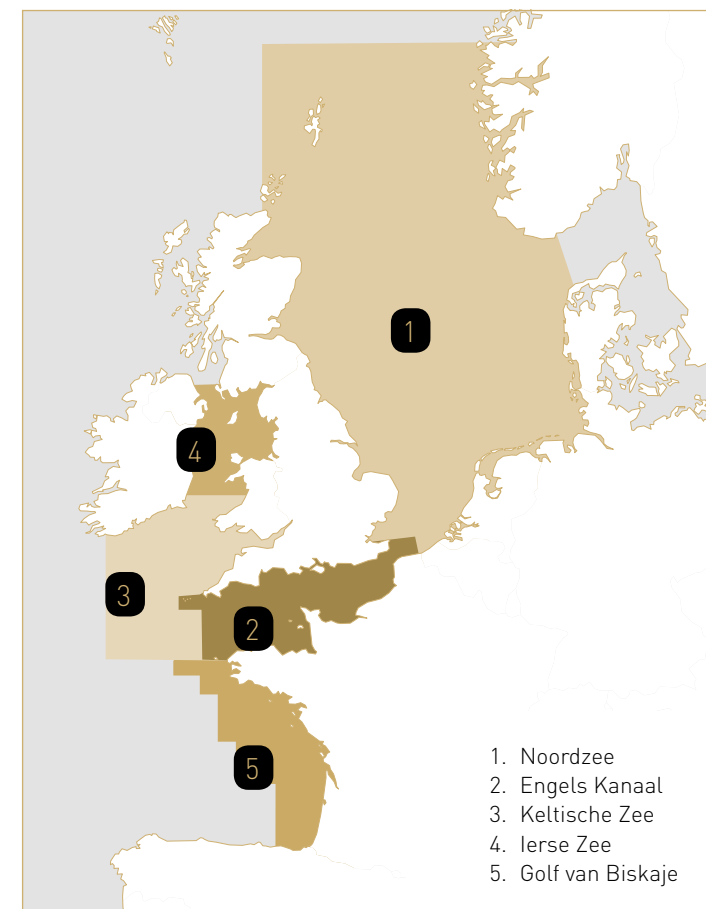
🍲 Recept

Achter deze link vind je een receptsuggerie die prima past bij de vis, het schaaldier of het weekdier van jouw keuze.

📄 Voedingswaarde per 100g

Dit is het aantal calorieën (C), eiwitten (E) en vetten (V) dat 100g van deze vis bevat.

🌐 Visgebied >



Bot



Deze vis zoekt graag modderige bodems in brak water op en heeft daardoor een subtiel zwavelachtig aroma. Het is dan ook aan te raden om bot stevig krokant te bakken of te frituren. Serveren met een pittige saus helpt ook om de smaak wat te camoufleren. Het visvlees gaat wel makkelijk van de graat, dus fileren is een goede optie.

Geep





De geep dankt zijn bijnaam 'meivis' aan het feit dat hij alleen van eind april tot begin juni aangeboden wordt. Hij heeft mooi blank en smaakvol visvlees en kenmerkende, blauwgroene fluorescerende graten. Je kan de geep roosteren of roken, maar ook bakken à la meunière. Het is eveneens een uitstekende vis voor vissoep. Verder heeft de geep qua uiterlijk iets weg van een paling: lang en smal. Je kan 'm dus prima gebruiken in gerechten voor paling.


Griet





Op Griet wordt niet gericht gevist, het is een bijvangst van tong. De structuur en de smaak van het visvlees lijken erg op die van tarbot. De bereiding ervan is dan ook gelijkwaardig: je kunt griet heerlijk op graat bakken, maar ook grillen, stoven, stomen en frituren. Visfondue met griet is erg smakelijk! Een griet heeft op zijn rug meer vlees dan op zijn buik, waardoor de rugfilets soms wel het dubbele wegen van de buikfilets.


 juli - december


 C 77 kcal / E 16 g / V 0,7 g


 Noordzee, Engels Kanaal

 meivis, sneppe, groengraat


 april - juni


 C 109 kcal / E 23,2 g / V 1,1 g


 [Snoekbaars met pastinaak](#)
[beurre blanc en gerookte-paling](#)


 Noordzee, Engels Kanaal,
Golf van Biskaje

 grietbot

 juli - januari

 C 182 kcal / E 18,7 g / V 11,9 g

 [Griet met bietjes en zoete aardappel](#)

 Noordzee, Engels Kanaal,
Keltische Zee

Heek



De heek is vooral populair in Spanje en Portugal, minder bij ons. Je vindt 'm naast vers dan ook vaak diepgevroren bij de vishandelaar omdat hij wordt ingevoerd uit het zuiden. Het visvlees van heek is erg lekker en smaakvol. Wanneer de vis vers gesneden wordt, is het visvlees heel zacht en wordt het nogal makkelijk platgedrukt of valt het uit elkaar. Maar tijdens het klaarmaken van de vis verstevigt dit. Qua smaak lijkt heek een beetje op kabeljauw en dus kun je recepten voor kabeljauw ook op heek toepassen. De Spanjaarden gebruiken de vis vaak in hun bekende ovenschotel Zarzuela.

Hondshaai







Het zeer smakelijke, maar slappe visvlees van hondshaai wordt best in moten gehakt voor gebruik. Fileren is geen sinecure, want het vel van een hondshaai is stug en heel ruw, je mes wordt er meteen bot van. Moest je het toch zelf doen, werk dan steeds van de binnenzijde naar buiten. Je krijgt dan een mooi frisroze en cilinderachtig stuk vlees. Hondshaai is het hele jaar door verkrijgbaar, maar je vindt 'm net iets makkelijker in het voorjaar en het najaar.






Horsmakreel



Horsmakreel leent zich uitstekend voor rauwe bereidingen, zoals sushi. Het is een goed alternatief voor wie liever geen tonijn serveert. Fileren is een kleine uitdaging door beenplaten achteraan de gebogen zijlijn, maar het resultaat is de moeite waard! Het vel wordt bij de bereiding wel sowieso best verwijderd. Tijdens de herfstmaanden is het vet- en energiegehalte van de omega-3-rijke vis op zijn hoogtepunt en is de smaak optimaal.

 mooie meid
 juni - februari
 C 92 kcal / E 18 g / V 2,2 g
 [Op de huid gebakken kabeljauw met groene erwtenpuree](#)
 Noordzee, Engels Kanaal, Golf van Biskaje


 zee]hondje, kleingevlekte kathaai, zeepaling
 januari - december
 C 161 kcal / E 15,1 g / V 11,4 g
 Noordzee, Engels Kanaal, Keltische Zee


 poer, Engelse makreel, stekvis
 mei - januari
 C 96 kcal / E 18,7 g / V 2,1 g
 [Gegrilde makreel met taboule en vadouvan](#)
 Noordzee, Engels Kanaal

Kabeljauw





Kabeljauw heeft mooi helder wit visvlees en heeft weinig graten. Dat maakt hem een favoriet voor de familiekeukens, maar dus ook een gemak in professionele keukens. Het vlees heeft een stevige structuur en wordt naar de staart van de vis toe iets zachter. Gedroogde kabeljauw kennen we als stokvis. Is hij ook nog gezouten, dan spreken we van klipvis of bacalao. Kabeljauw leent zich uitstekend voor pocheren of voor bereidingen in de oven.

 gul (voor jonge kabeljauw)

 juni - december

 C 72 kcal / E 16,6 g / V 0,6 g


 [Kabeljauw met bonen](#)
[sinaasappel radijs en vanille olie](#)


 Noordzee, Keltische Zee


Zeepaling





De zeepaling heeft een langgerekt lichaam, maar hij leeft uitsluitend in zee, terwijl de gewone paling in zoet water huist. Vroeger gebruikte men kongeraal om het visvlees te roken of voor de klassiekers 'zeepaling in 't zuur' en 'zeepaling in gelei'. Nu gebruikt men daar eerder het visvlees van hondshaai voor omdat de twee goed inwisselbaar zijn. Het visvlees van zeepaling is stevig en wit, ideaal voor de barbecue of grill. Maar ook in stoofpotjes en vissoep doet hij het goed.

 zeepaling

 januari - december

 C 119 kcal / E 17,9 g / V 5,3 g


 [Snoekbaars met pastinaak](#)
[beurre blanc en gerookte paling](#)


 Engels Kanaal, Keltische Zee, Ierse Zee

Koolvis




De gewone of zwarte koolvis is niet te verwarren met de witte koolvis, een andere naam voor pollak. Vers vind je 'm vooral zonder vel en gefileerd, maar soms ook als moot of rugstuk. De koolvis heeft zacht visvlees, iets malser dan dat van kabeljauw. Het is ook iets donkerder en wat droger. Alle mogelijke bereidingen zijn mogelijk met koolvis: bakken, grillen, stoven, frituren,... Je zult 'm heel vaak tegenkomen in de ingrediëntenlijst van kant-en-klare bereidingen.

 leren vest, zwarte koolvis

 mei - januari

 C 73 kcal / E 17,2 g / V 0,5 g

 Noordzee, Keltische Zee

Leng



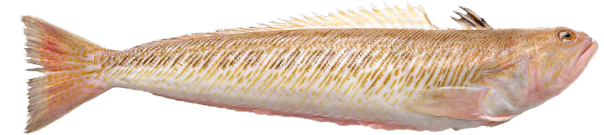
Leng is een grote vis met heel vast visvlees en daardoor erg geliefd in bijvoorbeeld grootkeukens. Er zitten zeer weinig graten in en qua smaak sluit de leng goed aan bij kabeljauw. De structuur is iets losser dan de kabeljauw en het dikkere vel is niet eetbaar, maar de filets zijn wel ongeveer even breed over de hele lengte van de vis. Daardoor kun je ze gemakkelijk in gelijke porties verdelen. Een pluspunt!

Makreel



Makreel in ons land wordt meestal verwerkt tot filets of in blik gestopt met olie of saus. Als je 'm vers vindt, kun je best meteen de ingewanden verwijderen. Dit doen vishandelaars vaak niet vooraf, maar de houdbaarheid van de makreel gaat er aanzienlijk op vooruit. Het rode visvlees van makreel bederft namelijk heel snel, meteen de reden waarom deze vis vaak gestoomd of gerookt verkocht wordt. Een verse makreel is heel lekker op de barbecue of gebraden in olie en smaakt als haring, maar verfijnder.

Pieterman



Pietermannen verdedigen zich met stekels die een gif afscheiden dat vervelende of zelfs gevaarlijke gevolgen kan hebben voor een mens. Een pieterman fileren is niet moeilijk, maar je moet dus wel weten waar te beginnen om die gifstekels onschadelijk te maken. Laat het klusje eventueel over aan de vishandelaar. Als het op de juiste manier gebeurt, hou je behoorlijk veel en stevig visvlees zonder graten over. Naast de grote pieterman, die 50 cm haalt, is er ook een kleine pieterman, die maximaal 16 cm groot wordt.

🏷️ potlood, ling(e)

📅 september - maart

📊 C 76 kcal / E 18,3 g / V 0,3 g

🌐 Noordzee, Keltische Zee

📅 juli - februari

📊 C 182 kcal / E 18,7 g / V 11,9 g

🍲 Gerookte makreel en
gerookte asperges

🌐 Noordzee, Engels Kanaal,
Keltische Zee, Ierse Zee

🏷️ Schelvis

📅 april - oktober

📊 C 72 kcal / E 15,4 g / V 1,0 g

🍲 Schelvis brandade met
spitskool en mosselen

🌐 Noordzee, Engels Kanaal

Schol



De zomer is een uitstekend seizoen om schol op je menu te zetten, want tussen juni en oktober is hij op zijn best. Het fijne visvlees is dan lekker stevig en super smakelijk. Schol leent zich voor een breed scala aan bereidingen: bakken, pocheren, stoven, ... en hij bakt lekker krokant op het vel. Geen wonder dat de schol zo populair is. Samen met rog en zeetong vormt hij het leeuwendeel van het aanbod in onze vismijnen.

Pollak



Het visvlees van pollak lijkt qua structuur een beetje op dat van kabeljauw: fijn en in laagjes. Het is grijswit, iets droger en vaster dan dat van kabeljauw, maar zeker zo smakelijk. Het heeft misschien wel iets meer kruiden nodig. Het feit dat pollak een gezonde vis is die graatloos geserveerd kan worden, maakt hem zeer geschikt voor kindermenu's. In de wintermaanden is hij op zijn best. Opgelet, verwar pollak niet met Alaska pollak, een andere vissoort die voor surimi gebruikt wordt.

Rode Poon



Rode ponen zijn niet steeds roodgekleurd. Ze zijn eigenlijk eerder bruin met een rode schijn, net als de grauwe poon. De Engelse poon is wél helrood. Het visvlees van rode poon is vast van structuur. Het heeft een rijke smaak en blijft bij alle soorten bereidingen lekker sappig. Dat maakt deze vis zeer geschikt voor soepen en stoofpotjes die wat langer mogen sudderen. Maar gebakken, gemarineerd of op de barbecue is een rode poon ook een absolute smaakmaker. Je roostert hem makkelijk op het vel of rolt 'm in een papillot. Van het afval van rode poon maak je trouwens lekkere visfumet.

📍 Pladijs (in België)

📅 juli - oktober

📊 C 85 kcal / E 19 g / V 1 g

🍲 Gebakken schol met
schaaldierenrisotto

🌐 Noordzee, Engels Kanaal

📍 witte koolvis, vlaswijting

📅 mei-januari

📊 C 71 kcal / E 16,2 g / V 0,6 g

🌐 Noordzee, Engels Kanaal,
Keltische Zee

📍 roodbaard, knorhaan

📅 oktober - april

📊 C 81 kcal / E 18,0 g / V 1,0 g

🌐 Noordzee, Engels Kanaal,
Keltische Zee

Rog



De rogsoort die we bij ons het meeste eten is de stekelrog. Meteen na aankoop kun je hem best fileren om zijn versheid zo lang mogelijk te bewaren. En vervolgens dient hij ook zo vers mogelijk gegeten te worden. Je kunt 'm ook invriezen, maar dan kun je de vis best eerst pocheren en invriezen met het pocheervocht. Let er bij de aankoop op dat de vleugels van de rog mooi rozerood zijn en dat ze een stevige textuur hebben. Witachtig, slap visvlees is niet ok. Behalve de vleugels kun je ook de wangen of zelf lever van een rog eten. En door de gelachtige structuur van rog is hij ook in koude bereidingen een winner.

Schar







De schar kom je niet vaak tegen op menukaarten en kan dus verrassend uitpakken voor je gasten. Kenners bestempelen 'm als één van de lekkerste platvissen en in periodes waarin schol het laat afweten (de wintermaanden), is schar een prima alternatief. Het visvlees van de schar is wit en zacht. Je kunt het het best op de graat verwerken voor een optimale smaakbeleving, maar ook omdat de filets bij het klaarmaken nogal snel uit elkaar kunnen vallen. Schar leent zich goed tot drogen of roken na het zouten.




Schartong



In Zuid-Europa zijn ze verzot op scharretong, maar bij ons blijft de vis in de marge van de gastronomie plakken. Onterecht, want het zachte en vetrijke visvlees van scharretong is zeer smakelijk. Vooral gebakken op de graat is hij om duimen en vingers bij af te likken. Maar je kunt scharretong ook prima frituren, grillen of pocheren, zolang je de gaartijd maar beperkt houdt. Rauwe bereidingen zijn geen aanrader wegens de platte structuur van het visvlees. De smaak komt dan nogal melig over.

 ruige rog
 juni - maart
 C 85 kcal / E 20,7 g / V 0,2 g
 Geroosterde spitskool met rog vleugel en kreeftenjus
 Noordzee, Keltische Zee, Ierse Zee

 schulle, zandschol, ruwe schol
 juni - februari
 C 74 kcal / E 15,7 g / V 1,2 g
 Noordzee, Engels Kanaal

 scharretong, Schotse schol, Schotse schan
 september - februari
 C 85 kcal / E 17,0 g / V 1,5 g
 Keltische Zee

Schelvis



Aan de andere kant van het kanaal wordt schelvis veelvuldig gebruikt in de nationale trots 'Fish & Chips'. Gerookte schelvis, die ze 'Haddock' doopten, is een koud gerecht en al even populair bij de Engelsen. Bij ons zie je de vis niet zo vaak op het menu staan. Schelvis heeft wit visvlees dat lijkt op dat van kabeljauw. Je kunt recepten voor deze laatste dan ook makkelijk toepassen op schelvis. De structuur is wel wat zachter, op het zwakke af zelfs, waardoor je schelvis best voorzichtig op het vel bakt. Als je 'm warm serveert mag hij niet te lang garen, want het visvlees verliest snel vocht. Roken is overigens ook een aanrader voor schelvis.

Steenbolk



Tijdens de wintermaanden is steenbolk een graag geziene gast in de gastronomische keukens. En hoe verser, hoe smakelijker! Hij heeft stevig en smakelijk visvlees, maar het is wel redelijk fragiel. Je kunt steenbolk dan ook het best op het vel bakken en de temperatuur niet te hoog opdrijven bij het bakken. Na het bakken kan je de vis dan eventueel nog grillen. Laat het vel er vooral aanzitten, want dit heeft een heel decoratief effect bij de presentatie op het bord. Een ander pluspunt van steenbolk is de prijs. Hij is stukken goedkoper dan kabeljauw, maar kan prima dienen als vervanger hiervan in recepten.

Tarbot



Tarbot scoort vanwege zijn uitgesproken smaak al jarenlang hoge punten op de favorietenlijst van chefs. Vooral de wilde versie dan, want tegenwoordig vind je ook veel kweektarbot. Wilde tarbot kan echter langer groeien en wordt dus alleen maar smakelijker met de tijd. Tarbot wordt ook vaak in de lengte over de graat "gekapt" met een bijl, vervolgens moten van gesneden en deze bereid onder de salamander. Het visvlees heeft een zeer stevige structuur en leent zich dus tot alle mogelijke bereidingswijzen. Maar door tarbot te bakken of stomen haal je er alles uit wat erin zit.

🏷️ sint-pieter, petrusvis

📅 juni - februari

📊 C 75 kcal / E 18,2 g / V 0,2 g

🍲 Schelvis brandade met spitskool en mosselen

🌍 Noordzee, Keltische Zee

🏷️ pots, champagnezuiper

📅 oktober - februari

📊 C 85 kcal / E 17,0 g / V 0,8 g

🍲 Gepaneerde steenbolkfilet met hollandaisesaus

🌍 Engels Kanaal

🏷️ terrebut

📅 september - maart

📊 C 83 kcal / E 16,7 g / V 1,8 g

🍲 Tarbot met carbonaramousse

🌍 Noordzee, Engels Kanaal, Keltische Zee

Tong



Een echte klassieker is bijvoorbeeld Sole Meunière: zeetong die door bloem gehaald wordt, in boter gebakken en geserveerd met het braadvet, citroensap en peterselie. Door de grote vraag is de prijs dan ook na genoeg gelijk, zowel voor tong in zijn geheel als voor filets. Het visvlees van tong is goed stevig, maar toch zacht en sappig. De smaak is neutraal. Het vel van de tong is nogal stug en wordt dus niet gegeten zoals bij bijvoorbeeld schol. Tong is op zijn best als hij enkele dagen 'gelegen' heeft. Verse tong krult meteen op in de pan en is dus moeilijk te bakken. Kleine formaten tong worden verkocht als sliptong.

Tongschar



Tongschar vind je doorgaans zonder vel, in dubbele filets gesneden. Makkelijk, maar jammer, want het vel kan (in tegendeel tot dat van tong) ook erg lekker gebakken worden! Het visvlees is te vergelijken met dat van zeetong, maar het is wat brozer. Kleine tongscharren zijn ook iets meer uitgesproken van smaak dan tong. Deze vis is makkelijk en op vele verschillende manieren te bereiden. Je kan hem frituren, pocheren, stomen, bakken,... Voor receptinspiratie kun je bij tong of schol gaan spieken.

Wijting



Wijting staat erom bekend licht verteerbaar te zijn, want hij bevat zeer weinig vet. Ideaal voor na de feestdagen bijvoorbeeld. Het visvlees bevat wel veel graatjes, is redelijk zacht van structuur en valt gemakkelijk uit elkaar. Je kunt wijting dus best in zijn geheel of als filets met vel bereiden. Het vel heeft geen schubben, dus veel schoonmaken is er niet aan en bovendien is het erg lekker. Omdat het visvlees zacht van smaak is, kan wijting gemakkelijk geserveerd worden met uitgesproken sauzen, veel kruiden of een krachtige bouillon. Om dezelfde reden doet deze vis het goed in vissoep. De Fransen eten veel wijting, daar heet hij 'merlan'. Heel verse gestoomde wijting smaakt zoals garnalen.

🏷️ zeetong, Noordzeetong, sliptong

📅 juni - december

📊 C 76 kcal / E 17,5 g / V 0,7 g

🍲 *Gebakken sliptong met
puree van jonge prei*

🌍 Noordzee, Keltische Zee,
Golf van Biskaje

🏷️ melktong, steenschol, steenschar, neustong

📅 augustus - maart

📊 C 78 kcal / E 16,7 g / V 0,9 g

🌍 Noordzee, Engels Kanaal,
Keltische Zee

🏷️ ziekenonnenvis, wieting, molenaar

📅 juni - februari

📊 C 78 kcal / E 16,7 g / V 0,9 g

🌍 Noordzee, Engels Kanaal,
Keltische Zee

Zeebaars



Veel gebruikte vis, lastig schoonmaken vanwege de enorme stekels die bij de vinnen zitten (deze dien je eerst te verwijderen). Ideaal om rauw te gebruiken, of gebakken. Leuk weetje: als de mosselen vanuit de Waddenzee naar Zeeland komen om te verwateren (dat het slik en modder uit de mossel gaat) is de mossel een gewillige prooi voor de zeebaars, deze bonken met hun snuit tegen de mossel zodat die opent en opgegeten wordt. Dit zie je omdat je bij het schoonmaken van de zeebaars in die periode alleen maar mosselen aantreft in zijn maag. (Overigens geldt dit ook voor ansjovis, echt een prooi voor de zeebaars).

Mul



Het visvlees van mul is vast, smeugig en zeer smakelijk. Een ware fijnproeverij! Grote mul wordt in visfilets aangeboden, de kleintjes in hun geheel. Gestreepte mul ligt het vaakst in de vismijn. Zorg in ieder geval dat hij ontschubd is als je hem in zijn geheel wil bereiden. En kijk goed of alle graatjes verwijderd zijn voor je 'm opdient. De lever hoeft er niet uit, dit is een echt smaakbommetje. Tip om te ontgraten: de ontschubte huid even op ijs leggen, dan krimpt het vlees een beetje zodat de graatjes mooi zichtbaar worden en makkelijk te verwijderen zijn.

Zeeduivel



Het is niet aan te raden een zeeduivel in zijn geheel op een bord te serveren. De lelijke kop van het beest zou je gasten weleens op stang kunnen jagen. Gelukkig komt meestal alleen de staart van zeeduivels in de verkoop terecht. Daarin zitten geen graten, maar een centraal been. Het vleesvlies haal je eraf om te voorkomen dat het stevige visvlees gaat krimpen bij verhitting. Het smaakt trouwens zoetig en meer naar kreeft dan naar vis, waardoor zeeduivel 'de vis voor wie geen vis lust' genoemd wordt.

 witte zalm
 september - april  C 89 kcal / E 18,6 g / V 1,6 g
 [Zeebaars met pastinaak en hollandaise](#)  Noordzee, Engels Kanaal, Keltische Zee

 koningsvis, koning van de poon, mul
 augustus - april  C 109 kcal / E 18,7 g / V 3,8 g
  Noordzee, Engels Kanaal, Keltische Zee

 lotte, hozemond, roggenvreter, staartvis
 juni-maart  C 76 kcal / E 15,5 g / V 0,6 g
 [Gebakken zeeduivel met wittewijnsaus](#)  Keltische Zee, Golf van Biskaje

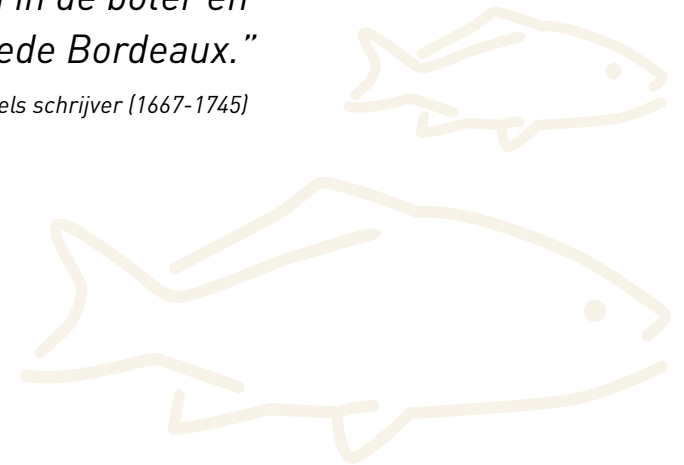
Zeewolf



*“Vis behoort driemaal te zwemmen:
eerst in de zee, dan in de boter en
tenslotte in goede Bordeaux.”*

Jonathan Swift, Engels schrijver (1667-1745)

Zeewolf ziet er al even afschrikwekkend uit als zeeduivel. Het visvlees ervan is mooi wit en zeer stevig, wat hem ideaal maakt voor tal van toepassingen. Gebakken op de grill komt hij het best tot zijn recht. Bijna alle zalm- en zeeduivelgerechten zijn prima toe te passen op zeewolf. Met sauzen op basis van witte wijn, botersaus en gestoomde groentjes zet je een feestmaal op tafel! Weetje: in Scandinavië is de lever een delicatessen en maken ze tassen, schoenen en zelfs kassen voor boeken met de dikke leerachtige huid van zeewolf.



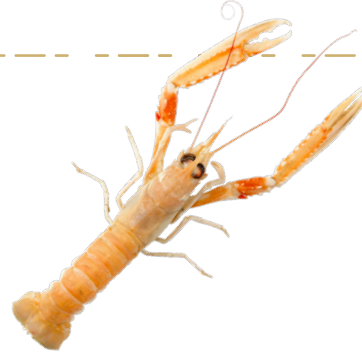
-  wolf
-  april - augustus
-  C 76 kcal / E 17,6 g / V 0,6 g
-  [Zeewolf met bospeen kokkels,](#)
-  Noordzee
- [kreeftenjus](#)

Grijze garnaal



Je kunt het hele jaar door garnalen kopen en serveren, maar die van de nazomer tot november zijn de dikste en de lekkerste. Wanneer ze bovengehaald worden uit zee, worden ze meestal al meteen op het schip gekookt in zeewater met toegevoegd zout. Dat maakt ook dat je garnalen in verschillende smaken, kleurnuances en knapperigheid kunt kopen in de vismijn, want elk schip heeft zijn eigen recept. Ongepelde Noordzeegarnalen die in Nederland aan wal komen, blinken en kleven niet. Na het pellen hou je iets meer dan 1/3 van de garnalen over. En met die pelletjes kun je overheerlijke bisques en sauzen maken.

Langoustine





Langoustines zijn eigenlijk kleine zeekeeftjes die tot maximaal 20 cm lang worden. Ze hebben ook goed ontwikkelde voorpoten die in scharen eindigen. In Italië worden ze 'scampo' genoemd, wat in het meervoud 'scampi' wordt. Maar de naam 'scampi's' wordt bij ons voor reuzegarnalen gebruikt, dus laat je niet in de war brengen! In de kop van langoustines zit de meeste smaak, dus die laat je er gewoon aanzitten bij het bereiden. Het kookvocht van langoustines is een ideale basis voor soepen of sauzen. Geef je gasten ook mee dat ze de moeite moeten doen om het vlees uit de scharen te halen met een kreeftenvorkje, want ook dit is heel smakelijk!


Noordzeekrab





Wanneer je verse krab koopt, koop je ze levend en weeg je ze. Een vrouwelijke krab is zwaarder en smaakt beter dan de mannelijke exemplaren. Je herkent ze aan de 'lip' op de buikzijde die veel groter is dan bij mannetjes. Gooi een levende krab nooit in kokend water, want dan kan ze van het schrikken haar poten en scharen lossen. Je kan ze best eerst even in slaap sussen door zachtjes tussen haar ogen te wrijven, daarna leg je ze minstens een uur in de koelkast voor je ze gaat koken, grillen of bakken.


 noordzeegarnaal


 januari - juli


 C 90 kcal / E 18,6 g / V 2 g


 [Tortellini van garnalen met een roomsaus van schaaldieren](#)


 Noordzee


 nieroogkreeftje

 november - maart


 C 82 kcal / E 19,0 g / V 0,7 g


 [Thaise scampi burger](#)

 Noordzee

 januari - augustus

 C 77 kcal / E 18,3 g / V 0,5 g

 [Krab met pompoen en chilivinaigrette](#)

 Noordzee, Engels Kanaal, Keltische Zee

Octopus



Het vlees van een verse octopus is nogal taai en wordt pas mals wanneer het gekneusd wordt. In het zuiden van Europa slaan ze het beestje daarom murw op de rotsen na de vangst. Zelf kun je in de keuken met een houten hamer aan de slag of je vriest de octopus in voor hetzelfde resultaat: heerlijk mals vlees. Let op: een octopus schoonmaken is geen sinecure. Bij ons is octopus al populair, maar in het zuiden wordt het letterlijk met de kilo gegeten en heeft elk land eigen specialiteiten met dit dier. Zo wordt in Spanje de koude marinade pulpo op veel menu's gezet.

Sepia



Net als de octopus is ook de sepia een hooggewaardeerde zeevrucht in het zuiden. Het bekendst zijn natuurlijk de gefrituurde ringen, maar in gastronomische restaurants is de pijlinktvis eveneens een graag geziene gast. Denk maar aan gevulde calamares op de barbecue, of verwerkt in een stevige risotto. Altijd opletten dat je het vlees niet te lang laat garen, want dan wordt het snel taai.

Sint-Jakobsschelp



Sint-Jakobsschelpen worden over de hele wereld gemaakt, maar de beste komen uit de noordelijke, koude wateren met wat vetter vlees. In Nederland zit je dus goed met wat er binnenkomt in onze havens. Het vlees van jakobsschelpen, de zogenaamde noot, ruikt wat naar jodium en is uiterst mals. Je kunt het rauw als carpaccio serveren met een frisse vinaigrette en wat peper en zout. Maar ook bakken en grillen van coquilles leidt tot mooie resultaten op het bord.

 gewone achtarm
 januari-december
 C 86 kcal / E 16,0 g / V 2,4 g
 Gegrilde octopus met gerookte rozemarijn
 Engels Kanaal, Keltische Zee, Golf van Biskaje

 calamar
 september - april
 C 86 kcal / E 16,0 g / V 2,4 g
 Engels Kanaal, Keltische Zee

 coquille
 april - augustus
 C: 80 kcal / E: 15,0 g / V: 0,9 g
 Verse coquilles uit de schelp
 Engels Kanaal, Keltische Zee

Wulk



Het vlees van een wulk lijkt een beetje op dat van inktvis qua structuur, maar de smaak is toch verschillend. Wulk is iets zoeter, eerder richting krab. Laat ze een half uurtje weken in koud zout water om het zand te verwijderen en spoel goed om alvorens ze te koken. Dat kan in een stevig gepeperde bouillon. Eens gekookt mogen wulken niet opnieuw koken, je moet ze slechts zachtjes opwarmen. Dat verklaart waarom de 'caracollen' op de kermis soms verschrikkelijk taai kunnen zijn. In Nederland wordt niet gericht op wulken gevestigd en zijn ze vooral bijvangst.

📍 wullok, karakol

📅 januari - december

📊 C 88 kcal / E 19,4 g / V 1,0 g

🌐 Noordzee, Engels Kanaal

Zeekat



Recepten voor pijlinktvis kunnen ook toegepast worden op zeekat. Daarvoor wordt het vlees van de mantel van de zeekat in reepjes gesneden en zeer kort geschroeid zodat de binnenkant nog wat rauw blijft. Te lang garen of bakken geeft hetzelfde resultaat als bij pijlinktvis: het vocht sijpelt uit het vlees, waardoor dit samentrekt en taai wordt. Toch te lang laten stoven? Laat het dan nog even verder garen en dan wordt het vlees opnieuw een beetje malser. Zeekat is op zijn best wanneer je hem in zijn geheel heel even laat bakken op een heel heet vuur.

📍 katten, sepia

📅 april - september

📊 C 21 kcal / E 15,0 g / V 1 g

🌐 Engels Kanaal

*“Tell me, O Octopus, I begs
Is those things arms,
or is they legs?
I marvel at thee, Octopus;
If I were thou, I'd call me Us.”*

Ogden Nash, Amerikaans dichter (1902-1971)

