

## Boekrecensie door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

### *Koken met Vis uit blik.* Bart van Olphen

[www.gerichtopgewicht.nl](http://www.gerichtopgewicht.nl)

Tweemaal per week vis waarvan minstens 1 x vette. Ik breng dit voedingsadvies regelmatig onder de aandacht bij mijn eigen cliënten. In Nederland halen we die richtlijn bij lange na niet. Want: “te duur, vis stinkt, is gewoon niet lekker, wat een gedoe dat schoonmaken.” Bart van Olphen wil met zijn boek “Koken met Vis uit blik” de mensen plezier bijbrengen in het vis bereiden. En ze daarmee stimuleren tot vaker vis eten. Dat lijkt een hele uitdaging.



[www.verkaikboeken.nl](http://www.verkaikboeken.nl)

#### **De moeite waard?**

Aan de interessante informatie over het vangen van de vis tot en met de verwerking in het blik kan het niet liggen! Ook zijn de tips handig: wanneer kun je beter blikvis op water of juist op olie gebruiken, en is die olie wel te eten? Wat zijn lekkere smaakmakers en hoe kun je de zoutsmaak van ansjovis verzachten? Bart spoort je aan je eigen creativiteit er op los te laten. Per vissoort heeft hij verschillende recepten gemaakt, meestal voor vier personen: voor soep, een hoofd- /of voorgerecht, snacks. Het boek heeft een leuke uitstraling, met vrolijke visblikjes en foto's van de visvangst en van gerechten.

Ik heb mijn netwerk maar eens aan het werk gezet. Vrouwen, mannen, de één met meer, de ander met minder kookervaring, de één meer visgezind dan de ander. Met plezier hebben we samen aardig wat recepten geprobeerd. Onze bevindingen: verrassende smaak, ook van de minder bekende schelvislever. Soms wel lekker, maar niet uitzonderlijk. Creatief zijn we geweest: recepten magerder gemaakt (minder mayonaise meer kwark), minder zout gebruikt, het hoofdgerecht aangevuld met meer groenten (want anders wel erg karig, en haal je de minimale 200 gram per dag niet eens). Extra ingrediënten zoals kappertjes, olijven en kruiden toegevoegd, al proevend. En bij tijdgebrek alles door elkaar gehusseld i.p.v. chique opgemaakt op borden. Dat bewaren we voor speciale gelegenheden. Algemene mening: makkelijk te maken recepten, soms met een onvolledige beschrijving. De hoeveelheden kloppen niet altijd, je kunt zomaar een stuk komkommer overhouden. Ach, dat snoep je wel op. Lastiger is dat de bereidingstijd er niet bij staat. Het is gokken en ervaren hoelang het duurt voordat het eten op tafel staat. Erg makkelijk en veelzijdig zijn de verschillende salades, spreads en crèmes, te gebruiken met wraps, taco's, toast. En op brood als gezonde variatie. Handig, want brood “mag” weer! En zo ga je meer vis eten.

#### **Voor wie een aanrader?**

Uitdaging gelukt wat ons betreft! Dit boek inspireert zeker de niet-viseter. Het maakt nieuwsgierig, zet aan tot uitproberen en tot het eten van meer vis op verschillende (eet)momenten. Ook de gauw-klaar-willen-zijn-kokers hebben er profijt van. De blikjes duurzaam gevangen vis zijn duurder dan de andere soorten. (Ik heb wel een keer gesmokkeld.) Let op aanbiedingen. Sla dan je slag en leg een extra voorraad aan. De blikjes zijn lang houdbaar. Natuurlijk moet je ook genoeg van de bijpassende ingrediënten in huis hebben. Je kunt dan snel wat lekkers op tafel zetten. Mijn favoriet: gerookte makreel met gestoofde prei, zelf aangepast tot hoofdgerecht. Met aardappels erbij. Hoe vaker je de recepten probeert, hoe meer waardering en hoe makkelijker het gaat. En laat de visoliecapsules maar achterwege.

Februari 2015