

Vis van de maand Haring!

Nieuwe haring of Hollandse Nieuwe wordt altijd trouw aangeland in de eerste week van juni. En zo kunnen we ook dit jaar vanaf 9 juni weer volop genieten van een verse rauwe Hollandse traditie!

Wist u trouwens dat haring alleen Hollandse Nieuwe mag heten als hij tussen half mei en half juli gevangen is, een vetgehalte heeft van minstens 16% en geakaat, gepekeld en gefileerd is? En dat alle verse haring wordt ingevroren tot -20°C om de eventuele parasiet haringworm te

doden. Het voordeel hiervan is dat de Hollandse Nieuwe het hele jaar door te verkrijgen is, al heet deze na augustus maatjesharing.

Haring kan theoretisch een maximum leeftijd van 20 jaar krijgen, maar in de praktijk worden ze maar 8 jaar oud. Ze komen voor in de hele Noord Atlantische Oceaan tot een diepte van 200 meter. Overdag vormen ze grote scholen net boven de zeebodem of in diep water. In de avond komen ze naar het oppervlak. Vroeger visten vooral de Nederlanders op Noordzee haring, totdat het bestand instortte en er een vangstverbod kwam van 1977 tot 1984. Dit jaar heeft nagevoeg alle haring het MSC certificaat.

Nadat drie jaar geleden de Nederlandse schepen gecertificeerd werden zijn nu ook Schotse, Noorse en Zweedse haringvissers gecertificeerd. De Denen verwachten dit binnenkort te behalen. Alle haringvissers hebben duurzaamheid dus hoog op de agenda staan om het instorten van de bestanden en hun inkomen te voorkomen. Het vangstquotum voor Noordzee haring is dit jaar met 15% naar beneden bijgesteld. Dit komt doordat er de afgelopen jaren te weinig jonge haringen bij kwamen. De oorzaak daarvan is niet bekend. Het zou met de veranderende klimatologische omstandigheden te maken kunnen hebben, maar kan ook andere biologische oorzaken hebben.



Even voorstellen

...Kim Kuo

Elke maand stellen we een medewerker van Fishes aan u voor. Deze maand is dat Kim Kuo! Kim werkt sinds 2 maanden in het Fishes filiaal op de Nachtegaalstraat in Utrecht. Haar liefde voor vis begon al op jonge leeftijd. "Mijn ouders komen uit een havenstad in China en de locale cuisine staat bekend om vis, schaal- en schelpdieren. Van jongs af aan kregen we thuis veel vis en krab te eten, maar ook gamba's, kreeft, oesters en andere kleinere schelpdieren. Toen ik een jaar of 6 was ben ik een keer de keuken uitgerend omdat de krabben die mijn moeder levend kookte, de wok uitliepen, ze was vergeten het deksel erop te doen. Ook herinner ik me mijn eerste oester". Wat Kim aantrekt in haar part-time baan bij Fishes, dat ze overigens combineert met het schrijven van een onderzoeksvoorstel voor een PhD, is het bezig zijn met eten en het contact met de klanten. "Wat ik leuk vind is dat we niet puur vis verkopen, maar dat klanten veel vragen naar recepten en onze eigen ervaringen met vis. Ik vind het leuk om mensen te helpen die nog niet veel weten over vis en bereidingswijzen, maar die wel heel erg geïnteresseerd zijn". Daarnaast geeft Kim aan dat ze de tendens naar kwalitatief eten, consumentenbewustzijn naar waar producten vandaan komen en hoe ze geproduceerd worden erg interessant en een positieve ontwikkeling vindt. "Fishes past als concept heel goed in het steeds groter wordende belang van kwaliteit van eten en leven. Duurzame vis staat voor mij dan ook vooral voor de volgende generaties". Een van Kim haar favoriete recepten is Spaghetti met vongole volgens recept van een Italiaanse kok: Olijfolie in een pan verhitten, knoflook en fijngesneden platte peterselie toevoegen. De goed schoongemaakte vongole erbij doen wanneer de olie goed heet is. Giet na een minuut een half glas visbouillon erbij ter voorkoming van uitdroging en natuurlijk voor de smaak. De visbouillon hoeft niet volledig te verdampen, er mag een dun laagje overblijven. Tot slot verse peper en zout erbij en de spaghetti met een scheut olijfolie door de vongole roeren. Smullen maar!

Wist u dat...?

...Er vanaf Juni in elke vestiging op vrijdag en zaterdag **SUSHI** te verkrijgen is! Bestellen van tevoren is niet noodzakelijk, wel verstandig.



...De **nieuwe VISwijzer** voor u klaar ligt in elk filiaal.

...Met het project "**Klimaatstraat**" wil de gemeente Amsterdam de leefbaarheid in de **Utrechtsestraat** verhogen. Onze winkel in deze straat zal ondermeer worden uitgebreid met een slimme energiemeter en het afval zal worden opgehaald met een elektrische wagen. Het succes zal worden uitgerold naar alle Amsterdamse winkelstraten. Voor meer info: www.aimsterdam.nl/duurzaamheid

...De **gerookte Albacore tonijn** wegens enorm succes even niet verkrijgbaar is. De rokerijen in Frankrijk draaien op volle toeren om u weer van deze delicatessen te kunnen voorzien de komende maanden.

P+, mei-juni 2009:

VISIT **DUURZAME VISHANDEL**

Visjes van Fishes in de Media

De nieuwe visboer verkoopt geen vis, maar vissers. "Dit is de vangst van Paul Joy uit Hastings van vannacht. Hij is net terug met zijn kleine bootje uit het Kanaal." Zo wordt het verhaal verteld door Bart van Olphen van Fishes, die alleen vis inkoop van vissers die de zee niet leegvissen. Hij begon met een viswinkel, maar zijn omzet als groothandel is inmiddels stukken groter. Hij is in de internationale viswereld al zo beroemd, dat de Wereldbank op hem afstapt om Afrikaanse vissers te helpen om hun vis naar de Europese consument te brengen.

Links Bart van Olphen (1970) van Fishes en Matthijs Bierman (1964) van Triodos Bank in de viswinkel van Fishes in Utrecht. In deze zaak zijn veel gecertificeerde vis en schaaldieren te koop. De namen en gezichten van alle toeleverde vissers zijn bekend.



Haring op garnalentoast

Natuurlijk is de Hollandse nieuwe een heerlijk om zonder poespas aan de staart te verorberen. Maar heeft u er weleens gedacht om de Hollandse nieuwe te gebruiken in een voorgerecht?

Hier een suggestie: **Hollandse nieuwe op Garnalentoast (4 personen):**

Ingrediënten

- 200 g gepelde garnalen, ontdooid als ze uit de diepvries komen
- stuk gemberwortel van 2 cm geschild en geraspt
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 2 tl maismeel
- 1 eiwit
- snufje 5 kruidenpoeder (chinees)
- peper en zout
- 4 witte sneden brood zonder korst
- 3 el sesamzaad
- plantaardige olie om te bakken
- lente-uitjes voor de garnering
- 4 haringen



Vorbereiding

Snijdt de garnalen fijn en meng ze door de gember, knoflook en maismeel. Klop in een schaal het eiwit een beetje op, zodat het net schuimt, en meng het door het garnalenmengsel. Roer het 5 kruidenpoeder, peper en zout erdoor en roer alles goed om

Bereidingswijze

Smeer het garnalenmengsel glad en stevig op de sneden brood. Strooi hier wat sesamzaad over en druk deze ook stevig aan. Verhit 2 cm olie in een grote koekenpan. Laat de sneetjes in de hete olie zakken zodat het garnalenmengsel onder staat en bak ze in 2-3 minuten goudbruin. Zorg dat de sneetjes tijdens het bakken onder blijven met behulp van een spatel.

Laat de sneetjes op keukenpapier uitlekken. Snijd de toast in twee driehoeken en serveer hier de haring op.

Eet smakelijk !

RECEPT

