

HOLLANDSE SUSHI

trend

Verse vis is goed, maar hoe weet je of de vis vers en vooral, niet vervuild is? Visboer Henry doet zijn best voor eerlijke vis.

tekst TATJA CLAESSEN foto's ILJA VAN DIEST

Als consument is het zo langzamerhand toch wel schier onmogelijk om te weten welke vis je kunt eten zonder schade aan te richten aan je eigen gezondheid of die van de aarde.

Vissoorten komen in de problemen door overbevissing. Veel vis is vervuild met dioxines, pcb's en zware metalen; kweekvis slikt antibiotica en zo kan je nog een tijdje doorgaan. En dat terwijl vis theoretisch gezien ook gezond is. In vis zitten goede eiwitten, vitamines (A, B, D) en mineralen en natuurlijk omega-3 visvetten.

Als je er niet te veel van eet, tot maximaal vier porties per week, wegen de nadelen van de vervuiling door dioxines enzo niet op tegen de voordelen van de gezonde vetten en andere voedingsstoffen die erin zitten. Deze week wordt de eerste nieuwe haring weer aan wal gebracht, die als het goed is lekker vet is zo aan het eind van de lente. Al is het volgens Henry van Diermen van de duurzame viskraam Vis van Henry vooral marketing, die Hollandse Nieuwe. 'Haring kan je tegenwoordig met een gerust hart het hele jaar door eten, misschien zijn ze alleen in juni en juli iets vetter. Het belangrijkste voor goede haring is dat-ie ultravers is.' Hij ziet haring als de Nederlandse sushi. Als je bij hem aan de kraam



Henry, de duurzame visboer.

Die Hollandse Nieuwe is toch vooral marketing. Haring kan je met een gerust hart het hele jaar door eten

haring koopt, wordt-ie ter plekke voor je gefileerd, ook al koop je er tien. Henry: 'Als je de haring van tevoren schoonmaakt, gaat dat al snel ten koste van de smaak en er komen ook veel bacteriën bij. Zo wil ik ze niet verkopen. Je laat sushi toch ook niet een dag liggen?' Henry heeft een passie voor eerlijke vis. Daarom is hij een paar jaar geleden na een carrière als beurshandelaar in de duurzame vis gegaan. De eenvoud van vis, dat trok hem aan. Het mooie vindt hij, dat vis maar weinig nodig heeft in de keuken. Als een vis goed vers is, hoef je er als kok maar weinig aan te doen: oven op 180 graden, beetje roomboter, zout en peper en misschien wat

druppeltjes citroen en bakken maar (half uur tot drie kwartier afhankelijk van de dikte). Maar ook voor Henry is het af en toe moeilijk, om goed te bepalen welke vis nou echt duurzaam en eerlijk gevangen of gekweekt is. 'Er zijn wel keurmerken, maar de regelgeving in de visserij loopt wel twintig jaar achter bij alle andere sectoren in de voeding. Veel zaken zijn niet geregeld en de regels die er zijn, worden soms overtreden bij gebrek aan toezicht.' Daardoor is er bijvoorbeeld geen eenduidig antwoord te geven op de vraag wat goede kweekzalm is en of die überhaupt bestaat. 'Het belangrijkste vind ik dat ze geen antibiotica krijgen en verder ligt bij elke kweker de nadruk op iets anders. De een let meer op het voer en de ander op de ruimte voor de vissen.'

Om de duurzaamheid toch zo veel mogelijk te kunnen garanderen, let Henry zelf vooral op kleinschaligheid. 'Ik werk met vissers uit deze regio die met lijnen vissen of met dagboten. Ik weet wie ze zijn en vertrouw ze.' Dat betekent wel dat het assortiment in zijn kraam per seizoen wisselt en lang niet zo uitgebreid is als bij de gewone visboer. Maar om dat nou een nadeel te noemen?

Vis van Henry, op meerdere markten in Amsterdam en Weesp. visvanhenry.nl