

# Smaak

82  
HERFST

SEPTEMBER 2017

## HOE (ON)GEZOND IS VIS?

LEKKER VIERUURTJE

DE BIOLOGISCHE KANT VAN BORDEAUX

DE BIERPROEVER

VLEESBROOD, MAKKELIJK GEMAAKT



Nieuw!  
PINK-FIT

0%  
toegevoegde  
suiker!

Lekker & gezond  
in balans!

Meet Pink Fit, het allernieuwste drankje in het Tönissteiner-assortiment. De combinatie van framboos en roze pompelmoes zorgt voor een heerlijke, verfrissende smaak. Pink Fit staat voor water en fruit, mineralen en vitamines. Deze limonade heeft genoeg pit, ook zonder toegevoegde suikers. Laat staan bewaarmiddelen en kleurstoffen. Zo blijft de limonade zuiver, heerlijk en bovenal gezond. Want per 100 ml speel je slechts 4 kcal binnen!

[WWW.TONISSTEINER.BE](http://WWW.TONISSTEINER.BE)

importeur : Abts nv — 3360 Korbeek-Lo — 016/46.03.11

## INHOUD

>> DE BIOLOGISCHE KANT VAN BORDEAUX

>> RECEPT: SPECULAAS | MERINGUE | CAKE

>> LEKKER VIERUURTJE

>> RECEPT: FLENSJES MET CHOCOPASTA

>> RECEPT: OLIEBOLLEN

>> RECEPT: BROODPUDDING MET RUM

>> RECEPT: MELOENWRAP

>> BANANASPLIT

>> HOE (ON)GEZOND IS VIS?

>> DE WAALSE WIJN- EN STOKERIJROUTE

>> DE BIERPROEVER OVER EXPERIMENTEREN EN INNOVEREN

>> MAKKELIJK GEMAAKT: FRICANDON

>> STIJLHOEK: FLUFFY FASHION

>> OOGSTTIJD = CONFITUURTIJD

>> RECEPT: DRUIVENGELEI MET TIJM EN LIMONCELLO



## DE BIOLOGISCHE KANT VAN BORDEAUX

**BORDEAUX EN BIOLOGISCH**, HET IS EEN COMBINATIE DIE JE OP HET EERSTE GEZICHT NIET VERWACHT. TOCH HEEFT EEN GLAS BORDEAUX VAAK MEER BIOLOGISCH KARAKTER DAN JE DENKT. STERKER NOG, SINDS ENKELE JAREN WORDEN SERIEUZE INSPANNINGEN GELEVERD OM DE BIOLOGISCHE GEDACHTE IN ZOVEEL MOGELIJK WIJNGAARDEN TE VERANKEREN.

Toch is het geen evidentie, een biologische rode draad door de totaliteit van de streek te verweven. Zeker als je weet dat Bordeaux zo'n 6.300 wijnboeren telt met een gemiddelde perceelgrootte van 17 hectare. Het gaat hier dus niet alleen over de grote, gekende domeinen maar ook veel kleine, familiale bedrijven waar nog heel veel handenarbeid aan te pas komt.

### Strak duurzaamheidsplan

Je kunt het dus een hele prestatie noemen dat intussen 55% van de totale wijngaarden hun schouders zetten onder biologische initiatieven. Het C.I.V.B. - voluit Conseil Interprofessionel du Vin de Bordeaux - wil met zijn 'Plan 2020' nog een stap verder gaan. Het doel is om bij de productie van bordeauxwijnen twintig procent minder CO<sub>2</sub> uit te stoten, 20% minder fossiele brandstoffen te verbruiken, 20% minder water te doen vloeien én 20% meer bruikbare energie in te zetten.

Uiteindelijk wil de organisatie 100% van alle wijngaarden in Bordeaux een biologische tint geven.

*"De achterliggende gedachte is dat de wijnboeren een goed evenwicht moeten vinden tussen enerzijds productiviteit en anderzijds duurzaamheid. Het ene hoeft het daarbij het andere niet uit te sluiten. Integendeel, een verstandige duurzame aanpak kan de productiviteit zelfs opdrijven",* weet Wim De Schutter, Market Advisor bij het C.I.V.B. *"Een betere kennis van de bodem zal immers zorgen dat een wijnboer perfect weet waar de meest productieve percelen liggen en hoeveel meststof hij moet gebruiken om elk perceel in topconditie te krijgen."*

Nieuwe technologieën spelen hier een grote rol. Zo gebeuren steeds meer grondboringen, wat toelaat een topografie van het wijndomein te maken. Steeds vaker worden ook drones opgelaten om via 'heat mapping' na te gaan welke percelen het meest zon krijgen. Dat alles zorgt dat er nog nauwkeuriger wordt bewaterd, bemest en besproeid. Dat heeft aan het einde van de rit meer efficiëntie, minder verspilling én een grotere duurzaamheid als resultaat.





### Van AB tot 'viticulture raisonnée'

Afhankelijk van de mate van de inspanningen kunnen aan wijngaarden diverse duurzaamheids certificaten worden toegekend. Een van de bekendste is het groene AB-label, dat ook op de flessen prijkt. Dat label krijgen alleen producten die minstens 95% biologische ingrediënten bevatten. Daarnaast heb je ook biodynamische landbouw, met bijvoorbeeld het gekende Demeter-label. Maar het is niet omdat er geen bio-etiket op de fles hangt,

dat er geen inspanningen geleverd zijn op het vlak van duurzaamheid. Zo zijn er heel veel voorbeelden van 'viticulture raisonnée', waarbij gewassen weliswaar chemisch besproeid worden maar alleen als dat echt noodzakelijk blijkt om de productiviteit te garanderen.

Met andere woorden, de kans dat er duurzame wijnbouw in je dierbare glas bordeaux schuilt, is groot en zal in de toekomst nog groter worden. Nog meer reden om er ten volle van te genieten dus.



### Biobordeaux bij zoet culinair hoogstandje

Om te bewijzen dat een glas bordeaux niet enkel uitstekend past bij de hoofdmaaltijd, maakt chef-kok Nicolas Declodt een heerlijk uitdagend en uniek dessertgerecht met speculaascake als basis. Samen met zijn vrouw Caroline Baerten en bartender Mathieu Chaumont vormt hij de creatieve spil van het sfeervolle restaurant *Humus x Hortense*, dat begin dit jaar zijn deuren opende. Die oase van culinaire verwenning ligt in het levendige hart van Brussel, vlak bij de Matongéwijk. De gepassioneerde chef gaat er voluit voor de pure groentekeuken en heeft een boontje voor kwalitatief hoogstaande en eerlijke producten.

### Voor een perfecte combinatie met het speculaasgerecht zorgt de eerste Wine Lady of the Year, Vicky Corbeels.

Uit haar schuif rollen maar liefst drie biologisch geteelde toppers, die elk op hun manier een 'match made in heaven' vormen.

#### 1. Château Peybonhomme-les-Tours 'Le Blanc Bonhomme' 2015, Blaye Côtes de Bordeaux

De wijn op basis van 50% sémillon en 50% sauvignon wordt op biodynamische wijze gecultiveerd. Hij biedt een zacht mondgevoel, waarbij de smaak van rijp en gedroogd exotisch fruit gepimpt wordt door een aangenaam verfrissende ijzersmaak en wat hars.

*Met de speculaas als bondgenoot blust deze wijn de uitgesproken dropsmaak in het sausje. De combinatie met het hele gerecht is hemels, maar probeer zeker ook even het muntachtige sausje apart met de wijn voor een bijzondere sensatie.*

#### 2. Château Des 3 Seigneurs 2015, Fronsac

De biodynamische merlot lag 18 maanden op vat, waarvan 50% nieuw eik. Hij is fruitig en expressief, met pittige tannines die waken over het warm en kruidig knapperig rood fruit, zonder op de voorgrond te treden.

*Deze wijn past perfect bij de kruimelige en romige structuur van de speculaas. Met gemak temt de speculaas de tannines, terwijl tegelijk het fruit uitstekend tot zijn recht komt.*



#### 3. 'Petit Guiraud' 2013, Sauternes

De Petit Guiraud is van dezelfde wijngaarden afkomstig als de Château Guiraud, een Premier Grand Cru Classé Sauternes. Hij wordt door hetzelfde oenologische team vervaardigd, alleen komt hij van jongere wijnstokken, die nog niet allemaal als bio werden geclassificeerd. De wijn rijpt deels in houten vaten, deels in inox. Daardoor wordt zijn aroma van frisse, rijpe peer versterkt door een pikante kruidigheid.

*Deze wijn is een voltreffer bij het gerecht als geheel. Het schuimige kantje van het recept laat zich knap vermengen met de stevige wijn. De combinatie verrast met zijn explosie van smaken, waarbij de sappige touch van peer in de wijn het gerecht een extra dimensie geeft.*

TEKST: TINA CLAEYS

FOTO'S: MICHAEL BLANCKAERT



**VOOR DE SPECULAAS:** 1 KG BLOEM | 700 G BRUINE SUIKER | 1 KL KANEEL | 1 KL BAKPOEDER | 300 G BOTER, OP KAMERTEMPERATUUR | 4 EIEREN | EEN HANDVOL AMANDELSCHILFERS | 1 BORRELGLAS HASSELTSE JENEVER

Maak het deeg een dag op voorhand. Meng de bruine suiker onder de bloem. Voeg een koffielepel kaneel en een koffielepel bakpoeder toe en verdeel de boter in blokjes over het mengsel. Scheid de eieren en voeg de dooiers toe aan het deeg. Kneed tot een homogene massa. Klop vervolgens het eiwit stijf en spatel het onder het deeg. Voeg als laatste de amandelschilfers en de jenever toe. Meng nog eens goed door elkaar. Druk het deeg stevig aan en laat het een nacht rusten.

Kneed het deeg de volgende dag nog eens goed door en vorm er koekjes mee. Bak de koekjes 17 minuten in een voorverwarmde warme oven van 195 °C en laat ze vervolgens afkoelen.

**VOOR DE MERINGUES:** 250 G EIWIT | 450 G SUIKER | 100 G WATER | 50 G SPECULAASPOEDER

Verwarm de suiker en het water tot 121 °C. Klop het eiwit stijf en giet de suikersiroop er voorzichtig bij. Laat koud kloppen en spatel er voorzichtig het speculaaspoeder onder. Spuit de meringues en bak ze op 85 °C tot ze droog zijn.

**VOOR DE CAKE:** 200 G BLOEM | 120 G BOTER | 30 G AMANDELPOEDER | 11 G BAKPOEDER | 5 G FLEUR DE SEL | 180 G EI | 250 G SUIKER | 125 G SPECULAASPOEDER | 250 G MELK

Klop de eieren met de suiker luchtig en doe er de melk en de boter bij. Meng de fleur de sel en het bakpoeder onder de bloem en voeg daar het eimengsel aan toe. Bak de cake ongeveer 10 minuten op 180 °C.



**VOOR HET KARNEMELKIJS:** 100 G YOGHURT | 850 G KARNEMELK | 150 G SUIKER | 100 G TRISOL | 40 G CITROENSAP | 6 G CITROENZUUR

Smelt de suiker en de trisol in een deeltje van de karnemelk. Mix er daarna de andere ingrediënten onder. Laat het mengsel invriezen en draai tot ijs.

**VOOR DE YOGHURTCRÈME:** 200 G YOGHURT (UITGELEKT) | 100 G PLATTEKAAS | 80 G LOBBIGE ROOM | 4 G FLEUR DE SEL

Meng alle ingrediënten en doe de crème in een spuitzak.

**VOOR DE DROPPANTMELK:** 500 G MELK | 40 G DROPPANT | 1 G FLEUR DE SEL | 30 G SUIKER | SUCRO

Mix de melk met de droppant, de fleur de sel en de suiker. Passeer door een fijne zeef. Voeg er een koffielepel sucro aan toe en mix schuimig.

**AFWERKING:**

Steek de cake uit met een vorm en leg hem op het bord. Schep er de yoghurtcrème en een quenelle karnemelk bij. Werk af met de meringue en de schuimige melk.

RECEPT: NICOLAS DECLOEDT  
WWW.HUMUSRESTAURANT.BE

# SPECULAAS | MERINGUE | CAKE | KARNEMELKIJS | YOGHURTCRÈME | DROPPANTMELK





## Lekker Vieruurtje

Aan jou de keuze: een gezond tussendoortje of  
een calorierijke energieboost



## Flensjes met chocopasta

Voor de chocopasta:  
100 g poedersuiker  
100 g room  
100 g donkere chocolade

Voor het beslag:  
5 dl melk  
250 g bloem  
3 eieren  
50 g suiker  
3 g zout  
30 g gesmolten boter

Kook de room met de poedersuiker.  
Spatel er van het vuur de chocolade onder.  
Laat de chocopasta opstijven in de koelkast.

Meng de ingrediënten voor het beslag.  
Bak dunne flensjes.  
Besmeer ze met chocopasta en rol ze mooi op.  
Versnijdt de flensjes in stukjes.

RECEPT: KRIS GOEGEBEUR

FOTO: WOUTER MISSIAEN

*Het koetsierbier*      historisch "3 granen" bier      DIVINE GRAIN BUBBLES

Brewery Bosteels      [www.bestbelgianspecialbeers.be](http://www.bestbelgianspecialbeers.be)



# Lekker Vieruurtje

## Oliebollen

250 g lauwe melk  
2 eierdooiers  
30 g suiker  
25 g gist  
een snuifje zout  
250 g bloem  
2 eiwitten

Meng een beetje melk met de gist.  
Meng de bloem met de suiker, het zout, het gistpapje en de eierdooiers.  
Voeg de overige melk toe.  
Klop de eiwitten op en spatel ze onder het mengsel.  
Laat het beslag opkomen op een warme plaats.  
Bak bolletjes af in een frituurpan op 180 °C.

Bestrooi met bloedsuiker.



# Broodpudding

1/2 l melk  
1/2 el bloem  
100 g bruine suiker  
400 g brood (verschillende  
soorten)  
100 g gekonfijt fruit  
2 eieren  
5 sneden peperkoek  
een geut bruine rum

Snijd het brood en de peperkoek in stukken en doe ze in een kom.  
Meng er de suiker, de bloem, de geklutste eieren en een geut rum onder.  
Laat de melk opkoken en giet over het mengsel.  
Roer nog eens goed door en laat het mengsel even rusten.  
Giet het vervolgens in een met bakpapier beklede bakvorm en zet een uur in een voorverwarmde oven van 150 °C.





## Lekker Vieruurtje



## Meloenwrap

2 tortillawraps  
smeerbare geitenkaas  
1/2 galiameloen  
basilicum  
Romeinse sla  
4 sneetjes Parma Slegaham  
peper en zout

Gril de tortilla's kort en besmeer ze met geitenkaas.  
Snijd het vruchtvlees van de meloen in lange stukken.  
Beleg de tortilla's met meloen, basilicum, sla en ham.  
Kruid met peper en zout.  
Rol de tortilla's op en snijd ze in twee.

RECEPT: CHRISTER ELFVING

FOTO: KATRIN RYMENANS

**Verhofstede**<sup>®</sup>  
FRUITSAPPEN - JUS DE FRUITS

✓ **ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER**  
✓ **ZONDER BEWAARMIDDELEN**  
✓ **ZONDER KLEURSTOFFEN**

**100% FRUIT**  
Vers geperst - Pressé au frais

Verhofstede  
APPELSAP  
JUS DE POMMES  
100% FRUIT

VER GEPERST FRUIT - FRUIT PRESSÉ AU FRAIS

WWW.FRUITSAPPEN-VERHOFSTEDE.COM



## Bananasplit

een ijscoupe  
met geschiedenis

Lekker  
vieruurtje

Wij kennen een bananasplit als een soort dame blanche met een banaan en wat brésiliennootjes erover gestrooid.

De traditionele versie uit de Verenigde Staten bestaat uit een doormiddengesneden banaan waartussen drie verschillende soorten roomijs liggen, elk met hun eigen topping: chocoladeijs met chocoladesaus, vanille-ijs met ananas en aardbeienijs met stukjes aardbei of dito saus. Daarbovenop komt nog een flinke toef

slagroom. Het geheel wordt royaal bestrooid met gehakte noten en afgewerkt met één of twee maraschinokersen.

### Banana boat

De Amerikaanse bananasplit is een klassieke 'sundae' die geserveerd wordt in een langwerpige glazen schaal, de zogenaamde 'banana boat'.

TEKST: SABINE CROQUET | FOTO: THINKSTOCK-PERKA

NIEUW



## BRUGGE Comtesse

Brugge Comtesse is de Grande Dame in het assortiment van Brugge Kaas. Met haar romige textuur, ivoorkleurig hart en fruitig aroma, met toetsen van geroosterde hazelnoot, vanille en zomerfruit weet ze telkens te verrassen. Ze doet het uitstekend bij het aperitief, maar ook op de boterham of in een frisse salade kan ze haar 'vrouwje' staan. Door haar veelzijdig smaakpalet, dat bekomen wordt na 7 maanden rijping, zijn de culinaire mogelijkheden eindeloos. Haar diepblauwe vliesbekleding zorgt voor bescherming en verwijst naar de luxueuze fluwelen gewaden van de gravinnen van Vlaanderen. Brugge Comtesse is van nature lactosevrij en bevat weinig zout.

[www.bruggekaas.be](http://www.bruggekaas.be)





## HOE (ON)GEZOND IS VIS?

VIS IS ONZE BELANGRIJKSTE VOEDINGSBRON VAN OMEGA 3-VETTEN, MAAR BEVAT TEGELIJK BEHOORLIJK WAT SCHADELIJKE CONTAMINANTEN ZOALS DIOXINES, KWIK, PESTICIDEN, PCB'S EN MICROPLASTICS. WEGEN DE GEZONDHEIDSVORDELEN NOG WEL OP TEGEN DE RISICO'S? IS KWEEKVIS GEZONDER DAN WILDE VIS? EN BESTAAT ER OOK ZOIETS ALS DUURZAME KWEEKVIS?

Vis is rijk aan hoogwaardige eiwitten en is tevens een betrouwbare leverancier van waardevolle voedingsstoffen zoals vitamine D, vitamine B12, jodium, fosfor en kalium. Maar het is vooral omwille van de omega 3-vetzuren dat vis – en in het bijzonder vette vis – door voedingsdeskundigen als gezond wordt aangeprezen. Vette vissoorten zoals zalm, makreel, forel, haring en sardienen bevatten immers hoge concentraties

EPA en DHA, twee langketige omega 3-vetzuren die van groot belang zijn voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel en daarenboven gelinkt worden aan een lager risico op hart- en vaatziekten. Omdat ons lichaam niet in staat is om in voldoende hoge mate EPA en DHA aan te maken, adviseert de Hoge Gezondheidsraad om twee porties vis per week te eten, waaronder een portie vette vis.



### TROEBEL WATER

Dat vis ten gevolge van de milieuverontreiniging niet langer helemaal zuiver op de graat is, staat helaas als een paal boven water. Vooral grote roofvissen zoals snoek, zwaardvissen en in mindere mate ook tonijn bevatten vaak hogere concentraties kwik en andere contaminanten, maar ook in vette vis is de vervuilingsgraad doorgaans hoger, aangezien PCB's, kwik en dioxinen in het vet worden opgeslagen. Toch wegen de gezondheidsvoordelen van de omega 3-vetzuren in vette vis volgens wetenschappers nog altijd op tegen de mogelijke risico's van residuen van contaminanten.

*Professor Peter Bossier, UGent:* "Er is inderdaad een probleem, en daar hebben we met z'n allen toe bijgedragen door onvoldoende zorg te dragen voor onze oceanen. Maar je mag niet vergeten dat Europa er met behulp van strikte controlemechanismen nauwkeurig op toeziet dat de contaminantenniveaus in vis de Europese maximumlimieten, die wetenschappelijk ijzersterk onderbouwd zijn, niet overschrijden. Vanuit toxicologisch oogpunt is het dus beslist veilig om twee keer per week een portie vis uit de winkel te eten, ook vette vis."



### TOEKOMST: MEER OF MINDER VERVUILING?

Blijft de vervuiling in vis verder toenemen of neemt ze net, dankzij het verbod op PCB's, net gestaag af? Dat is geen ja/nee-vraag volgens *Bavo De Witte van het Instituut voor Landbouw-, Visserij- en Voedingsonderzoek*, dat al sedert de jaren zeventig systematisch het gehalte aan zware metalen en PCB's in het zeemilieu meet en analyseert.

*Bavo De Witte:* "Een aantal componenten die we routinematig in de zeebodem meten, vertonen dalende trends. Zo zijn de concentraties aan zware metalen en PCB's in de jaren negentig en tweeduizend gedaald. Voor die laatste zien we echter dat de concentraties niet meer verder dalen of zelfs lichtjes opnieuw stijgen. PCB's mogen dan wel gebannen zijn,



er is nog altijd input naar zee vanuit bijvoorbeeld riviersediment of havens. Ook voor bepaalde zware metalen zoals zink nemen we sedert een tiental jaar een stijgende trend in sediment waar. Onze metingen in garnaal geven voor de meeste contaminanten dan weer een dalende trend aan, maar die daling moet met de nodige omzichtigheid geïnterpreteerd worden.

Voor een groot aantal contaminanten voeren we stelselmatig metingen uit, maar er zijn ook veel contaminanten die we nauwelijks of helemaal niet opvolgen. Wetenschappelijk stelt dat ons voor de belangrijke vraag of er geen belangrijke componenten zijn die we momenteel over het hoofd zien, ook na de implementatie van REACH-regelgeving (n.v.d.r. die verplicht bedrijven om aan te tonen dat een nieuw product niet schadelijk is voor het milieu)."



#### ANTIBIOTICA IN KWEEKVIS: EEN OUD VERHAAL

Aquacultuur beleeft wereldwijd een enorme groeispurt: sedert 2014 is meer dan de helft van de vis die we eten afkomstig uit kwekerijen. En dat aandeel zal vermoedelijk alleen maar toenemen.

*Peter Bossier:* "De vraag naar vis blijft toenemen, maar de wildvangst is al geplafonneerd. Het antwoord op die stijgende vraag zal dus wel van aquacultuur moeten komen."

Of kweekvis, in de praktijk is dat meestal zalm, minder vervuild is dan wilde vis, is zeer moeilijk te bepalen.

*Peter Bossier:* "Het overgrote deel van de zalm die we consumeren, is Atlantische kweekzalm. De wilde zalm die je nog in de winkel vindt, is vrijwel altijd Pacifische zalm die wordt gevangen nabij Alaska. Uit studies die beide soorten met elkaar vergelijken, blijkt dat de wilde Pacifische zalm minder contaminanten bevat dan de Atlantische kweekzalm, omdat hij in minder vervuilde wateren zwemt. Maar als je die Atlantische kweekzalm vergelijkt met wilde zalm uit hetzelfde gebied, dan zie je dat de kweekzalm wél veel beter uit de test komt. De verklaring daarvoor ligt in het feit dat kwekers veel aandacht geven aan het visvoeder waarmee ze hun zalm kweken: een groot deel van de visolie en het



vismeel waarmee Atlantische kweekzalm gevoederd wordt, wordt gewonnen uit vis uit de Pacifische oceaan."

Krijgt kweekvis, in tegenstelling tot wilde vis, ook niet heel veel antibiotica toegediend?

*Peter Bossier:* "Dat is een oud verhaal. Vroeger werd er in de aquacultuur inderdaad massaal veel antibiotica gebruikt, ook in de zalmindustrie. Maar tegenwoordig is het systematisch profylactisch (n.v.d.r. preventief) toedienen van antibiotica verboden en is men vrijwel compleet op vaccinatie overgeschakeld. Elke zalm wordt gevaccineerd. Als er in geval van een besmetting toch antibiotica toegediend moet worden, dan gelden er bovendien

zeer strikte protocollen, bijvoorbeeld over hoe lang men moet wachten met het oogsten van de vis."

Ook vis uit lageloonlanden bevat in principe geen onveilige restwaarden.

*Peter Bossier:* "Het klopt natuurlijk wel dat er in die landen nog veel kleine familiale bedrijfjes actief zijn die niet altijd even goed geïnformeerd zijn. Maar ook daar hebben kwekers – en in het bijzonder de grotere visbedrijven – de afgelopen jaren enorm veel inspanningen geleverd om het gebruik van supplementen te beperken. Temeer omdat de visimport zeer intensief gescreend wordt. Er zijn in het verleden regelmatig volledige containers teruggestuurd wegens te hoge restwaarden."



## OMEGABAARS: DUURZAAM GENIETEN VAN OMEGA 3-VETZUUR?

Kweekvis is doorgaans niet duurzamer dan wilde vis: om ervoor te zorgen dat kweekvis voldoende omega 3-vetten bevat, wordt ze gevoed met vismeel en -olie die afkomstig zijn van wilde kleine visjes zoals haring, sprat en sardienen. Het gevolg is dat ook de sterk groeiende aquacultuur op haar grenzen botst: stilaan wordt duidelijk dat er niet genoeg visolie beschikbaar is om aan de stijgende vraag naar aquacultuurproducten te voldoen. Daarom wordt momenteel onderzocht hoe men langketige omega 3-vetzuren op grote schaal uit microalgen kan halen, waar ook kleinere visjes ze halen. Carnivore vissen zoals zalm op een volledig plantaardig dieet zetten, is echter allesbehalve evident.

aanmaken uit de kortketige omega 3-vetzuren die in lijnzaad zitten. Voor de kweek van de omegabaars moeten dus geen andere vissen sterven.” Wat de plantaardig gekweekte omegabaars helemaal ecologisch maakt? De kweekbakken worden gevuld met regenwater, dat met de restwarmte van een aangrenzende tomatenboerderij verwarmd wordt en nadien in een rietveld gezuiverd wordt.

MEER INFO EN VERKOOPPUNTEN: [WWW.OMEGABAARS.BE](http://WWW.OMEGABAARS.BE)

TEKST: ANN WELVAERT

Dat weet ook bioloog *Stijn Van Hoestenbergh*, die er in samenwerking met de KULeuven in slaagde om – uniek in Europa – een consumptieviss te kweken die geen visolie van wilde vis nodig heeft: de omegabaars. *Stijn Van Hoestenbergh*: “De omegabaars is een omnivoor, maar groeit in tegenstelling tot roofvissen uitstekend op een puur plantaardig dieet van granen, microalgen en lijnzaad. Dat komt omdat hij in tegenstelling tot vooral carnivore zeevissen heel efficiënt zelf EPA en DHA kan



## De Waalse wijn- en stokerijroute!



**De Waalse wijnen zijn in volle expansie en je kan er een selectie van ontdekken langs de Waalse wijn- en stokerijroute. Van onze krachtige, rustige, witte of rode wijnen tot onze likeuren zoals pékèt of maitrank, er is voor ieder wat wils. Vergeet ook niet onze 100% Belgische whisky of het beroemde Eau de Villée!**

Langs de wijn- en stokerijroute van Wallonië ontmoet je producenten en verneem je alles over hun passie. Je ontdekt hen tussen de wijngaarden, op heuvelflanken, in hun wijnkelders of in hun stokerij.

**ONTDEK ONZE WIJN- EN STOKERIJRROUTE OP [WWW.WALLONIEBELGIETOERISME.BE](http://WWW.WALLONIEBELGIETOERISME.BE)**

### Ontdek met Smaak het wijndomein «Poirier du Loup» in Torgny

In het hartje van een van de Mooiste Dorpen van Wallonië, vind je het wijndomein “Poirier du Loup” dat beheerd wordt door de coöperatieve onderneming Ecoculture, die een veertigtal vrijwilligers telt.

### Het domein

De wijngaard van Torgny kent een lange geschiedenis. Het begon al in 1954, toen een zekere meneer

Petit besliste om een wijngaard aan te planten op het domein van een vrouw die “La Zolette” genoemd werd. Zo kreeg de eerste wijn die de wijngaard voortbracht haar naam. Later verdween de wijngaard, tot een groep vrijwilligers de uitdaging aanging om nieuwe wijnstokken te planten om biologische niet-mousserende wijnen en parelwijnen te produceren.

### De wijn

In de wijngaard worden parelwijnen

(wit en rosé), niet-mousserende wijnen (Auxerrois, Pinot Blanc en Pinot Noir), versterkte wijnen (Ratafia) en sommige jaren ook Chaumewijn (een witte likoreuze wijn) met rijping op acaciavaten, geproduceerd.

### Bezoeken

Je kan de wijngaard en de wijnkelder gedurende het hele jaar bezoeken na een individuele of groepsreservatie. Het bezoek wordt afgesloten met een proeverij en is betalend.



## DE BIERPROEVER

### KJELL DURSIN OVER EXPERIMENTEREN EN INNOVEREN

Dat de rest van de wereld al overtuigd is van de kwaliteit van onze bieren hoeft geen betoog. Naast het feit dat onze campagnes zoals #FierOpOnsBier het al vermelden, spreken ook de cijfers rond export van bier boekdelen. Het buitenland is gek op Belgisch bier.

Anderzijds is het ook opvallend dat er tegenwoordig veel meer bieren van buitenlandse brouwerijen bij ons verkrijgbaar zijn. Waar die vroeger vooral onder de noemer 'niet te drinken' zaten, ligt dat vandaag helemaal anders. Buitenlandse brouwerijen durven te experimenteren en gaan zo meer en meer concurreren met onze Belgische bieren.

Uitschieters daarbij zijn brouwerijen zoals Brewdog in Schotland, die een volledig concept uitbouwt en bier en packaging tot één verhaal ombuigt. Ook de marketingstunt van de brouwerij zijn fantastisch: van crowdfundingprojecten tot een controversiële bar op de grens tussen Mexico en de VS om mensen samen te brengen rond bier.

Het buitenlands bierlandschap wordt ook getekend door onder andere

de zogenaamde Gypsy Breweries, brouwerijen die niet aan een locatie gebonden zijn en gewoon overal ter wereld gaan brouwen. Koploper is zonder twijfel Mikkeller (Denemarken), die veel brouwsels trouwens in België (bij de Proefbrouwerij in Lochristi) maakt.

Omnipollo uit Zweden en Evil Twin uit Denemarken zijn twee andere innovators. Hun bieren zijn minder toegankelijk voor de beginnende bierproever, maar ze hebben wel enkele 'out of the box'-bieren zoals de Imperial Mexican Biscotti Cake Break (een stout met onder andere amandelen, cacao en habaneropepers) of ze werken samen met hobbybrouwers voor de David Strachan Lorelei Maple Coconut Toast Imperial Porter (een porter met esdoorn, kokos en een diepgeroosterde moutsmaak).

Zijn de Belgische brouwers dan slecht bezig? Zeker niet! Ja, ze houden vast aan bepaalde tradities, maar toch zien ook onze brouwers het nut in van innoveren en experimenteren. Op de volgende pagina's bespreek ik een drietal brouwerijen die net dat stapje verder durven te gaan.



*Kjell Dursin: "The Battered Gent is een blog met focus op drinks & travel, waar ik op zoek ga naar innovaties en ervaringen in de food/drinks wereld. Niet alleen puur voor foodpairing, maar ook op vlak van hoe bepaalde dranken en food ontstaan en hoe ze in onze en andere culturen leven. Als zytholoog/biersommelier leerde ik daarnaast hoe ik gemakkelijk dranken kan analyseren en aroma's identificeren. Dat zette voor mij de deur open om een volledig nieuwe wereld te ontdekken."*

[WWW.THEBATTEREDGENT.COM](http://WWW.THEBATTEREDGENT.COM)



## DOCHTER VAN DE KORENAAR

In Baarle-Hertog is de Dochter van de Korenaar al een tiental jaar actief. De bieren van de brouwerij hebben allemaal wel een of ander uniek karaktertrekje. Mijn favoriet uit het standaardgamma is de Sans Pardon Russian Imperial Stout. Dat is een zware stout van 11% met een toets van rooibos. Binnen een stijl (stout) een zwaardere variant (Russian Imperial Stout) produceren en dan nog innoveren door er een fruitige toon aan toe te voegen: fantastisch. De stout is perfect te matchen met zware en pittige kazen.

Daarnaast brengt de brouwerij ook regelmatig 'special editions' volgens een speciaal recept op de markt of geeft ze bieren extra complexiteit door ze te laten rusten op een specifiek type vat.

## BRUSSELS BEER PROJECT

De piepjonge brouwerij startte in 2013. Waar de meeste brouwers prat gaan op hun erfgoed, ziet het BBP traditie eerder als een nadeel. Ze vertrekken vanuit het idee 'Leave the abbey, join the playground', wat op zich al veel zegt! Ze combineren oude met nieuwe stijlen en luisteren vooral naar wat de bierproever zelf wil. Dat resulteert in verschillende samenwerkingen met andere brouwers en een hele reeks fantastische en speciale bieren.

Een van hun laatste brouwsels, de Red My Lips session IPA, is een fantastische toevoeging aan het gamma IPA's dat ons land kent. Mooie bitterheid met aroma's van passievrucht en rode bessen en dat met een alcoholpercentage van 4,7%!

## STRUISE BROUWERS

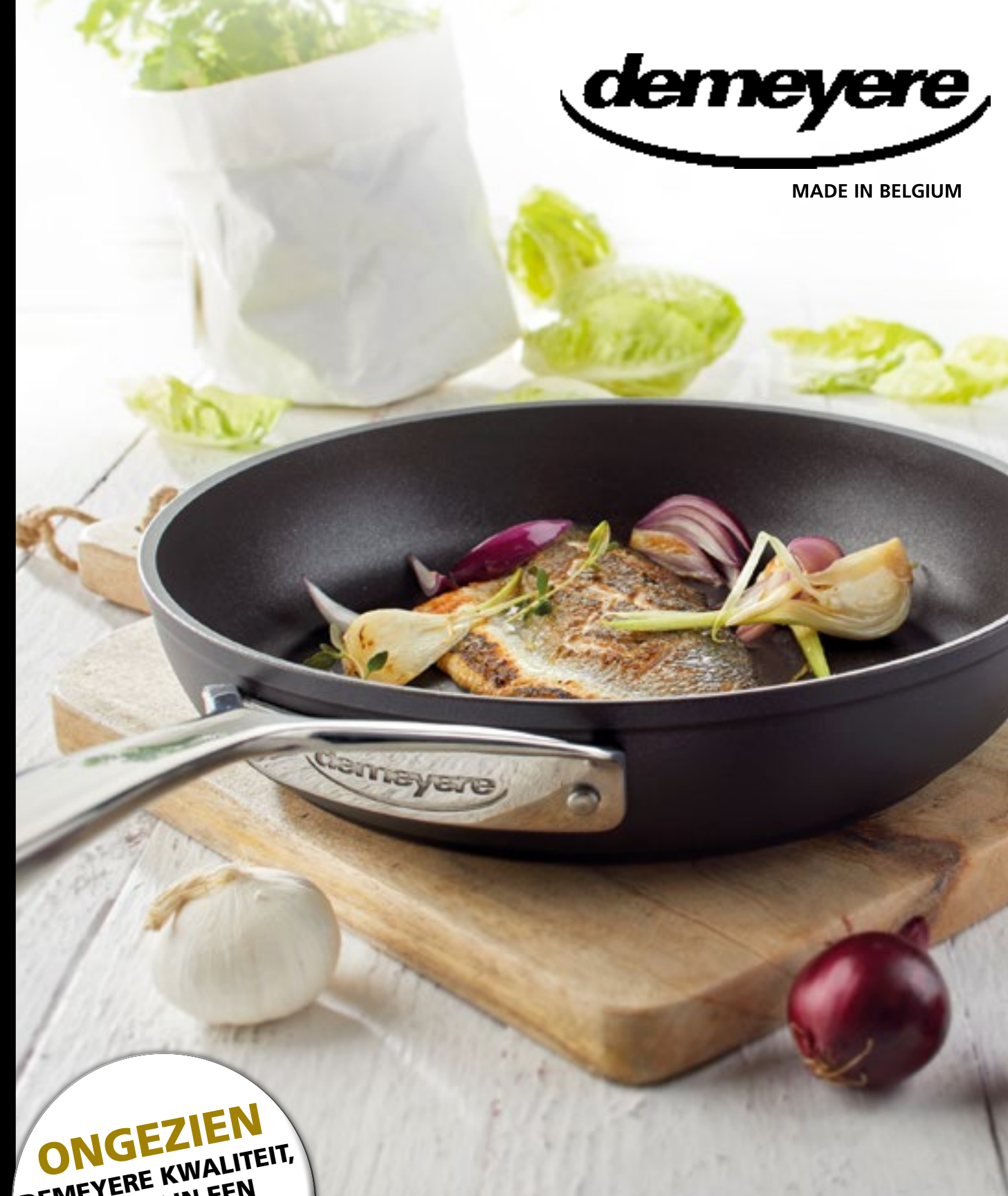
Voor menig bierliefhebber is de Struise brouwers geen brouwerij, maar een begrip. Al jaren staan de West-Vlamingen uit Oostvleteren aan de frontlijn van experimentele brouwsels. Zo passen ze in hun recepten vaak technieken toe als barrel aging (het rusten op vaten) en blending (het mengen van verschillende types of leeftijden) om net die extra twist te verkrijgen.

Een aanrader in hun gamma is de Rio Reserva-serie. Het is een bier dat eerst vier jaar rijpt in de brouwtanks om vervolgens een barrel aging te krijgen in Saint-Emillionwijnvaten en een finale finish in Kentucky Bourbonvaten. Resultaat: een diep amberkleurig bier van 12% met heel rijke karamelen vanillesmaken en een heel mondverwarmend gevoel.

Dit is natuurlijk maar een greep uit de innovatieve Belgische brouwerswereld. Er is echt wel voor elk wat wils op vlak van bieren.

**demeyere**

MADE IN BELGIUM



**ONGEZIEN**  
**DEMEYERE KWALITEIT,**  
**NU OOK IN EEN**  
**ALUMINIUM PAN**



- UNIEKE ANTIKLEEFSLAG MET TITANIUM
- IJZERSTERK EN LICHTGEWICHT
- VOOR ELKE KOOKLIEFHEBBER





# FRICANDON (VLEESBROOD)

CHRISTOPHE KAICHOUH TOONT DAT KOKEN HELEMAAL NIET MOEILIK HOEFT TE ZIJN EN DAT ZELFS DE GROOTSTE KOOKKLUNS KAN UITPAKKEN MET EEN GERECHT DAT IEDEREEN LUST. MET HET GEMAKKELIJKE STAPPENPLAN TOVER JE ZO EEN HEERLIJKE FRICANDON OP TAFEL, OP GROOTMOEDERS WIJZE DAN NOG WEL. VEEL INGREDIËNTEN HEB JE NIET NODIG EN MOEILIK IS HET EVENMIN.



Voor 4 personen:  
 1 kg gehakt (varken/kalf)  
 2 uien  
 2 eierdooiers  
 2 sneetjes wit brood  
 90 ml melk  
 peper, zout en  
 nootmuskaat

1. Schil de uien en snijd ze fijn. Stoof ze aan in een klontje boter (laat ze niet verkleuren).



2. Snijd de korsten van de sneetjes brood en snijd het brood in grove stukken.



3. Doe het in een kom en giet er de melk bij.

4. Meng er het gehakt, de eierdooiers en de gestoofde ui bij. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.



5. Vorm met je handen een broodje.

6. Wie graag een krokant korstje rondom lust kan de fricandon eerst even kort voorbakken in een pan met een flinke klont boter.

7. Leg het vlees vervolgens in een vuurvaste ovenschotel en bak het ongeveer 20 à 25 minuten\* in een oven van 180 °C.



\* De baktijd is afhankelijk van de oven en van de dikte van de fricandon.



# Fluffy fashion

Superstoer, maar tegelijkertijd aaibaar en zacht, zo kan je de opvallendste modetrend voor de komende herfst en winter het best omschrijven. Alles kan, zolang details en accessoires in nepbont, velours of suède een hoge aaibaarheidsfactor garanderen.



Jasje in stoer *army green* | **Marciano Los Angeles**



Riem in koeienvel, voor een instant country look | **Lee Cooper**



Jeans en nepbont, altijd een geslaagde combinatie | **Marie Méro**



Zacht vanbinnen | **O'Neill**



Elegant of stoer? Velvet! | **Tamaris**



Het toppunt van aaibaarheid | **Diane Von Furstenberg**



Metaalkleur met zachte touch aan de voeten | **Softwaves**



Een lekker warme sjaal | **Julia June**



Net zoals de grote mensen | **JBC**



Pantoffels in roze of zwart | **Etam**



Harig tasje | **Giovane**



Altijd stijlvol | **Guess**



Nooit zonder pompon | **Oxbow**



## OOGSTTIJD = CONFITUURTIJD

Herken je dat? Je gaat op reis naar het zuiden en geniet er van een heerlijke frisse (rosé)-wijn onder koel gebladerte. Natuurlijk wil je thuis dan ook zo'n zuiders schaduw scherm hebben. Zo komt het dat er boven heel wat tuinterrassen druivenranken groeien die in de late zomer volhangen met kleine rode druiventrossen. Maar wat vang je daarmee aan? Echt lekker om te eten zijn de druiven niet en zelf wijn maken is nogal omslachtig. Je kan ze natuurlijk gewoon uitpersen, maar het is nog leuker om ze te verwerken tot een zuiderse gelei. Zo kan je lekker lang genieten van je eigen oogst.

RECEPT EN FOTO'S: SABINE CROQUET

### DRUIVENGELEI MET TIJM EN LIMONCELLO

- ▶ 1200 g blauwe druiven
- ▶ 500 g confituursuiker\*
- ▶ 1 zakje pectine
- ▶ 1 takje tijm
- ▶ een geutje zelfgemaakte limoncello

\* *Gebruik speciale confituursuiker waarvan er minder nodig is (een halve kilo suiker per kilo fruit). Omdat er iets meer fruit verwerkt is, kan je er nog wat pectine bijdoen zodat de gelei goed opstijft.*



### DRUIVENGELEI

#### WERKWIJZE

Kook enkele confituurpotjes en deksels goed uit en laat ze uitlekken op een propere keukenhanddoek.

Was de druiven en doe ze met de suiker in een kookpot. Leg er het takje tijm bij en giet er een flinke geut limoncello over. Je kan de limoncello eventueel vervangen door gewoon citroensap. Laat alles doorkoken.

Zeef alle pitjes en pelletjes uit het mengsel.

Voeg eventueel wat pectine toe en laat het gezeefde sap nog even kort doorkoken.

Giet de hete gelei in de confituurpotjes. De potjes moeten nog warm zijn om te vermijden dat ze gaan barsten. Veeg de randen af met een propere doek, draai het deksel op de potjes en keer ze om.



Verantwoordelijke uitgever  
en commercieel verantwoordelijke:  
Maureen Nauwelaerts

Hoofdredactie:  
Sabine Croquet

Medewerkers:  
Tina Claeys  
Ann Welvaert

Eindredactie:  
Evelien Uyttersprot

Receptcorrecties:  
Sabine Croquet

Vormgeving:  
B.I.S.S.-services en Perka

Fotografie:  
Michael Blanckaert  
Erwin Maes  
Wouter Missiaen  
Katrin Rymenans

Uitgeverij  
M.en.S. media bvba  
Mandelstraat 23, 8720 Dentergem

Redactieadres:  
Industrielaan 12, 9990 Maldegem  
T 050 71 37 10  
redactie@mensmedia.be

Advertentieregie:  
maureen.nauwelaerts@  
mensmedia.be

Alle recepten zijn voor 4 personen,  
tenzij anders vermeld.

Gebruikte afkortingen:

g: gram

ml: milliliter

dl: deciliter

l: liter

el: eetlepel

kl: koffielepel

mp: mespunt

d: dash (cocktailmaat)

bs: barspoon (cocktailmaat)

Geheel of gedeeltelijke overname is niet toegestaan zonder schriftelijk akkoord van de uitgever bvba M.en.S. media.

Elke redacteur is verantwoordelijk voor de door hem of haar aangeleverde teksten en beelden. De uitgever en redactie zijn niet verantwoordelijk voor de in advertenties opgenomen gegevens.

