

VOEDINGSINFORMATIE



Hoe bewaar je vis?

Bewaring en bederf

Het is steeds aangeraden om de vis te laten versnijden op het moment van aankoop, zodat deze zo weinig mogelijk aan zuurstof wordt blootgesteld. Koop je toch vooraf versneden moten of filets, let er dan op dat deze glanzen, geen bruine randen vertonen en fris ruiken. De bruine randen wijzen op uitdroging en oxidatie terwijl een sterke vislucht duidt op een lange bacteriële activiteit. Vis bewaart op een heel andere manier dan kaas, groenten of vlees. Vissen zijn koudbloedig en dit heeft twee belangrijke gevolgen:

- De gezonde onverzadigde vetzuren zijn zeer gevoelig voor oxidatie.
- De enzymen en bacteriën in vis zijn op koude temperaturen actief.

Bij vlees werken de bacteriën op ongeveer 37°C en in een koelkast op 5°C wordt de werking vertraagd. Maar voor de enzymen en bacteriën in vissen is dit een vrij warme omgeving. In de meest ideale omstandigheden wordt vis op ijs bewaard in een afzonderlijke koelkast op ongeveer 0°C.

Het tegengaan van bederf begint met het grondig afspoelen van de vis want de bacteriën beginnen hun schadelijke karwei aan de buitenkant. Dep de vissen goed droog en leg deze op ijs in de koelkast. Leg vetvrij papier of plasticfolie op de vis om de blootstelling aan lucht te beperken.

Vis en geur

Vissen die vooral op de bodem leven en eten hebben soms een uitgesproken moddergeur; die is afkomstig van stoffen die door blauwgroene algen worden verspreid, vooral bij warm weer. Deze stoffen zitten voornamelijk in het vel en donkere spierweefsel en kan je vrij gemakkelijk wegsnijden. Zure ingrediënten zoals citroen, azijn of witte wijn kunnen deze stoffen afbreken.

Na het bereiden van vis blijft de uitgesproken baklucht soms in huis hangen. Dit heeft vooral te maken met vluchtige moleculen. Het gebruik van ui, laurier, gember, salie of kruidnagel kan de geur maskeren.



Andere handige middeltjes zijn de volgende:

- Gebruik verse vis en was deze grondig.
- Bereid de vis in een afgedekte pan, deegkorst, bakpapier of aluminiumfolie.
- Pocheren vermijdt eveneens het contact met zuurstof.
- Laat de vis in zijn omhulsel afkoelen om de vluchtigheid van de dampen te beperken.

Vis invriezen en ontdooien

Het beste advies van de visspecialisten is dat je vis beter niet zelf invriest: eet de vis vers of koop vis die reeds ingevroren is.

Als je toch zelf verse vis in de diepvries wil bewaren, volgen hier enkele belangrijke aandachtspunten:

- **Gebruik uitsluitend hele verse vis.**
- **Was de vis goed, verwijder de ingewanden en spoel de buikholte grondig uit.**
- **Grote vissen kan je op hun geheel of eventueel in stukken invriezen.**
- **Kleine visjes worden afzonderlijk ingevroren en kan je nadien samen verpakken.**
- **Filets of moten worden gescheiden door folie of afzonderlijk verpakt.**
- **Zorg dat de vis na het invriezen goed is ingepakt in aluminium- of plasticfolie.**
- **Bewaar de vis op minimum -18°C en bij voorkeur niet langer dan 3 tot 8 maanden.**

De beste manier om vis in te vriezen is als volgt: vries de vis kort in en dompel hem vervolgens onder in ijskoud water zodat er een ijslaagje rond de vis gevormd wordt. Indien nodig kan je deze bewerking nogmaals herhalen. Het chemische bederf mag dan wel ophouden in de diepvries, de enzymatische veranderingen gaan gewoon door.



Daarom is het heel belangrijk dat de vis zeer snel wordt ingevroren. In een kleine alledaagse diepvries verloopt het vriesproces vrij traag en worden de ijskristallen groter. Hierdoor wordt het weefsel afgebroken en krijg je meer verlies van water. Ook de eiwitten zijn bijzonder gevoelig in de diepvries: het verlies van water verbreekt de verbindingen die de eiwitten op hun plaats houden waardoor deze verbindingen met elkaar aangaan. Het resultaat is een taai vis die bij het garen veel water verliest en droog wordt. Een andere enzymatische verandering is het oxideren van vet, dat hierdoor een ranzige smaak krijgt. Om deze reden worden zeer vette vissen, zoals haring bijvoorbeeld, zelden of nooit ingevroren.

Grote vissen kan je in de koelkast of in de microgolfoven laten ontdooien maar kleine visjes of filets hoeven niet volledig ontdooit te zijn voor verdere bewerking. Je snijdt vissen best in stukken wanneer ze half ontdooit zijn. En ook voor vis geldt de belangrijke regel dat ontdooide producten in geen geval opnieuw ingevroren mogen worden.



Textuur van het vlees

Vis is een vrij kwetsbaar product om te bereiden en het is dan ook aangewezen om steeds waakzaam te zijn aan het fornuis. Vis bevat vrij weinig bindweefselcollageen en dit lost reeds op een vrij lage temperatuur op. Wees dus voorzichtig bij het omdraaien of uit de pan halen want een perfect gare vis valt gemakkelijk uit elkaar. Respecteer ook de kooktijden want een overgare vis wordt droog en verliest veel van zijn smaak.

De stevigheid en de textuur zijn sterk afhankelijk van de periode waarin je de vis aankoopt. Veel zeevissen smaken in het ene seizoen beter dan in het andere. Als de vissen groeien en volwassen worden, bouwen ze energiereserves op en zijn ze in culinaire topvorm. Deze reserves, geen vet maar eiwit in de spiermassa, gebruiken ze nadien om te trekken en te paaien. In de paaitijd stapelen eiwitverterende enzymen zich op in de spiermassa en verandert de textuur van het vlees. Vaak wordt het vlees zeer mager met een zwakke smaak en het is dan ook niet aangewezen om deze te gebruiken in de keuken. De paaitijd varieert naargelang de plaats in de wereld waar de vissen leven. Je visboer kan je meer raad geven over welke vissen je op dat ogenblik best aankoopt.

Invriezen kan nadelige gevolgen hebben voor het spierweefsel van de vis, net zoals het snel verhitten tot meer dan 70°C. Het vlees van vissen zoals haring, tonijn, wijting en koolvis heeft de neiging om behoorlijk snel droog te worden. Een betere oplossing is om de vis slechts tot 55°C op te warmen en deze dan onmiddellijk serveren.