



GEPANEERDE GARNALEN VAN SOYES. (FOTO: SENSETRITION)

Visvervangers: onbekend maakt onbemind

Visvervangers zijn in Nederland nog vrij nieuw en onbekend. Ook maken problemen met onder meer de import en distributie het lastig om ze te vermarkten. Toch verwachten Nederlandse importeurs dat visvervangers populairder zullen worden. Al blijven het waarschijnlijk producten voor een selecte groep liefhebbers.

Onlangs won de vegetarische paling-salade van De Vegetarische Slager de eerste prijs bij de culinaire verkiezing De Smaak van Nederland. "Mensen vonden onze salade erg lekker en niet van echt te onderscheiden", aldus een trotse Jaap Korteweg. Momenteel is zijn bedrijf bezig om in samenwerking met Menken Salades dit product op de markt te brengen. Ook de vegetarische tonijnsalade verkoopt goed en was onder meer verkrijgbaar bij Bagels & Beans.

De Vegetarische Slager heeft sinds haar oprichting twee jaar geleden visvervangers in het assortiment. Toch stelt Korteweg dat deze producten nog in de kinderschoenen staan. "Mensen kennen vaak wel vleesvervangers, maar visvervangers zijn

nieuw voor ze. Hebben ze ze echter gegeten, dan zijn ze vaak laaiend enthousiast."

Onbekend maakt onbemind. Dat merkt ook Corien Poederbach van Sensetriton. Dit bedrijf importeert sinds 2009 visvervangers, waaronder filets en gepaneerde garnalen.

"Enkele van onze Soyesproducten zijn verkrijgbaar bij Makro en Dirk van der Broek. Deze ketens nemen echter uitsluitend onze bekende producten zoals kipvariëteiten in hun

naar enthousiaste distributeurs."

Een eigen webshop voor visvervangers heeft Poederbach ook overwogen, maar dit is nog geen werkelijkheid geworden omdat hiermee hoge kosten gepaard gaan. "Daarom kunnen mensen de producten tot nu toe afhalen bij ons bedrijf. En ze zijn te koop bij de webshop van De Vegetarische Slager en bij Sam's Toko in Enschede."

Ook in de schappen van toko Sie-San in Den Haag liggen visvervangers. "We verkopen ze al sinds onze oprichting in 1994 en hebben allerlei soorten, zoals garnalen, kreeft, vissticks tonijn en zalm," vertelt Sanny Lee van Sie-San. Hij kan niet zeggen welk product het beste loopt.

Import en distributie soms lastig

assortiment op. Ze vrezen dat ze met visproducten te weinig omzet genereren. Wij zijn daarom nog op zoek

"Er springt er geen eentje uit qua verkoopcijfers." Wel is het volgens Sanny zo dat alle visvervangers

minder populair zijn dan vleesvervangers. "Ze maken ongeveer een tiende deel uit van ons assortiment, maar de omzet is relatief kleiner."

AZIATISCHE SMAAK

Sie-San en Sensetriton importeren de visvervangers zelf vanuit Zuidoost-Azië. Daar zijn ze al langere tijd redelijk gemeengoed in landen in of aan zee en in regio's waar veel boeddhisten leven. "Ik reis regelmatig naar Taiwan, daar is men echt al heel ver in de productontwikkeling. Zo heeft

men er dertig jaar gewerkt aan vegetarische tonijn. Die is dan ook niet van echt te onderscheiden," zegt Corien Poederbach.

Soms vraagt ze fabrikanten om de smaak van iets aan te passen, omdat Westerse consumenten deze te oosters vinden. Dezelfde ervaring heeft ook de moeder van Sanny Lee. "Zij gaat in Taiwan, Maleisië en China op zoek naar visvervangers en merkt vaak dat de producten vrij scherp van smaak zijn. Dat is wel lekker in een Oosterse fondue, maar Westerlingen

vinden het vaak te heet," weet Sanny. Het aanpassen van de receptuur is meestal geen probleem.

Dat geldt soms wel voor de export, aldus Sanny Lee. "Nederland is een kleine markt, dus het gaat om geringe partijen. Daar komt bij dat fabrikanten en importeurs aan veel in- en exportregels moeten voldoen. Met als gevolg dat er fabrikanten afhaken. Ze vinden het dan verhoudingsgewijs te veel werk voor zo'n kleine hoeveelheid producten."

ZEEWIER EN SOJA

Hoe de Aziaten de smaak van de zee in visvervangers nabootsen, houden ze volgens de Nederlandse importeurs strikt geheim. Maar over het algemeen zorgt zeewier voor de kenmerkende zilte smaak en zijn de producten gebaseerd op soja. Ook zijn ze meestal plantaardig, wat ze tevens geschikt maakt voor veganisten.

Toch zijn vegetariërs en veganisten niet de belangrijkste doelgroep. "Wij mikken op de mensen die houden van de smaak van vlees en vis en toch weleens wat anders willen. Dat kan ook nu de kwaliteit van visvervangers zo goed is," aldus Korteweg van De Vegetarische Slager. Ook Corien Poederbach van Sensetriton stelt: "Wij richten ons op de flexitariërs. En daarvan komen er steeds meer." In die zin ziet ze de toekomst zonnig in.

Maar eerst moet nog de bekendheid van visvervangers worden vergroot bij winkeliers en consumenten. Corien Poederbach: "Mede daarom doen we ook mee aan evenementen zoals Proeven van de Zee van de Vegetariërsbond. Zodat mensen kunnen proeven hoe lekker onze producten smaken."

>>



BEZOEKERS VAN PROEVEN VAN DE ZEE MAKEN KENNIS MET VISVERVANGERS EN ZEEWIERPRODUCTEN. (FOTO'S: SANDER DE FOEDERER)

SMAAKTEST

Hoe smaken visvervangers eigenlijk? Hoewel over smaak niet valt te twisten, proeft een panel diverse visvervangers. Het testpanel bestaat uit Sander Foederer (vleesverlater),

Floris de Graad, Martine de Klein, Bertie Winkel (allen vegetariër) en John Stijnsinger (visliefhebber). Iedereen vindt de tonijn(salade) het meest vissig smaken; deze is niet van echt

te onderscheiden. *You love it or you hate it*. De garnalen van Soyes scoren ook goed, al zijn ze lastig te vergelijken met die van Sie-San, omdat ze anders zijn bereid.

	Naam	Winkel	Inhoud	Prijs	Bevindingen proefpanel	Tip	Gemid. waardering
1	vegetarische garnalen	Sie-San 	200 g	€ 2,50	'waterig', 'geen garnaal-smaak' 'beetje glibberig'	serveren met een zoetig sausje	6
2	visfilet (Soyes)	De Veg. Slager	480 g	€ 4,98	'geen smaak aan', 'eet lekker weg', 'prima bite', 'te draderig qua structuur'	voor <i>fish and chips</i>	5,5
3	visburger (Vegetarian Codfish)	Sie-San 	300 g	€ 3,50	'erg lekker', 'aanrader', 'mooi van structuur en kleur'	prima in combinatie met zwarte bonensaus of vegetarische oestersaus	7,5
4	gepaneerde garnalen	Soyes	200 g	€ 1,80	'komt dichtbij de smaak van echte garnalen', 'prima bite', 'doen denken aan vissticks'	lekker met een dip van bv. chilisaus	7,5
5	bakkeljauw (Vegetarian Salted Fish)	Sie-San 	150 g	€ 2,25	'te zout', 'goed van smaak', 'prettige structuur met een zeewierrandje'	voor wokgerechten, bami en rijst	7
6	tonijn	De Veg. Slager	300 g	€ 5,50	'niet van echt te onderscheiden', 'heerlijk van smaak en structuur', 'te vissig'	basis voor <i>spicy no tuna</i> salade (recept op p. 35)	8

TESTWINNAAR


**ADRESSEN:**

Vegetarische toko Sie-San
Wagenstraat 82, Den Haag
tel. 070 - 325 08 68
www.siesan.nl

De Vegetarische Slager
Spui 167A, Den Haag
tel. 070 - 345 67 64
www.devegetarischeslager.nl

Soyes (Sensetriton)
Engelenburgstraat 18, Twello
tel. 0571 - 27 22 12
www.soyes.nl

Boeken culinair

Veggiestan

De tocht die Sally Butcher maakt door het denkbeeldige land *Veggiestan* is een reis door alle keukens van het Midden-Oosten. Zoals ze in het voorwoord van haar kookboek schrijft: de landen in deze regio sudderen, pruttelen en borrelen van de verrukkelijke vegetarische tradities en recepten.

Butcher runt samen met haar Iraanse echtgenoot een specerijenwinkel in Londen. Sommige ingrediënten in *Veggiestan* doen daardoor wel heel exotisch aan. Gelukkig kunnen veel van de onbekendere en daardoor minder goed verkrijgbare ingrediënten worden vervangen of weggelaten.

Ongetwijfeld zullen de meeste vegetariërs bekend zijn met gerechten als falafel en hummus, maar er komt zoveel meer heerlijks uit de Midden-Oosterse keukens. Dit boek bevat een bonte verzameling van de heerlijkste recepten uit onder andere Marokko, Turkije, Libanon, Afghanistan, Jordanië, Iran en zelfs Griekenland. De meest simpele groenten

en granen worden omgetoverd tot sprookjesachtige gerechten. Zo krijg ik spontaan trek bij het lezen van bijvoorbeeld de recepten voor *Morasa Pulao* (Iraanse sieradenrijst met pistachenoten), *Aşure* (Noachs pudding), *Tahcheen Esfanaji* (Perzische rijsttaart), *Imam Biyaldi* (oftewel flauwgevallen iman: een gerecht van aubergines gevuld met tomaat, knoflook en ui) en *Qorma-e-Zardak* (Afghaanse wortelstoofpot).

De recepten zijn gerangschikt in de hoofdstukken Brood en gebak, Kruiden en salades, Zuivel en eieren, Soep, Peulvruchten, Rijst en granen, Groenten, Koken met fruit, Sauzen en Inmaken en Desserts. Ze zijn niet altijd even geschikt voor beginnende koks, omdat niet alle handelingen helemaal uitgeschreven zijn. Maar voor wie een beetje handigheid heeft in de keuken zal dit geen problemen opleveren.

Veggiestan bevat echter niet uitsluitend recepten. Bij veel gerechten staat ook een korte geschiedenis of een verklaring hoe het gerecht aan zijn naam is gekomen, verschillende ingrediënten worden beschreven en de auteur heeft ook persoonlijke anekdotes en zelfs huis-, tuin- en keukenmiddeltjes in het boek verwerkt.

VEGGIESTAN – EEN VEGETARISCHE REIS DOOR HET MIDDEN-OOSTEN, SALLY BUTCHER, KARAKTER, ISBN 978 90 452 0114 6, € 22,95

De Vegetarische Slager – Het kookboek

Twee jaar geleden opende de winkel van De Vegetarische Slager in Den Haag en dat bleek een groot succes. Er verschenen lovende berichten in de media over de nieuwe generatie plantaardige vleesvervangers, gemaakt van lupine- en sojabonen. Tegenwoordig zijn de producten van De Vegetarische Slager op steeds meer plekken te koop, zoals bij EkoPlaza en Jumbo- en Coopsupermarkten. Onlangs is er zelfs een kookboek verschenen van Jaap Korteweg, initiatiefnemer van De Vegetarische Slager.

In dat kookboek worden vanzelfsprekend veel producten van De Vegetarische Slager gebruikt. Niet alle recepten bevatten echter vlees- of visvervangers. Zo staat er bijvoorbeeld ook een hoofdstuk met nagerechten in het boek, met daarin een recept voor chocolademousse zonder slagroom, maar ook recepten voor hummus of groene linzen waaraan geen vleesvervanger te pas komt. De recepten zijn onderverdeeld in de hoofdstukken Soepen, Kleine gerechten, Grote gerechten, Onze klassiekers en Nagerechten. Verder bevat het boek algemene informatie over de oorsprong van De Vegetarische Slager, de winkel in Den Haag en de producten die in de winkel verkocht worden.

Een greep uit de ruim zeventig zeer diverse recepten: kipcocktail, wraps met geitenkaas en spek, bonbon van tonijnbavaroise met paprikasoep, *pollo tonato*, viskoekjes met pompoensalade, frikadel heel speciaal, Indonesische smoor, Midden-Ooster-



se *kibbeh*, nasi van quinoa, zoetzure kipstukjes (*koe lu kai*), Mexicaanse *shepherd's pie*, gehaktrollade met cranberry en walnoten met cranberryketchup, broodje saté en rode en groene curry. Een minpuntje is dat er in een recept voor *Bloody Mary-salsa* Worcestersaus gebruikt wordt. Deze saus bevat normaal gesproken ansjovis en is dus niet vegetarisch. Niet alle recepten worden geïllustreerd met een foto, maar de opmaak is duidelijk en zeker niet saai. De gerechten zijn over het algemeen niet al te ingewikkeld en ook voor beginnende koks geschikt. Het is even vreemd om allemaal 'vlees-recepten' te zien, maar voor wie de producten van De Vegetarische Slager in huis heeft kan dit boek een uitkomst zijn.

DE VEGETARISCHE SLAGER – HET KOOKBOEK, JAAP KORTEWEG, KARAKTER, ISBN 978 90 452 0094 1, € 19,95



DE
VEGETARISCHE
SLAGER

HET KOOKBOEK

JAAP KORTEWEG



"Spicy no tuna is een lekkere salade bij de lunch of voor op een toastje. Wij doen het vaak op onze chips uit zee, gemaakt van zeewier."

Recept uit *De Vegetarische Slager - Het kookboek*:

Spicy no tuna

(lunch- of bijgerecht voor 4 personen)

Bereiding:

Meng alle ingrediënten door elkaar. Omdat dit recept zo gemakkelijk is geven we bij de ingrediënten nog een paar variaties. Voor elke salade geldt: alles goed mengen.

Ingrediënten:

150 g (vegetarische) tonijn
2 volle el mayonaise
1 tl sambal
½ el kappertjes, fijngenhakt
1 kleine teen knoflook, fijngenhakt
snufje witte peper

Variaties:

Louisiana no tuna

150 g (vegetarische) tonijn
2 volle el mayonaise
1 el ketchup
½ kleine rode paprika, in blokjes
1 kleinste blikje maïskorrels

Salade niçoise

150 g (vegetarische) tonijn
2 volle el mayonaise
2 el yoghurt
5-6 zure kleine augurkjes (*cornichons*)
2 el zwarte olijven (liefst Taggaische of Kalamata)
10 sprietjes bieslook, in stukjes van 1 cm

Zweedse tonijnsalade

150 g (vegetarische) tonijn
2 volle el mayonaise
1 el dille
1 el grove mosterd
1 tl honing
1 appel (Granny Smith), in juliennereepjes