

Pluk- en viswijzer voor Europese kusten

VERS OP JE BORD

Ivar en Floris vertrokken in juni 2016 voor een ontdekkingsreis rond de wereld. Onttrokken uit hun stadse bestaan, leren ze ook om zelf eten te plukken en vangen. Dat is leuk en lekker én goed voor de boordkas. Een pluk- en viswijzer voor langs de Europese kusten.

Tekst en foto's IVAR SMITS en FLORIS VAN HEES

“Stap, frambozen!” Bruusk trapt Ivar op de rem van zijn huurfiets. “Even een bakje plukken.” Het is juli en we zijn op het Deense eiland Samsø. Op onze verkenningstocht van het eiland komen we een pluktuin tegen die we niet kunnen weerstaan. Gretig vullen we twee bakjes met de rood-roze vruchten; alleen de prijs weerhoudt ons ervan de hele rugzak te vullen. Al tijdens het fietsen smikkelen we ze allemaal op. “Zo wordt het natuurlijk niets met zelf frambozenjam maken,” zucht Ivar. Verder fietsend vallen ons allerlei onbemande stalletjes langs de weg op. Particulieren bieden zo fruit en groenten uit eigen tuin aan. Naast de uitgestalde waar staan prijzen en een geldkistje. Het concept straalt vertrouwen uit en schijnt hier goed te werken. Wij doen ook mee en komen terug op de boot met kersen, rode bessen, prei en courgettes. Vers van het seizoen en direct van de producent. Smakelijker (en duurzamer) kan het bijna niet. Maar ja, voor de pluktuin en de stalletjes zijn nog wel Deense kronen nodig. “Vanaf nu gaan we zelf eten uit de vrije natuur halen!” verkondigt Ivar enthousiast. Floris kijkt sceptisch, maar laat Ivar zwijgend dromen.

GEHEIM VAN HET RIF

Uit onverwachte hoek krijgen we hulp bij de verwezenlijking van de nieuwe missie. In Zweden ontmoeten we de Noor Kjell, die ons uitnodigt langs te komen bij zijn zomerhuis aan de Noorse zuidkust. Als we enkele weken later op het eiland Sandøya aankomen, hebben hij en zijn familie al een heel programma voor ons bedacht. “Morgenochtend neem ik jullie mee vissen!” verklaart Kjell. Verrukt kijken we elkaar aan. Zou Kjell weten dat wij nog geen enkele vis hebben weten te vangen?

De volgende ochtend verschijnt Kjell in een snelle motorboot. “Hou je vast,” zegt Kjell terwijl we met een noodgang naar zee scheuren. “We moeten iets vangen, anders is er geen lunch!” glimlacht hij. Enkele mijlen op open zee mindert Kjell vaart. Onze viscoach checkt de dieptemeter en laat het anker vallen. “Hier is een rif waar ik al met mijn vader kwam. Voedsel en vissen verzamelen zich hier.” Hij haalt een vislijn tevoorschijn met vijf haken en een gewicht aan het eind. “We gaan makrelen vissen, die bijten op alles!” Wij zijn verbaasd dat

Mirjams mosselen

Doe verse, dichte, schoongemaakte mosselen in een snelkookpan en voeg een blikje kokosmelk, kleine stukjes gemberwortel, stukjes citroen of limoen en wat currykruiden toe. Kook in 10 minuten gaar tot alle schelpen open zijn. Serveer met (stok)brood of gebakken aardappels, salade en witte wijn.

TOT NU TOE HEBBEN WE NOG GEEN ENKELE VIS WETEN TE VANGEN

er helemaal geen aas aan zit, terwijl Kjell instructies geeft. “Een beetje op en neer bewegen, en een beetje geduld hebben,” zegt Kjell. Na een kwartier voelt Floris geruk aan de lijn. Geen twijfel mogelijk, beet! Hij haalt zomaar drie makrelen naar boven. Kjell haalt ze behendig van de haak en verlost de vissen met een goed gemikte klap op de rand van de emmer vliegenvlug uit hun lijden. De lijn gaat weer overboord en even later herhaalt het tafereel zich. We zitten boven een school, dus na een half uur hebben we er wel twintig. Genoeg voor de lunch!

In het vakantiehuis heeft Kjells vrouw de lunch al voorbereid. Alleen de verse vis ontbreekt nog. Kjell leert ons makreel fileren volgens de *butterfly*-methode: “Snijd met een scherp mes net achter de kop aan beide kanten langs de ruggengraat naar de staart. Niet te diep, laat de rug vastzitten. Werk met je vingers het filet los van de rest van de vis, en klaar!” Op de grill lijken de filets inderdaad op vlinders. Kjell stelt ons gerust dat zijn vangmethode ook nog duurzaam is: “We vissen met lijnen en alleen voor eigen gebruik, dus de visstand krijgt de kans zich weer te herstellen.” De gegrilde makrelen smaken verrukkelijk. Als afscheidscadeau krijgen we het makrelentuig mee, met een opdracht: “Vanaf nu zelf vis vangen!”



Beet! Floris vangt makreel.



Makrelen van de haak halen.



Frambozenpluktuin op Samsø.



Kjell leert ons de butterfly-fileermethode.

Katherines blueberry pancakes

Maak een pannenkoekenbeslag van bloem, eieren en melk. Houd het beslag aan de dikke kant en voeg daarom eventueel wat extra bloem toe. Doe een beetje olijfolie of boter in de koekenpan en voeg een eerste laag beslag toe. Verdeel de bosbessen over het beslag en schenk er dan nog een laagje beslag overheen. Dubbelzijdig bakken, serveren met stroop.



EEN PUTSEMMER VOL

Langs de Noorse kust hangen we de makrelenlijn tijdens het zeilen achter de boot. Als we niet zo hard gaan of boven een ondiepte varen, komt de lijn regelmatig in beweging en halen we de ene vis na de andere boven. Alleen blijken we niet zo handig met vissen doodslaan. We voelen ons schuldig als onze pogingen die mooie beesten te doden, ontwaarden in een bloederige marteling. Als alternatief gieten we een scheut goedkope drank in de kieuwen. Een paar seconden later gaan ze in delirium naar de vissenhemel.

Het gaat zo goed dat we binnen de kortste keren een hele putsemmer vol makreel hebben. Een luxeprobleem: wat moeten we met zo veel vis? Ivar fileert een paar *butterfly*'s voor in de pan en snijdt de rest in stukjes. Die serveert hij als sashimi: rauw met wat sojasaus. Even wanen we ons niet op zee, maar bij de Japanner. Wat over is, gaat in zakjes in ons kleine vriesvakje. Op een later moment kunnen de bevroren stukjes zo de vissoep in; de snelkookpan doet de rest.

OP MOSSELJACHT

Voor anker gaat de voedseljacht per kajak verder. Langs rotsen en steigers hoeven we alleen maar onze armen diep in het water te steken om ze te plukken: mosselen! Het water ziet er heel schoon uit, dus we hebben geen bedenkingen. Met een emmer vol peddelen we terug, maar dan begint het pas. Het schoonmaken is het meeste werk. Ivar trekt een onverwoestbare, oranje vissershandschoen aan die hij op het strand heeft gevonden en pakt een harpsleutel. Zo houdt hij zijn handen heel als hij alle pokken en andere aangroei van de schelpen afsteekt. Zeker als je de mosselen met schelp serveert, is goed schoonmaken belangrijk. Het oog wil immers ook wat. Onze bezoekende vriendin Mirjam helpt bij de bereiding, volgens haar eigen recept. Met kokosmelk, gember en currykruiden krijgen de mosselen een oosters tintje. Mirjam is jaloers dat wij de mosselen zelf kunnen plukken. “Zo vers kan ik ze in Nederland niet krijgen.”

SCANDINAVISCH SNOEFGOED

Na oogsten op zee is het tijd voor landexpedities. We wandelen door het bos als Floris achteromkijkt. “Waar blijf je nou?” Gehurkt staat Ivar naast het wandelpad. “Even plukpauze.” Hij wijst naar de talrijke, blauwe bosbessen. Ze groeien volop onder de bomen die zorgen voor schaduw en vocht. “Alweer?” zegt Floris lachend. “Nou vooruit dan!” Ze zijn zo zoet als snoepjes. De vruchtensuikers en de pauze komen goed van pas, want we hebben de boot voor anker

Ivars Vissoep

Doe wat olijfolie in de snelkookpan. Fruit een gesnipperde ui. Los visbouillonblokjes op in heet water en voeg ze toe. Voeg stukjes gefileerde, ontvelde makreel toe. Doe er wat tomatenpuree bij en eventueel wat room. Afhankelijk van smaak en beschikbaarheid kun je verschillende groenten toevoegen: stukjes wortel, tomaat of paprika zijn bij ons favoriet. Eventueel kun je kruiden als peper of dille toevoegen. Kook 10 minuten. Serveertip: nog lekkerder met versgebakken brood.



Bonus: ook mosselvlees (zie verderop) is heerlijk als toevoeging aan de vissoep. De beste mosselen plukten we in Scandinavië, Schotland en in de Spaanse Ría's.

Gouden cantharellen-soep à la Loch Ness

Sorteer de cantharellen, maak ze schoon en snijd ze in hapklare stukken. Fruit een gesnipperde ui in een flinke scheut olijfolie in de snelkookpan. Bak de cantharellen tot ze mooi bruin zijn (en de pan en heel stuk minder vol is). Maak een bouillon van water en bouillon-blokjes en voeg toe aan de cantharellen. Schenk er nog een scheut witte wijn bij en kook 10 minuten in de snelkookpan. Serveertip: heerlijk met zelfgebakken brood.



achtergelaten bij Jorpeilandsholmen en zijn aan een vermoeiende klim bezig naar de Preikestolen, een steile klif aan het Noorse Lysefjord. Met vriendin Katherine erbij raakt het bosbessen plukken in een hogere versnelling. Gewapend met tupperwarebakjes trekken we de natuur in en zo eindigen wandelingen met een rijke oogst. Een deel gaat in de yoghurt tijdens het ontbijt, een ander deel verdwijnt in overheerlijke bosbes-smoothies. En nog hebben we over. “Zal ik *blueberry pancakes* maken voor de lunch?” biedt Katherine aan. “Yes, please!”

SCHOTSE BRAMEN

Het is al september als we in Schotland zijn, en dat is te merken. Het weer laat zich regelmatig van zijn ruwe kant zien. Maar het is de perfecte tijd voor bramen. We vinden overall grote, donkere bramen: langs het industrieterrein van Inverness, aan de oevers van het Caledonisch Kanaal en zelfs op het winderige Isle of Islay. Tussen de buien door wandelen we door dichte naaldbossen en verkennen we het kale, winderige whisky-eiland Islay, gewapend met tupperwarebakjes. Behalve vers van de struik zijn de bramen heerlijk als toetje in een crumble. Om het helemaal een Brits gerecht te maken, serveren we het met Devon-custardpudding. Die blikjes kun je in elke Schotse supermarkt kopen. Niet zo gezond misschien, maar wel een heerlijke combi.

Islay bramencrumble

Vul een ovenschaal voor twee derde met bramen. Maak een deeg van een half pakje roomboter, wat suiker (naar smaak) en witte bloem. Voeg zoveel bloem toe totdat het deeg begint te kruimelen. Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over de bramen in de ovenschaal. Bak ongeveer 45 minuten op 180 graden of half gas – of tot het deeg mooi krokant bruin is. Serveertip: lekker met een flinke lik Devon-custard.



PRACHTIGE PADDO'S

Makreel, mosselen, bosbessen en bramen herkennen we allemaal. Maar paddenstoelen, dat is een ander verhaal. Die kunnen giftig zijn, of je gaat ervan hallucineren. Tijdens een wandeling langs de oever van Loch Ness blijft Ivar plotseling staan. “Hee, dat lijken wel gouden cantharellen!” Hij wijst naar de vele gele paddenstoelen tussen het natte gras. “Weet je het zeker?” vraagt Floris. “Nou, ze lijken wel heel erg op de paddenstoelen die we met Marianne plukten.” Deze Noorse vriendin leerde ons de gouden cantharellen te herkennen. Zonder haar zouden we nooit op het idee zijn gekomen paddenstoelen te plukken.

We laten onze vers opgedane kennis op de Schotse exemplaren los. “Ze zijn in ieder geval opvallend geel en grillig van vorm. En aan de onderkant hebben ze rechte lamellen die van de randen van de paddenstoel naar de stam lopen,” analyseert Ivar. “Wacht, ik heb nog een foto,” roept Floris terwijl hij zijn telefoon pakt. “Ja het kan niet missen: dit zijn ze.” Enthousiast plukken we in korte tijd een hele tas vol. Terug aan boord beseffen we wat te gretig waren. Vers zijn de paddenstoelen niet zo lang houdbaar en drogen is veel gedoe, lezen we op internet. “Ik maak gewoon een grote pan soep én een familieportie risotto,” stelt Ivar voor. En nog hebben we over. Dus geven we

Wittewijnrisotto met gouden cantharellen

Doorgaans maken we wittewijnrisotto met champignons, maar het is lekker met alle soorten paddenstoelen. Maak in de ene pan een risotto: fruit een gesnipperde ui en knoflook in olijfolie, voeg de risottorijst toe en laat de rijst langzaam gaar koken door geleidelijk scheuten water en witte wijn toe te voegen. Roer veel. Voeg tenslotte wat Parmezaanse kaas toe. Bak in een andere pan de cantharellen tot ze mooi bruin zijn. Leg een flinke pluk rucola-blaadjes op een bord, schep er de risotto op en leg de cantharellen eromheen. Schaaf wat Parmezaanse kaas eroverheen.



Annemiëks appelkruimeltaart

Neem een pakje roomboter (250 gram), voeg naar smaak suiker toe en zoveel witte bloem dat het deeg een homogene, niet-kleverige bal wordt. Houd ongeveer een kwart van het deeg apart. Gebruik driekwart van het deeg om een ingevette springvorm te bekleden. Vul deze met appelschijfjes. Strooi eventueel wat kaneel erover. Doe extra bloem bij het apart gehouden deeg en kneed totdat het kruimelig wordt. Strooi dit kruimelige deeg als laagje over de appels. Bak ongeveer 45 minuten op 180 graden of op half gas.



een portie weg aan onze burens in een van de sluizen op het kanaal. De groep jonge Noren zeilt op een zelfgebouwde zeilboot en geeft ons spontaan een pot zelfgemaakte jam terug. Of was dat toch een hallucinatie?

MAG IK DEZE PLUKKEN?

Tijdens een oktoberwandeling vraagt Ivar schijnheilig: “Als-ie over het hek hangt, mag het wel, toch?” Zonder het antwoord van Floris af te wachten, plukt hij een appel uit een tuin. “Nou, vooruit. Deze mensen doen er zelf blijkbaar niets mee.” Floris kijkt naar de vele appels op de grond. Het valt niet mee om in Groot-Brittannië appelbomen te vinden die niet van iemand zijn, maar op Isle of Man hebben we mazzel. Van de burens van onze vrienden mogen we losgaan op hun vijf bomen. En in het Zuid-Engelse Totnes staan op verschillende plekken appelbomen als onderdeel van het *community edible gardens*-project. Buurtbewoners hebben het onderhoud van parken en bermten van de gemeente overgenomen en hebben er zoveel mogelijk eetbare bomen en planten neergezet. Iedereen mag ervan plukken. We maken dankbaar gebruik van het aanbod en verwerken de appels in allerlei recepten. Favorieten zijn verse appelmoes en Annemiëks appelkruimeltaart.

MEDITERRANE TEGENSTELLING

“Alweer niks!” Teleurgesteld haalt Floris voor de zoveelste keer een lege vislijn binnen. “Moedig dat je het nog steeds probeert,” zegt Ivar. We hebben al bijna een jaar niks gevangen op de Middellandse Zee. Mosselen zijn hier ook al niet, zelfs niet op de plaatsen waar je ze zou verwachten, aan rotsen of drijfsteigers. We vrezen dat er te weinig voedsel is voor ze. Dat mooie, heldere, azuurblauwe water is natuurlijk prachtig en heerlijk om in te zwemmen, maar het is hongerlijden voor mosselen. “We varen in het marine equivalent van een woestijnlandschap,” analyseert Ivar. We vangen er dan wel niets; in de landen rond de Middellandse Zee is er des te meer te plukken. Het warmere klimaat zorgt ervoor dat er veel meer soorten vruchten groeien dan in Noord-Europa. Daarbij komt dat Ivar zijn regel over overhangend fruit heeft verruimd naar ‘als ik er bij kan, mag het’. Na wandelingen komen we daarom vaak met volle rugtassen terug: op het Griekse eiland Corfu zijn het perziken, in Spanje en Italië avocado's. En ook al voelen deze laatste nog behoorlijk hard bij het plukken, na enkele weken rijpen aan boord worden ze zonder uitzondering heerlijk zacht: ideaal voor zelfgemaakte guacamole en avocadosmoothies.

VERSE VIJGEN

Als er een vrucht is waarover we geen enkele twijfel hebben of we haar wel of niet mogen plukken, dan is het wel de vijg. Zo schaars en duur als verse vijgen in de Nederlandse supermarkt zijn, zo talrijk zijn ze in de landen rond de Middellandse Zee. De bomen groeien als onkruid en vrijwel niemand kijkt ernaar om. De hele zomer lang plukken we ze als heerlijk tussendoortje tijdens een wandeling, voor bij het ontbijt of in salades. Op het Kroatische eiland Pašman wanen we ons in een heus vijgenparadijs. Ze zijn zo talrijk en rijp dat we in korte tijd een hele tas hebben gevuld. “Genoeg voor jam!” jubelt Ivar. Op weg terug naar de boot lopen we een lokale specialiteitenwinkel binnen. Ana Matulic ontvangt ons allerhartelijkst en legt uit wat er zoal op het eiland groeit. Ze maakt er bijzondere producten van, zoals balsamicoazijn van, jawel, vijgen. Zou Ana ook weten hoe je vijgenjam maakt? “Dat is echt heel makkelijk!” zegt Ana lachend. “Verse vijgen zijn zo zoet en bevatten zoveel pectine, daar hoeft je niets aan toe te voegen!”

Clachnaharry Lock, ons begin van het Caledonisch Kanaal.



Marianne leert ons gouden cantharellen herkennen.

Overrijpe vijgen op het Kroatische eiland Pašman.

Ana's vijgenjam

Doe de verse vijgen in een pan en voeg wat water toe. Kook en roer af en toe. Het dikt vanzelf in. Eventueel een beetje Citroensap erbij en klaar is Kees.

HET RESULTAAT IS VERRUKKELIJK. WE ETEN ER NOG LANG EN GELUKKIG VAN

ETEN UIT DE NATUUR



Zicht op Port Ellen, Isle of Islay.



In het Noorse Lysefjord.

Terug aan boord gaat Ivar aan de slag. Ana krijgt helemaal gelijk: het resultaat is verrukkelijk. We eten er nog lang en gelukkig van.

HET ZIT NIET ALTIJD MEE

Naast de vele ontdekkingen en successen zijn er ook leermomenten. In Spanje en Portugal staan overal prachtige sinaasappelbomen langs straten en op pleinen. Enthousiast sjouwen we een rugzak vol sinaasappels mee terug naar de boot. Als we de volgende ochtend zin hebben in verse jus d'orange is de teleurstelling groot: ze zijn erg zuur en droog. Wat blijkt: veel publieke citrusbomen zijn helaas alleen voor de sier geplant. Hun fruit is niet eetbaar. De volgende keer eerst bij de boom eentje proeven dus!

In Italië en op het Canarische Eiland El Hierro plukken we loquat. Het is een voor ons onbekende, gele vrucht. "Het lijkt wel een kruising tussen een kruisbes en een abrikoos," aldus Ivars botanische huis-tuin-en-keukenkwalificatieleer. In het voorjaar geeft deze boom als eerste heerlijke, zoete vruchten die we tijdens wandelingen plukken en direct opeten. "Ik ga proberen er jam van te maken!" zegt Ivar na een wandeling op El Hierro. Het sorteren en ontpitten van een tas vol is echter wel een klusje. Een paar uur later labelt Ivar voldaan een zestal gevulde potjes loquatjam. Maar wanneer hij de volgende dag lunchbroodjes smeert, is de teleurstelling van zijn gezicht af te lezen. "Het is veel te waterig. Ik vermoedde al dat ik te weinig geleisuiker had." Floris proeft een beetje. "Mmm, geen man overboord hoor, de smaak is goed. Anders maken we er toch crumble mee?" Een prima alternatief, zo blijkt. Crumble is niet alleen lekker met bramen, het kan ook prima met appel, framboos, bosbes of een combinatie daarvan. En dus ook met mislukte loquatjam.

PURE LUXE

Al zeilend langs de Europese kusten hebben we dankzij verrassende ontmoetingen en bezoekende vrienden veel geleerd. We hadden nooit

verwacht dat het zo leuk is om zelf vis te vangen en te bereiden, eetbare paddenstoelen te herkennen en nieuwe recepten uit te proberen. Hoewel alle verzamelde beetjes de boordkas helpen, toch moeten we het meeste eten gewoon nog steeds in winkels kopen. Zelf vangen en plukken blijft voor ons een aanvulling, maar wel een duurzame, omdat er zijn geen verpakkingen en transport voor nodig zijn.

Tegelijkertijd merken we dat eten uit de natuur meer met ons doet dan alleen onze magen vullen. We voelen een sterkere afhankelijkheid van een gezonde natuur. Plastic in zee, luchtvervuiling en gif in de grond komen opeens heel dichtbij, omdat het ons verzamelde eten kan verontreinigen.

Daarnaast geeft eten verzamelen voldoening omdat er een geleverde inspanning aan vooraf is gegaan. Die bramencrumble smaakt extra lekker als je eerst kilometers hebt gewandeld en onderweg een uur lang bramen hebt geplukt. Zo ontstaat er een bijzondere verbinding met je eten en de omgeving waar je het hebt geplukt. Die verbinding zorgt er ook voor dat je het niet vergeet en weg moet gooien. Er gaat dus geen kruimel bramencrumble verloren.

Ook zijn we ons bewust geworden van het beperkte aantal ingrediënten dat je gebruikt als je zelf iets maakt, zeker als je dat vergelijkt met hoeveel er wordt toegevoegd aan eten uit een fabriek. We zijn hierdoor bewuster gaan winkelen en letten extra op de puurheid en de herkomst van het eten dat we kopen.

Eten uit de natuur kost natuurlijk wel tijd en inspanning. Maar we wandelen graag, het houdt ons fit en we zien wat van de omgeving. Vis vangen en fruit plukken kost tijd, net als het sorteren, schoonmaken en bereiden ervan. "Aan boord heb je meer tijd," zegt Ivar vaak. "Nou, je maakt voor andere dingen tijd," relativeert Floris dan. Meer tijd besteden in de natuur en meer voldoening halen uit vers, zelf-gevangen of -geplukt eten is een keuze. Het contrast met ons vorige, hectische stadsleven kan bijna niet groter zijn. Eten uit de natuur voelt daarom vooral als pure luxe. ●