

MAARTEN DU BOIS, VISKENNER ÉN GEZONDHEIDSCOACH

HET GEHEIME 'WAPEN' VAN STERRENCHIEFS



Doe het Maarten du Bois maar na: 's morgens voor dag en dauw voor visgroothandel Chef's Secret de visveilingen afstruinen, de fraaiste exemplaren vers gevangen vis selecteren voor een veeleisend cliënteel zoals (sterren)restaurants, viswinkels, traiteurs en instellingen en ná de uren cliënten persoonlijk begeleiden naar een gezondere en evenwichtigere levensstijl. Dolce volgde de man van veiling tot kookstudio.

*Tekst: Katia Belloy
Foto's: Jan Agten*

Maarten du Bois studeerde fysiotherapie en kwam als bij toeval in de vishandel terecht. "In een dancing kwam ik Ronny Jonkman tegen, die op dat moment Bistro den Boer in Eeklo uitbaatte, ongeveer een jaar voor hij restaurant Jonkman opstartte. Ronny bleek mijn vader te kennen die een vishandel had in Breskens. Ronny zei: 'Kan jij geen mooi terrebotje voor mij meebrengen, van een kilo of vuve?' Dat kon."

'Het wordt steeds moeilijker voor de vissers om overeind te blijven'

Jonkman bestelde de volgende week twee zulke tarbotten en nog een week later mocht Maarten komen aandraven met 2 tarbotten en 10 tongen van 400 gram. "Toen ik dat afgeleverd had, kwam de ober naar me toe en deed heel geheimzinnig. Hij zei: 'Je mag nog niets zeggen, maar binnenkort ben ik hier weg, ik begin een traiteurzaak hier 500 meter verderop.' De vrijdag erop kreeg ik van de man een bestelling mee van 60 verschillende artikelen en ik besepte dat ik 'in business' was." De basis van visgroothandel Chef's Secret was gelegd.

CHEFS ADVIES

Maarten du Bois genoot nooit een koksopleiding, maar was altijd al mateloos gefascineerd door koken. "Doordat ik al die jaren in de keukens ben geweest van letterlijk honderden restaurants kon ik de chefs altijd om advies vragen en was ik op de hoogte van de laatste snufjes en nieuwigheden."

DE VISSER, HIJ VIST?

Maarten is ook bezig met de toekomst van de visserij. "Het wordt steeds moeilijker voor de vissers om overeind te blijven. Onze Belgische trots is ingekrompen van 457 schepen in 1950 naar 89 schepen eind 2010. Oude schepen worden gesloopt voor een premie en een nieuw schip leggen is niet rendabel. De hoge brandstofprijzen happen een groot stuk uit de opbrengst weg. De boomkorvisserij kreeg een negatief imago door de schade die ze aan de zeebodem toebrengt. Het matige toekomstperspectief heeft als gevolg dat

er zich weinig mannen aanbieden voor de job of de opleiding tot visserman. Nieuwe initiatieven zoals de oprichting van de Stichting Duurzame Visserijontwikkeling vzw zijn dan ook toe te juichen. Ook restaurateurs kunnen een rol spelen door met minder populaire vissen van bij ons aan de slag te gaan. Zo werkt Filip Claeys met de normaal gezien ondergewaarde horismakreel en lanceer ikzelf binnenkort een promocampagne rond steenbolk."

DE SMAAK VAN VIS

Maartens bekommernis om de Vlaamse visserij resulteerde in een boek, met als titel De smaak van vis. In dat boek komen alleen die vissoorten aan bod die aangeboden worden in de Vlaamse visveilingen. Voor de fotografie tekenden topfotografen Stephane Verheye van 'The Black Box Studio', Tony le Duc van 'Minestrone' en Jan Verbeke. De fotografische afwerking en het drukken komt voor rekening van Frank Matthys, die goud won bij de wedstrijd 'Europese drukker van het jaar'.

Naast enkele gerechten van Maarten du Bois en Frank Vandaele, culinair adviseur bij Chef's Secret, komt de receptuur aan bod van onder anderen Sergio Herman (Oud sluis), Syro Bakker (Pure C), Claudio Dell'Anno (Ciccio), Bart de Smidt (Bartholomeus), Frederick Deceuninck (Sel Gris), Christophe Van Den Berghe (Jardin Tropical), Filip Claeys (De Jonkman) Ivan Verhaeghe (la Reserve), Edwin Menuet (Cuines 33), Ignace de Savoye (Savoye), Kristof de Kroon (Burg 9), vader en zoon Steve en Glenn Vandenberghe. Het is de laatste die recentelijk De keuken van de meester won. En tot slot Belgian Beer Bites door Nicolas Rivière (N[e]WS) en Ilse Duponcheel."

GEZONDHEIDSCONSULENT

Naast in vis is Maarten sterk geïnteresseerd in gezondheid en de werking van het menselijk lichaam. Hij schreef zich in voor de 3-jarige opleiding 'gezondheidsconsulent' en studeerde daarna plantenkunde en aromatherapie. Daarnaast volgde hij lessen in de oude Indische geneeskunst ayurveda. "Door het lezen van honderden patiëntenverslagen begon ik een verband te zien tussen de producten waarmee we ons voeden en de kwaliteit van ons leven



en ons energieniveau. Ik begon met gerechten te experimenteren en kwam tot de vaststelling dat door simpelweg een aantal regels in acht te nemen ons algemeen welbevinden en onze energie pijlsnel de hoogte ingaan.”

‘Chefs moeten met minder populaire vissoorten aan de slag gaan’

En na een ochtend voor dag en dauw op te staan om Maarten te volgen van in de vismijn tot in zijn groothandel, hebben we er nood aan om ons energiepeil op te krikken. We schuiven aan tafel in Maartens kookstudio en laten ons gewillig een gezonde maaltijd voorschotelen.

Naast persoonlijke en individuele begeleiding vinden er in de kookstudio van Maartens centrum te Lissewege geregeld workshops plaats rond de thema's: 'kook en straal' en 'energetisch koken'. Groepen van 8 à 10 personen kunnen individueel boeken.

www.lifekey.be
www.chefssecret.be



DE PRINCIPES VAN EEN GEZONDE MAALTIJD

Volgens de filosofie van Maarten du Bois moet een volwaardige maaltijd rond een aantal principes worden opgebouwd.

- Houd de afstand tussen de plaats waar iets geproduceerd wordt en de plaats van consumptie zo kort mogelijk, met andere woorden: werk met lokale producenten, bij voorkeur met biolabel.
- Volg het ritme van de seizoenen. Als bijvoorbeeld de mosselen zich voorplanten, moet je ze gerust laten. Probeer eens een 'vergeten' vissoort of een 'vergeten' groente.
- Beperk de calorie-inname.
- Werk veel met groenten en fruit (maar ook noten en volle granen).
- Werk met korte gaartijden.
- Overdrijf niet met dierlijke eiwitten. Het lichaam heeft het moeilijk met de afbraak ervan, terwijl restproducten in het lichaam achterblijven (denk aan hart en bloedvaten).
- Gebruik ongeraffineerde producten.
- Overdrijf niet met zuivel.
- Gebruik regelmatig vette vissoorten voor de omega 3 (sardines, makreel, zalm, haring, ansjovis enz.).
- Vul je maag voor 80 procent. Eet langzaam en heel bewust en kauw goed. Het duurt namelijk zo'n 20 minuten voordat je maag de prikkel tot verzadiging naar de hersenen heeft gestuurd en voordat de hersenen die boodschap ook daadwerkelijk hebben verwerkt.

Bouillabaisse a la Sarda

Maarten du Bois: "Zeg nooit bouillabaisse tegen een vissoep! In mijn carrière ben ik tientallen zo niet honderden verschillende recepten van bouillabaisse tegengekomen. Dé bouillabaisse bestaat niet. Er zijn evenveel bouillabaises als er koks zijn. De naam is een samentrekking van 'koken' en 'temperen'."

Wat maakt deze 'soep' uniek? Oorspronkelijk hielden de vissers van Zuid-Frankrijk de te kleine en beschadigde visjes apart. Deze kookten ze dan en verkregen op deze manier een relatief eenvoudige vissoep. De soep werd opgediend met de hele (ongefileerde) vis. Daarna is dit gerecht een eigen leven gaan leiden met honderden variaties. De ene kok kookt de vissen met ingewanden en schubben aan, de andere gut en ontschubt ze. De manier van garen, de ingrediënten en de wijze van opdienen bepalen wat een echte bouillabaisse is.

Maarten werkt graag met hele vissen.

Ingrediënten (4 personen)

Schoongemaakte en gewassen koppen en graten van tong, tarbot, griet enz.

4 filets pieterman

4 filets zeebarbeel

4 filets van kleine zonnevis

4 gepelde langoustinestaarten.

(Goede vervangers zijn: zeebaars, goudbrasem, rode poot, roodbaars, steenbolk, zeeduivel, zeewolf, leng...)

2 gepelde uien, gesnipperd

1 preiwit, in ringen gesneden

3 teentje knoflook, fijngesneden

3 laurierbladeren

5 zoete tomaten, gepeld en ontpit

½ venkel, gesneden

Snuijfe saffraan

Peper uit de molen

Grof zeezout

Bereiding

Fruit de uien, venkel en de look in een pan tot ze kleuren en glazig zijn. Voeg de overige ingrediënten toe. Laat even indikken en voeg de graten en koppen toe. Laat even samen alles bakken en blus met een glas droge wijn. Voeg ruimschoots water toe en laat 20 minuten inkoken en vergeet niet af te schuimen. Zeef alles nu door een fijne zeef.

Proef van het eindresultaat en breng eventueel nog wat op smaak.

De filets kruiden naar eigen smaak en op een zacht vuur pocheren in een deel van de bouillon.

Neem 4 warme borden en giet een pollepel bouillon in het bord. Schik de vis in het bord en schep er nog wat vocht over.

In dit gerecht werd 'sarda' gebruikt. Parels van een Italiaanse harde tarwesoor. Deze moeten ongeveer 25 minuten meekoken in een bouillon.





Crispy Thai Salmon

Ingrediënten

2 stukken zalmfilet van 80 gram
1 reepje zalmhuid
1 lente-ui
1 tak koriander
½ theelepel limoensap
2 theelepels olijfolie
Wat geraspt citroengras
Wat geraspte limoenschil
Klein beetje vissaus
Peper van de molen
Grof zeezout
Sneetje witbrood uitgestoken met een ring
Beetje biokosolie

Bereiding

Bak de zalmhuid gedurende een uur gaar op een hete plaat of in een oven op 170°C. Af en toe kijken of hij niet verbrandt. De huid moet droog en crispy zijn zoals chips, dan is ze klaar.

Maak een tartaar van zalm door met twee messen een schaarbeweging te maken. Voeg peper, limoensap, limoenschil, citroengras, fijn gesneden koriander, olijfolie, gesnipperde lente-ui en een weinig vissaus toe en meng alles goed.

Bak het brood 5 minuten in de oven en smeer in met kokosolie en werk af met snuifje peper uit de molen.

Schik de tartaar in een ring en leg het brood erop.

De saus:

Meng:

5 eetlepels bronwater
2 eetlepels Thaise vissaus
1 eetlepel hot Chilisaus
6 fijn gehakte koriandersteeltjes
1 fijn gehakte lente-ui
½ eetlepel sojasaus

Meng alles goed, laat rusten en serveer in een Aziatische theepot.

Bak de andere zalmoot die een kerntemperatuur heeft van ongeveer 40 graden snel gaar aan één kant zodat er een korst op komt. Voor de liefhebbers kun je de bakzijde insmeren met wat sojasaus. Afwerken met een blad koriander.

Schik het geheel zoals op de foto en leg de zalmchips op de tartaar.

Het crispy effect komt in dit gerecht driemaal terug: een keer in de chips, een keer in het brood en een keer in de korst van de gebakken zalm.

Recepten: Maarten du Bois (Chef's Secret)

Foto's: Jan Agten