



MIDWEST NEDERLAND

IN DEZE BIJLAGE:

- >> WAT VISSSEN MET EEN MENS DOET
- >> SPORTEN VOOR EEN TOEKOMST
- >> DRIE VRAGEN OVER LOODVRIJ
- >> VISRECEPT: OP DE HUID GEBAKKEN WIJTING

FOTO: WESLEY WIELINK





Juul Steyn, auteur van het boek 'Denken als een vis'.

WAT VISSSEN MET EEN MENS DOET...

Het is donderdagavond als ik op de geleende fiets stap en onderweg ga naar de Surinamekade in Amsterdam. Met mijn oortjes in en Google Maps aan op mijn telefoon, wijst de vriendelijke vrouwenstem me de weg door de grote stad. Plotseling wordt de stem onderbroken: een telefoontje van Juul Steyn. Waar ik nu ben? Want hij heeft al beet. Mijn afspraak komt dichterbij.

Daar staat Juul op een steiger, helemaal in zijn element. Juul is een sportvisser met een passie voor roofvis; de ex-hoofdredacteur van Hét VISblad met volop liefde voor de natuur en bovendien dé man die denkt als een vis. Speciaal voor mij heeft hij een extra hengel meegenomen. Voor het eerst in mijn leven ga ik vissen. Juul vertelt hoe je het kunstaas met een vloeiende beweging in het water werpt. Ik besef dat ik visles krijg van een master.

“Probeer met je hengel te voelen wanneer het kunstaas de bodem raakt. En dan steeds een paar slagen maken met de molen, zodat het puntje van de hengel buigt, het kunstaas door het water beweegt, de punt weer terugveert en het draad weer ‘slap’ gaat hangen”, coacht Juul. Ik doe mijn best.

TELEURSTELLING VERWERKEN

Ondertussen vertelt Juul vol passie verder: waarom hij uiteindelijk een boek is

gaan schrijven over zijn favoriete sport en hoe trots hij is op al dat goede viswater in Nederland waar je voor slechts een paar tientjes per jaar kan vissen. “Mensen zijn vandaag de dag gewend om direct te krijgen wat ze willen. Die instant bevrediging lijkt me helemaal niet gezond, zeker niet voor kinderen. Je moet juist leren dat het soms hard werken is voor een beloning en dat je zelfs dan niet altijd krijgt wat je graag zou willen. Vissen is in die zin één lange cursus ‘Omgaan met teleurstellingen’. Als je dat kunt, word je een gelukkiger mens”, aldus Juul.

MEER EN GROTERE VISSSEN

De verhalen van de geboren Limburger zetten me aan het denken, zeker als hij vertelt over de natuur. Juul verplaatst zich tijdens het vissen in de psyche van

» SPORTEN VOOR EEN TOEKOMST

Team S.V.E.T (Sporten voor een Toekomst) is een vrijwilligersorganisatie van ervaringsdeskundigen die de regio over hun leven heroverd hebben door middel van sport. Zij bieden kwetsbare Utrechtse burgers sport- en beweegactiviteiten aan. Deelnemers zijn vaak dak- of thuisloos of hebben verslavingsproblemen, ggz-klachten of bijvoorbeeld een depressie of burn-out. Door alle activiteiten hebben ze meer aandacht voor persoonlijke sociale hygiëne, vriendschappen en persoonlijke ontwikkeling door bijvoorbeeld opleidingen via andere samen-

werkingspartners. Sinds kort werkt Team S.V.E.T. ook samen met de hengelsportvereniging in Utrecht (AUHV) en Sportvisserij Nederland, zodat deelnemers ook kunnen gaan vissen. De sportvisserij zorgt daarbij voor opleiding, materialen en een VISpas.

“Ik heb zelf een verslaving gehad, maar dankzij goede hulp kwam ik in contact met een buurtsportcoach. Hij liet mij meedoen met straatvoetbal en daarbij voelde me ik me heel welkom – het was voor mij de hemel op aarde”, vertelt Harold, mede-

oprichter van Team S.V.E.T. en één van deze ervaringsdeskundigen. “Ik heb zelfs diverse cursussen gevolgd en ben nu door de samenwerking met Life Goals Nederland ook maatschappelijk sportcoach. Ik heb deelnemers zien groeien tot aan een vaste baan met een hele mooie toekomst. Dit doet mij zeer goed!”



de vis en verplaatst zijn gedachten naar de fascinerende onderwaterwereld. Hij beweegt zich min of meer door het huis van de snoek, baars, snoekbaars, roofblei, zeebaars en meerval. Zijn doel van deze manier van vissen is om uiteindelijk meer en grotere vissen te vangen.

ADHD EN DEPRESSIE

Maar er is meer dan vangen alleen, legt Juul uit. Zo heeft vissen een positieve invloed op mensen met een beperking, met ADHD en op mensen die kampen met een depressie. Vissen kan zelfs een depressie voorkomen. Voormalig tv-dokter Jan Kruithof vertelt erover in ‘Denken als een vis’, het boek van Juul. De strekking: met vissen stel je een doel en maak je een plan in je hoofd omdat je tenslotte een vis wilt vangen. Als dat lukt, geeft dat een enorme voldoening. “Wat denk je dat dit voor impact kan hebben op de hele maatschappij?”, aldus Juul. “Denk alleen al aan minder depressieklachten en lagere zorgkosten. Zeker in deze stressvolle coronacrisis is de maatschappelijke waarde van de hengelsport niet te onderschatten.”

ENORME BIJVANGST

Juul legt uit waarom vissen specifiek voor mensen met een aandachtstoornis zo goed

is. “Psycholoog Annet Bron, gepromoveerd op ADHD bij volwassenen, vertelt daarover heel interessante dingen. Het komt erop neer dat mensen met ADHD een heel korte spanningsboog hebben, waardoor ze vaak bijna niets afmaken. Als je gaat vissen neem je constant heel veel kleine en grote beslissingen die bijdragen aan één groter doel: het vangen van de vis. Dan maak je wel iets af en dat zorgt voor een geweldige boost van je zelfbeeld.” Zo had ik deze enorme ‘bijvangst’ van wat vissen met mensen doet nog nooit bekeken.

BOODSCHAP AAN SPORTVISSER

Bijna twee uur later is het fris langs de winderige waterkant. Juul vangt op de valreep nog een kleine snoekbaars – de tweede van deze avond en wil de sportvisser nog iets meegeven voordat ik terugfiets. “Laten we ons realiseren wat voor rijkdom we in Nederland hebben. Er is in ons land zoveel moois te beleven, daarvoor hoeft je helemaal niet naar het buitenland.” Vol-daan fiets ik in het donker terug om de geleende oortjes en fiets weer af te staan, nog niet wetende wat het verhaal van deze inspirerende avond zou worden. Je hebt het zojuist gelezen.



DENKEN ALS EEN VIS

‘Denken als een vis’ is het ultieme handboek voor iedereen die meer en grotere vissen wil vangen. Juul Steyn maakt je wegwijs in de fascinerende onderwaterwereld van Nederland en België en leert je denken als de zes grote roofvissen die daar leven: baars, snoekbaars, snoek, roofblei, zeebaars en meerval. Dit boek aanschaffen? Scan dan de QR-code hierboven.



WIE ZIJN DE AMBASSADEURS AAN DE WATERKANT?

Niet alleen sportvisser zelf, maar ook buitengewoon opsporingsambtenaren (boa's) zijn ambassadeurs aan de waterkant. Zij controleren op regels uit de Visserijwet en op regels die we onszelf opleggen. Met die regels beschermen we vis en andere flora en fauna, zodat vissen voor iedereen aantrekkelijk blijft.

Onze boa's checken aan het water of iedereen volgens de spelregels vist. Bijvoorbeeld of je de VISpas bij je hebt met de VISplanner-app, of je zorgvuldig met de vis omgaat en of je ondermaatse vis meteen terugzet. Ook controleren ze of je

je auto goed parkeert, je visstek netjes houdt en je afval meeneemt.

SAMENWERKEN TIJDENS EEN GROTE CONTROLE

Onze boa's werken veel samen met de boa's van andere (groene) organisaties en de politie. Zo was er in het najaar een actie in Utrecht waarbij groene partijen intensief samenwerkten. Naast de controleactie delen de partijen ook kennis. Door deze manier van samenwerken groeit de kwaliteit van het toezicht in het buitengebied en zorgen we er met elkaar voor dat vissen leuk blijft voor iedereen.

MEEST VOORKOMENDE OVERTREDINGEN IN DE SPORTVISSERIJ

- Vissen zonder schriftelijke toestemming (VISpas) met 1 of 2 hengels - € 140,=
- Parkeren in de groenstrook/berm waar dit niet mag - € 95,=
- Vissen zonder schriftelijke toestemming met meer dan twee hengels - € 320,=
- Vissen in de gesloten tijd (1 april tot en met 31 mei) met een hengel geaasd met in die periode verboden aas - € 95,=
- Overtreding looprecht, art. 461 Wetboek van Strafrecht (visserij) - € 95,=
- Zich bevinden op verboden terrein - € 95,=

Bij bovenstaande overtredingen volgt ook een proces verbaal plus € 9,- aan administratiekosten voor het CJIB.



VISLESSEN IN CORONATIJD

De waterkant heeft een magische aantrekkingskracht op kinderen. Wie heeft niet in zijn jeugd met een hengel of een netje langs de slootkant gelopen, jagend op een bijzondere vangst zoals een salamander, een stekelbaars of kikkervisjes? Wie herinnert zich niet de verwondering over het leven onder de waterspiegel?

Vissen is een fantastische manier om kinderen in contact te brengen met de natuur, om ze te leren genieten van het buiten zijn en ze respect bij te brengen voor planten en dieren. Vissen is spanning en ontspanning tegelijk. De spanning van het spel en het onbekende, de ontspanning van het tot rust komen – een gezonde tegenhanger van games, computers en tv.

MET VIS OMGAAN

Vissen zijn levende dieren en dus vinden wij het belangrijk dat kinderen verantwoord vissen, waarbij ze respectvol met flora en fauna omgaan. Dat leren ze in onze vislessen. Natuurlijk wordt er na de praktische biologie-theorieles ook echt gevestigd. Als gevolg van corona zijn het afgelopen jaar helaas slechts een beperkt aantal vislessen gegeven volgens een speciaal protocol. Zoals altijd waren de kinderen razend enthousiast. Ook de docenten waren zeer tevreden over de visles in aangepaste vorm.

Wil jij ook een visles op school (groep 7/8) ter afwisseling op een les in taal of rekenen? Stuur dan een mail naar vislessen@smwn.nl of kijk voor meer informatie op www.vissenschool.nl.



JIJ LAAT JE AFVAL TOCH NIET SLINGEREN?

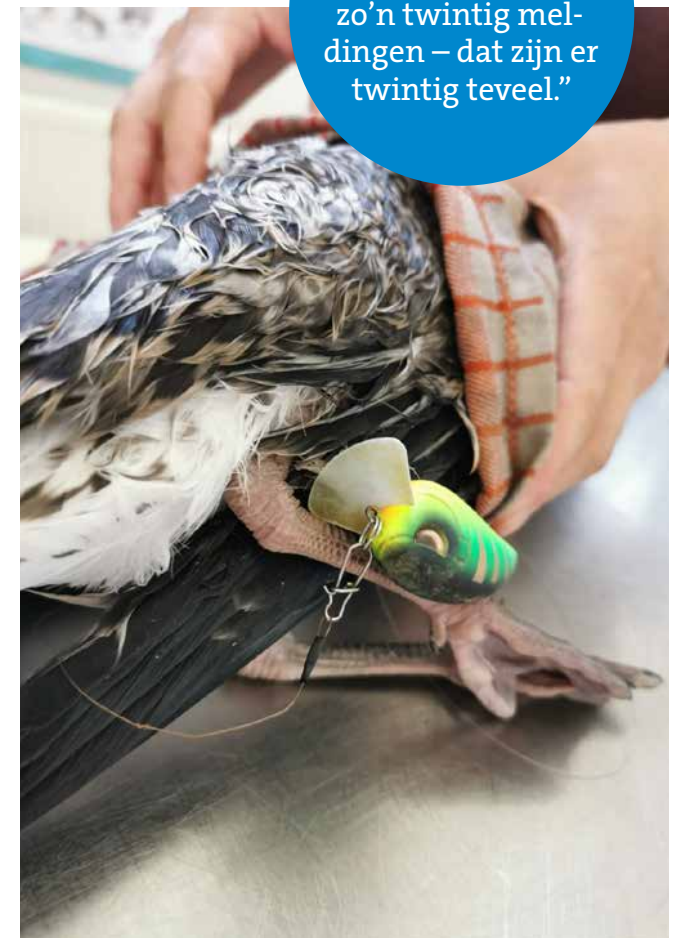
Als gevolg van de coronacrisis trekken steeds meer mensen de natuur in en stijgt het aantal leden bij hengelsportverenigingen explosief. Ook langs de waterkant zie je dat meer en meer mensen even hun hoofd leegmaken met vissen – een heerlijke hobby in tijden waarin veel niet kan.

Door de toegenomen drukte langs het water en in recreatiegebieden neemt daar helaas ook de hoeveelheid zwerfvuil toe. Natuurlijk komt dat niet alleen van sportvisser, maar ook van andere recreanten die de natuur opzoeken voor vertier. Omdat sportvisser verenigd zijn als groep, zijn ze helaas wel makkelijk als boosdoener aan te spreken. Daarom is het extra belangrijk dat juist wij ons afval meenemen.

DIERENWELZIJN

Naar sportvisser wordt wel terecht gewezen als het om achtergebleven vistuig en nylondraad gaat. Een kwalijke zaak, want dieren raken daarin verstrikt terwijl we geen dierenleed willen veroorzaken. Laten we dan ook samen dit probleem aanpakken. Neem daarom je eigen rommel (en die van anderen mee) zodat de waterkant schoon blijft. Kunnen we op jou rekenen? Kleine moeite toch?!

In Amsterdam werkt de Amsterdamse Hengelsportvereniging (AHV) nauw samen met de dierenambulance. De vereniging zit zelfs in een groepsapp met de dierenambulance en de gemeente. "Zo weten we het meteen als er dieren verstrikt raken in visdraad of verwond raken door vistuig", aldus Jaap Que, voorzitter van de AHV. "Afgelopen zomer waren er zo'n twintig meldingen. Dat zijn er twintig teveel. We drukken onze leden op het hart om vistuig en afval mee te nemen en thuis weg te gooien. We hebben de dierenambulance ook een financiële bijdrage gegeven. Het zijn immers vrijwilligers die dit nobele werk doen en dieren redden."



"Afgelopen zomer waren er zo'n twintig meldingen – dat zijn er twintig teveel."

HOELANG BLIJFT HARDERWIJK EEN WERELDSTEK?

Het verhaal van een mooie visstek is bekend: iemand vangt er een aantal mooie vissen, vertelt dat enthousiast aan visvrienden en zij vertellen dat weer verder. Zo wordt het er steeds populairder, want wie wil nou niet op een hotspot vissen?

TEKST: ARJAN FRERICH'S

Door het delen van visvangsten op social media kan het tegenwoordig overal ineens druk zijn. Sportvisserij rijdt zonder problemen een uur voor een goede stek. Waarom ook niet als je kans maakt op meerdere metersnoeken? In Harderwijk komen regelmatig Duitsers en Belgen en ik ben er 's morgens om 7 uur in het donker zelfs de Tsjechische visavonturier Jakob Wagner tegengekomen. Hij was hier op uitnodiging voor opnames voor een tv-programma over snoek in Nederland, maar dat de begeleidende sportvisser uit de omgeving Rotterdam komt, zegt genoeg. Met recht dus een wereldstek.

GROTE ZORG

Het betreffende punt – bij het viaduct tussen het Veluwemeer en het Wolder-

wijd in Harderwijk – zal een aantal lezers zeker kennen en anders zijn ze nu geprikkeld. Ik noem de plaats heel specifiek, want mijn grote zorg is hoelang er nog gevestigd mag worden. Iedere keer als ik er kom, zie ik steeds meer achtergebleven rotzooi van sportvisserij en dat terwijl zo'n situatie in veel havens al tot een totaal visverbod heeft geleid. Onder-tussen zegt elke visser die je spreekt dat hij zijn eigen rotzooi opruimt. Ik geloof het niet meer.

VUILNISZAK VOL

Onlangs kocht ik een afvalgrijs en sindsdien neem ik bij het vissen steevast een vuilniszak mee. Mijn vangst op deze wereldstek: talloze blikjes, plastic flesjes, bierflesjes, eetbakjes van McDonalds én regelmatig stukken nylon en

gevlochten lijn. Binnen de kortste keren zat mijn vuilniszak vol. Daarom, beste sportvisser, bij deze de oproep van een bezorgde visser om niet alleen je eigen rotzooi maar ook die van anderen op te ruimen. Wij zijn toch allemaal ambassadeurs van onze sport en bovendien natuurliefhebbers?

TERUGLOPENDE VANGSTEN

Reden dat ook ik een uur voor deze stek in de auto zit, is overigens dat ik hier vis met wat oudere vissers uit de buurt van Harderwijk. Zij kunnen zelf niet meer over de basaltkeien klauteren met een gevangen vis. Deze mensen vissen hier al meer dan dertig jaar, ondanks de teruglopende vangsten. Hoelang we nog over een wereldstek mogen spreken, vraag ik me dan ook hardop af. Belangrijker vind ik dat het gaat om de boodschap om zuinig te zijn met onze natuur. Tenslotte willen ook onze kinderen graag vissen in de toekomst. Laten we het niet verpesten!



LOODVRIJ VISSSEN: DRIE VRAGEN AAN PETER VAN DER HEIJDT

Als sportvisser en bestuurder bij een hengelsportvereniging is Peter van der Heijdt een enthousiast verteller over het vissen met loodvervangers.

1 Is er veel verschil tussen het vissen met lood en loodvervangers?

"In principe is het allebei vissen. De metalen voerkorfbjes gebruik ik inmiddels naar volle tevredenheid, al geef ik toe dat het aanbod voor specialisten en echte pro's nog wat beperkt is. Dit geldt ook voor jigheads en shads; de haakgrootte en gewichten sluiten niet aan bij de Nederlandse visserij en veel loodvrij materiaal is nog iets duurder.

2 Wat is uw boodschap aan beginnende of herintredende sportvisserij?

"Als je nieuw bent, start dan meteen loodvrij. De aanschaf van de meeste artikelen is doorgaans eenmalig. Ben je herintreder of een gevorderde hengelaar, maak dan eerst je loden materialen op en vervang ze gaandeweg zo veel mogelijk voor alternatieven. Verder benadruk ik dat je als hengelaar te gast bent in de natuur. Hoe blij we mogen zijn met zoveel vismogelijkheden in Nederland, hebben we uitgebreid mogen ervaren in coronatijd.

3 Wilt u de lezers van Hét VISblad nog wat meegeven?

"Praktisch gezien is loodvrij vissen niet heel anders dan vissen met lood. Je verkleint er vooral je ecologische footprint mee als je een montage verliest of verspeelt. Dat zul je als een groot pluspunt ervaren zodra je erover gaat nadenken en het milieu je aantrekt.



Wil jij alle tien de vragen over loodvrij vissen aan Peter van der Heijdt lezen? Scan dan de QR-code hiernaast.

» TE GAST IN HAVENS

Over het vissen in havens is al veel gezegd en geschreven. In de wintermaanden zijn dit vaak ware hotspots omdat het water er dan net iets warmer is dan op het wijd. Bovendien liggen er 's winters vaak minder boten en kan een fel schijnend winterzonnetje heerlijk zijn. Helaas vergeten sommige sportvissers zich in havens als gast te gedragen.

Als gast check je vooraf in de VISplanner of je überhaupt wel in een haven mag vissen en onder welke voorwaarden. Je loopt niet over afgemeerde boten en werpt je (kunst)aa's niet in de richting daarvan. Je ruimt je rommel op en volgt aanwijzingen van de havenmeester op. Want doe je dat niet, dan mogen we straks in geen enkele haven meer vissen en verpest je het voor iedereen. Dat wil je toch niet?

PILOT IN MEDEMBLIK

In de haven van Medemblik gold al enkele jaren een totaal visverbod als gevolg van overlast van sportvissers. Gelukkig zijn nu met de gemeente en havenmeester nieuwe afspraken gemaakt, waardoor vissen weer beperkt is toegestaan. In de wintermaanden mag je alleen nog met de vaste stok vanaf bepaalde kades vissen, waarmee schade aan onder andere plezierjachten wordt voorkomen. Deze pilot kan twee kanten opgaan. Gaat het goed, dan kunnen de voorwaarden uitgebreid worden. De uitkomst hebben we zelf in de hand – niet alleen in Medemblik maar in elke haven. We zijn er tenslotte te gast.



VISGERECHT: OP DE HUID GEBAKKEN WIJTING

Wat is er lekkerder dan verse zeevis klaarmaken? Dit keer serveren we wijting. Dit is een vis die snel bederft, maar – mits goed klaargemaakt – zeker niet voor de poes is. Het recept is van souschef Barry Teeuwen. Hij werkt graag met verse producten en houdt van eenvoudige pure gerechten met een goede smaak.



RECEPT

Voor twee personen

Bereidingstijd: 90 minuten

INGREDIËNTEN

- Twee vers gevangen wijtingen of reeds gefileerde wijting (150/200 gram p.p.)
- 400 gram zoete aardappels
- 200 gram wilde paddenstoelenmix
- 200 gram verse spinazie
- 1 sjalotje
- 250 ml ongezoete kookroom
- 125 ml droge witte wijn
- 25 gram gezouten roomboter
- Peper, zeezout en zonnebloemolie
- Eventueel wat verse tijm

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190 graden
2. Leg de zoete aardappels in een ovenschaal en plaats deze 45-60 minuten in de voorverwarmde oven tot ze gaar zijn (even met een mesje prikken in de aardappel)
3. Fileer eventueel de wijting en snijd de filets in 2-3 stukken
4. Was de spinazie
5. Borstel de paddenstoelen zandvrij (nooit spoelen, dan gaat de smaak achteruit) en

- snijd of scheur ze in de gewenste grootte
 6. Snipper het sjalotje
 7. Verwarm in een steelpannetje wat zonnebloemolie, fruit hierin de helft van het sjalotje aan en blus dit vervolgens af met de witte wijn.
 8. Kook de witte wijn in totdat ongeveer de helft overblijft.
 9. Schenk de ongezoete kookroom erbij.
 10. Kook wederom in tot de gewenste dikte is bereikt (eventueel nog met een staafmixer door de saus heen)
- Voeg naar smaak zout en peper toe
Als de zoete aardappels gaar zijn, deze 10 minuten laten afkoelen, ontschillen en met een vork prakken, de gezouten roomboter door de puree roeren en naar smaak peper en zout toevoegen.
- Verwarm ondertussen een koekenpan met een klein beetje zonnebloemolie.
Bak de paddenstoelen gelijkmatig (eventueel de verse tijm toevoegen) en voeg naar smaak peper en zout toe.
- Verwarm een tweede koekenpan met daarin wat zonnebloemolie.
Bak de wijtingfilets op de huid totdat deze half gaar zijn (de vis glimt minder).
Strooi peper en zout naar smaak over de filets.

Draai alle filets en haal ze van het vuur.
Haal de gebakken paddenstoelen uit de pan en hou deze apart.
Fruit in dezelfde pan de andere helft van de gesnipperde sjalotjes aan.
Voeg de uitgelekte spinazie toe en bak deze kort mee tot de spinazie is geslonken.

OPMAAK VAN HET BORD

Decoreer de gepofte aardappelpuree op een plat bord met behulp van een spuitzak of door de puree in een diepvrieszakje te doen waarvan een hoekje is afgeknipt. Dit functioneert hetzelfde als een spuitzak.

- Decoreer de gebakken paddenstoelen en spinazie naast de aardappelpuree.
- Leg de gebakken wijtingfilets op een speelse manier er overheen.
- Druppel de beurre blanc saus er omheen met een lepel.

En wil je helemaal genieten?

Dit gerecht is heerlijk met een frisse witte wijn, zoals: Sauvignon Blanc, Verdejo, Albariño, Grüner Veltliner of voor de bierliefhebber: IJwit van Brouwerij 't IJ of een Hoegaarden Grand Cru.