

CHEF FILIP CLAEYS

Chef Filip Claeys van sterrenrestaurant De Jonkman is het boegbeeld van de NorthSeaChefs, een culinair collectief dat mensen aanzet om te kiezen voor lokale seizoensvis. Elke maand nodigt hij een collega-NorthSeaChef uit om aan de slag te gaan met de vis van de maand.



DEZE MAAND TE GAST:

ERWIN DENYS | Chef Erwin Denys van restaurant Rascasse in Kapellen. Erwin werkt graag met de dagverse aanvoer van onze eigen vissers, en hij kookt bewust volgens het seizoen. "Rode poon leent zich perfect voor allerhande bereidingen. Hij is vast van structuur is en blijft toch mooi sappig. Gewoon in de pan of gemarineerd smaakt rode poon super," aldus Erwin.

VISINFO

De rode poon (of knorhaan) komt in het voorjaar in het Kanaal veel voor. Poon verdient zeker een vaste stek op ons bord, alleen al omwille van zijn smaak (hij smaakt een beetje naar garnaal). Het is bovendien de basisvis voor vissoepen en visstoofpotten, maar hij wordt ook dikwijls gegrild en in de oven gebakken.

PUBLIREPORTAGE



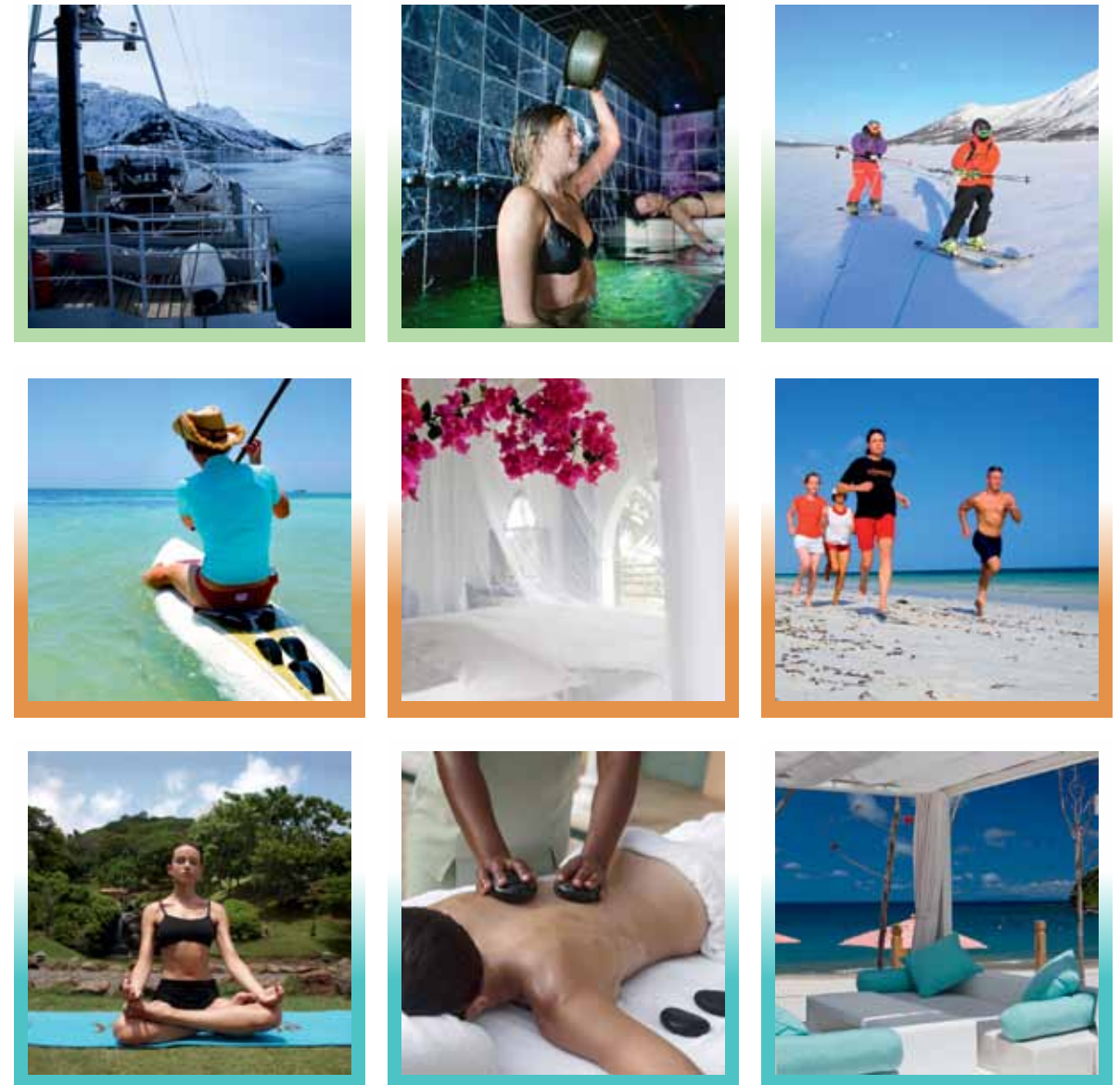
Rode poon gegrild met spinazie, raapsteel, andijvie, knolselder en jus van La Chouffe

INGREDIËNTEN 4 PERS.

- 2 rode ponen van ± 450 g/stuk
- 1 kleine knolselder met wortels
- 4 sjalotten
- 1 flesje La Chouffe bier 33cl
- 1 eetlepel honing
- 20 cl blanke gevogeltefond
- melk
- klontje boter
- spinazie
- andijvie
- raapsteel
- look
- tijm
- honing
- arachide-olie
- Cabernet sauvignon-azijn
- grof zout

BEREIDING

Fileer en ontgraat de rode poon (of laat dit doen door uw visspecialist). Kruid de vis en laat kort grillen, verder laten bakken op de velkant tot mi-cuit. Stof de spinazie met de versneden raapsteel en andijvie kort aan in arachide-olie. Kruid en blus met cabernet sauvignon-azijn. Gaar de knolselder gedurende 30 min. onder zoutkorst. Blend met een scheutje melk. Stof de wortels van de knolselder kort aan in boter en kruid. Snij 2 sjalotten in schijfjes, kruid, en blus met cabernet sauvignon-azijn. Stof de sjalotten glazig. Voor de jus: 2 sjalotten aanstoven met look en tijm. Blussen met La Chouffe, inkoken, fond toevoegen, reduceren en zeven. Honing en klontje boter toevoegen en opmixen.



De ultieme egotrip

3 PRIJZIGE REISJES OM MEE UIT TE PAKKEN

Dat je voor jezelf met verlof gaat? Vergeet het. Vakanties laten zich meer en meer in waarde meten aan hun *sharability*. Die paardrijtocht werd nog spannender toen je erover vertelde aan de toeg. En die zonsondergang kwam pas echt tot zijn recht als profielfoto op Facebook. 3 exclusieve excursies. Egoboost gewaarborgd en *likes* verzekerd.

TEKST: LAURA VAN BOUCHOUT



Noorwegen: wintersport en wellness op het water



Het ruim van de visserssloep Vulkana herbergde ooit zestig ton haring, koolvis en kabeljauw. Vandaag strekt de beter gegoede wintertoerist zich er uit in de sauna voor hij aan tafel schuift voor een *vers viske*. Architect Sami Rintala bouwde de boot uit de jaren vijftig vakkundig om tot een drijvend privéhotel. Drie krappe maar smaakvolle kajuiten bieden slaapplek voor twaalf gasten. Binnen zorgen een Turkse hammam en een Japans geïnspireerde

zen lounge voor ontspanning met uitzicht op het water. En op het dek wacht je een houtgestookte sauna en een zoutwater hot tub. Wie de barre temperaturen aandurft, kan zich wagen aan een heroïsche sprong van de zeven meter hoge springplank. Ach, het is *maar* de Noordelijke IJszee... Opwarmen kan daarna met een topmaaltijd in een Scandinavisch decor van hout en kaarslicht. Op verzoek vaart de kapitein je tot aan de voet van de Lyngen Alpen voor een namiddag *off piste* skiën met een privé-gids. Tegen het einde van de dag glijd je gewoonweg tot aan de boot waar – je raadt het al – je potje alvast dampend op het vuur staat. Wie de latten liever achterwege laat kan kiezen voor een namiddag rendiersleeën of snowmobile safari.

www.vulkana.no
www.farout.no
 Prijzen op aanvraag

Net aangemeerd aan de Lyngen Alpen.
 Klaar voor de snowmobile safari!
pic.twitter.com/aO5GQSVs

Goed nieuws: het geheim van een gezond leven ligt niet in driftig diëten en fanatiek fitnessen. De sleutel tot een gebalanceerd leven vind je simpelweg in de evolutieleer. Eeuwenlang overleefde de mens als jager-verzamelaar in de Savanne. Zonder intensieve training of hulp van fitnessstoestellen waren we gemiddeld sterker en slanker dan vandaag. Geïnspireerd op deze eeuwenoude levensstijl organiseert Wildfitness sportieve trips in Kenia. In Watamu, een rustig vissersdorpje aan een hagelwit zandstrand, kun je terecht voor bootcamps van drie dagen tot vier weken. Het programma is simpel: ‘wild’ eten, ‘wild’ bewegen en ‘wild’ leven, maar met alle comfort van de 21ste eeuw. Een gevarieerd menu van verse gegrilde vis, noten, kokospannenkoeken, kruidensla en ander gezonds, geeft je lichaam een welkome verkwikking. Zuivel en geraffineerd voedsel zijn uit den boze. De lichame-

@goedeleliekens Net gaan joggen bij #zonsopgang op het strand van Watamu

lijke training vertrekt van typische bewegingspatronen van onze voorvaders: lopen, heffen, jagen, vechten en spelen. Onder deskundige begeleiding kun je blottoets joggen op het strand terwijl de zon opkomt over de Indische Oceaan, geïnitieerd worden in de bokskunst en zwemmen in de Indische oceaan. Om daarna te bekomen met een *deep tissue* massage, kookles of diner onder de sterrenhemel. Want *chilling out* is volgens Wildfitness het allerbelangrijkste dat je kunt doen voor je gezondheid.
www.wildfitness.com
 Prijzen vanaf €2500 voor 9 dagen



Kenia: boot camp op blote voeten

De Caraïben: streven op het strand

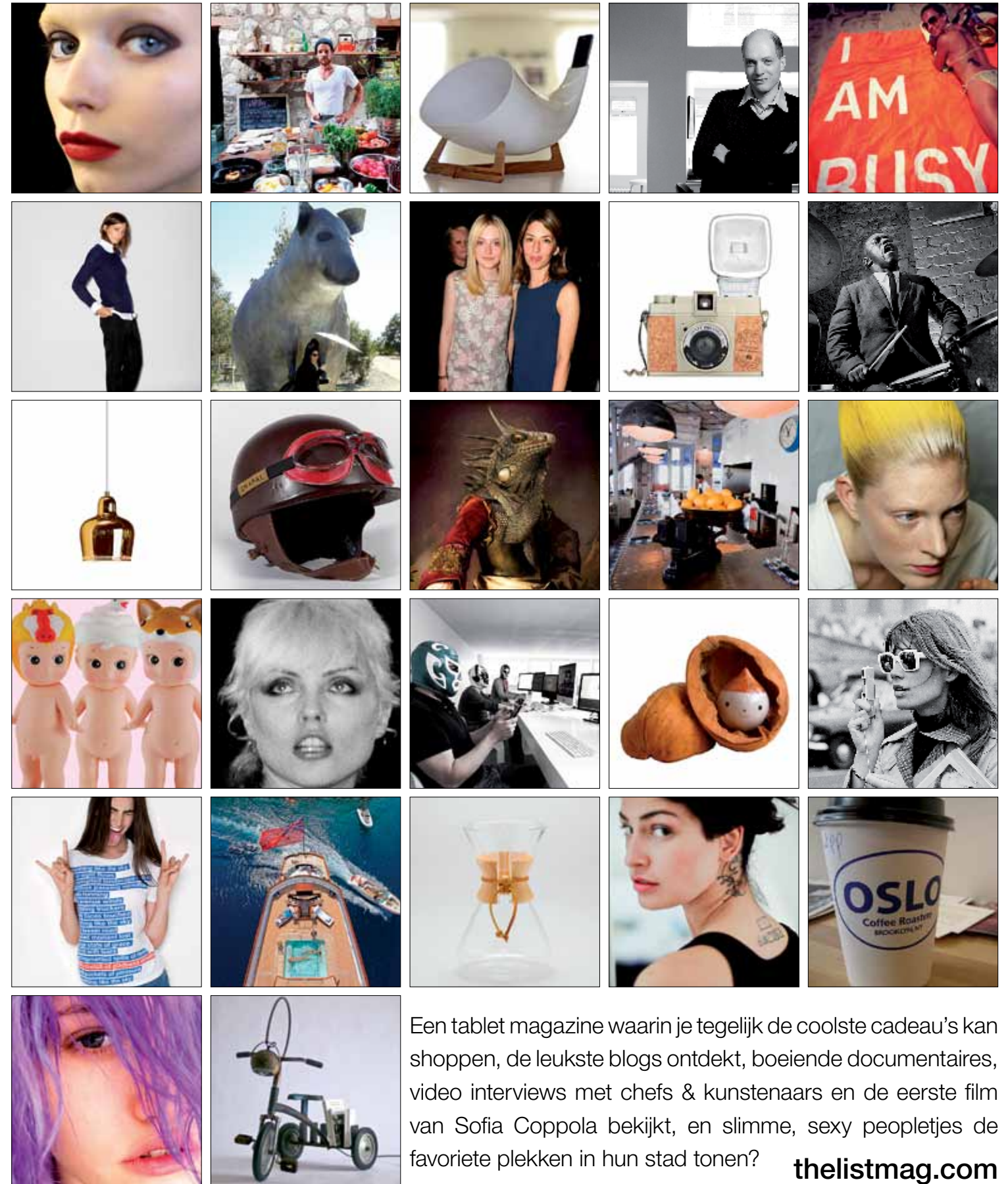


Vergeet souvenirs, de getrainde egotripper keert naar huis terug met een brevet. Kadertjes kopen kan iedereen, voor ware herinneringen wordt zweet vergoten. En zeg nu zelf, een vakantie mag al eens uitdagend zijn. Was je trouwens niet al lang op zoek naar een excuus om naar de Caraïben te gaan? Witte zandstranden, palmbomen, vogelzang, het ruisen van de golven... Het klinkt onwaarschijnlijk, maar het eiland Saint Lucia beweert nog mooier te zijn onder dan boven de zeespiegel. Zee-

paardjes en waterschildpadden wijzen je onder water de weg tussen de koraalriffen. Stress lost in het azuurblauwe water op als suiker in thee, zorgen snorkel je zo van je af. Ook het BodyHoliday hotel belooft niets aan het toeval over te laten. "Geef ons je lichaam, wij geven je geest terug", dat is hun leuze. Met een uitgebreid aanbod aan sport, wellness en gezonde kost, wordt professioneel getimmerd aan je ontspanning. Geen excuus dus om dat duikdiploma niet te halen. Studeer aan het zwembad, dompel je onder in de onderwaterverkeersregels en haal je duikbrevet op één week tijd. Die margarita zal zelden zo goed gesmaakt hebben. En trouwens: blokken en bruinen gaan perfect hand in hand.

www.puurenkuur.nl
www.thebodyholiday.com
 Prijzen vanaf €2299 voor 8 dagen +500 dollar (± €375) voor de officiële PADI duikopleiding

Aan het blokken voor mijn duikbrevet op het strand van Saint Lucia. #afzien



Een tablet magazine waarin je tegelijk de coolste cadeau's kan shoppen, de leukste blogs ontdekt, boeiende documentaires, video interviews met chefs & kunstenaars en de eerste film van Sofia Coppola bekijkt, en slimme, sexy peopletjes de favoriete plekken in hun stad tonen? thelistmag.com