



Voeding & leefmilieu



Vis van bij ons

WIST U DAT ?

Tenzij ze te lijden hebben onder overbevissing, zijn producten uit de zee minder milieuvriendelijk dan vlees, en bovendien een heel stuk gezonder.

Echter, 75% van de wereldwijde visbestanden is in gevaar: dit is bijvoorbeeld het geval voor tonijn, heilbot, kabeljauw, heek, zwaardvis en tong.

Gelukkig zijn er ook nog vissoorten en zeeproducten die niet te kampen hebben met overbevissing: grijze garnalen, sprong, poon, haring, oesters, koolvis, mul, meerval, tilapia, enzovoort.

Het WWF heeft een consumentengids samengesteld om u te helpen bij uw viskeuze. Zie www.wwf.be.

KOOLVISFILET MET EEN LICHT NANTUUSAUS, GESTOOMDE AARDAPPELEN EN GEBAKKEN SPINAZIE

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

400 g koolvisfilet - 2 kl olijfolie - zout - peper van de molen - 400 g spinazie - 2 citroenen - 400 g vastkokende aardappelen - 2 dl garnaalfumet - 20 g boter - 20 g bloem - 1 klein blikje tomatenpuree

BEREIDING:

Bereiden van een garnaalfumet

Fruit een fijngesneden wortel, ui en selderstengel in een beetje olijfolie. Voeg de koppen en schalen van de garnalen toe en laat ze enkele minuutjes kleuren. Voeg water toe. Laat het geheel gedurende een uur lichtjes sudderen. Zeven, en indien nodig verder laten inkoken. Koud bewaren voor onmiddellijk gebruik of invriezen.

Bereiden van de lichte nantuasaus

Verwarm de boter met de bloem (een roux) in een steelpannetje en laat even doorkoken zonder te bruinen. Doe er eerst de garnaalfumet en daarna de tomatenpuree bij, en laat de saus op een zacht vuurtje langzaam inkoken en indikken. Kruiden met peper en zout. Warm houden.

Kook de ongeschilde aardappelen in gezouten water.

Bak de licht gezouten en gepeperde visfilets bruin in een pan met wat olijfolie. Laat verder garen op een zacht vuurtje. Bak ondertussen de gewassen en gezwerde spinazie eventjes in een beetje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Schik een aardappel en de met een vleugje citroensap afgewerkte spinazie mooi op een bord. Serveer de lichte nantuasaus apart.

Goed voor het milieu en de gezondheid

In tegenstelling tot vele andere vissoorten zoals kabeljauw, wordt koolvis nog niet overbevist.

Restjes: dit recept maakt gebruik van garnaalschalen (die anders zouden worden weggegooid) om een overheerlijke fumet te maken die vele malen beter smaakt dan de winkelversie.

De vezelrijke spinazie maakt het gerecht evenwichtig. Deze groente valt niet bij iedereen in de smaak, maar eventjes gebakken in de pan met een beetje citroen, fijn zeezout en olijfolie smelt ze als het ware op de tong. Jonge spinazie is ook heerlijk in salades. Het spinazieseizoen begint in maart en eindigt in oktober: profiteer ervan.

KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG !

- **Geef voorrang aan bioproducten.**

Ze veroorzaken minder CO₂-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE



GEPLETTE AARDAPPEL MET NOORDZEE-GARNALEN EN MOUSSELINESAUS

(Carlo de Pascale - Mmmhh)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

500 g vastkokende aardappelen - 500 g ongepelde grijze garnalen - enkele sprietjes bieslook - 50 g boter - zout - peper van de molen -

Voor de mousselinesaus : 200 g boter - 3 eidooiers - 1 klein snuifje cayennepeper - Het sap van een halve citroen

BEREIDING:

Pel de garnalen.

Kook de ongeschilde aardappelen in gezouten water.

Plet de aardappelen met een vork en voeg de boter toe. Voeg zout, peper en het gehakte bieslook toe. Warm houden.

Bereiding van de mousselinesaus.

Klaar de boter (smelt de boter en gebruik enkel de vloeibare bestanddelen).

Klop de eidooiers met 3 eetlepels water in een kom tot schuim.

Plaats de kom in een kookpan met licht kokend water (au bain-marie) en klop het mengsel stijf (de klopper moet duidelijke sporen trekken).

Haal het stijfgeklopte mengsel van het vuur en voeg al roerend geleidelijk de geklaarde boter toe.

KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG !

- **Geef voorrang aan bioproducten.**

Ze veroorzaken minder CO₂-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.

Voeding & leefmilieu

Vis van bij ons

WIST U DAT ?

Tenzij ze te lijden hebben onder overbevissing, zijn producten uit de zee minder milieuvriendelijk dan vlees, en bovendien een heel stuk gezonder.

Echter, 75% van de wereldwijde visbestanden is in gevaar: dit is bijvoorbeeld het geval voor tonijn, heilbot, kabeljauw, heek, zwaardvis en tong.

Gelukkig zijn er ook nog vissoorten en zeeproducten die niet te kampen hebben met overbevissing: grijze garnalen, sprot, poon, haring, oesters, koolvis, mul, meerval, tilapia, enzovoort.

Het WWF heeft een consumentengids samengesteld om u te helpen bij uw viskeuze. Zie www.wwf.be.



Wanneer de boter volledig is opgenomen, de saus op smaak brengen met wat cayennepeper, citroensap en zout. Houd de saus warm in een bain-marie.

Leg de aardappelen op het bord gevolgd door de garnalen, overgiet dit alles met de mousselinesaus.

Dit vrij technische gerecht is zowel traditioneel als feestelijk. Te serveren als hoofdschotel of voorgerecht. Maar overdrijf niet met de mousselinesaus!

Goed voor het milieu en de gezondheid

Sommige garnalen leggen meer dan drieduizend kilometer af om elders gepeld en teruggevlogen te worden! Dit betekent een gigantische CO₂-voetafdruk. Zelf uw garnalen pellen vraagt wel wat meer werk maar staat garant voor een verser en beter product zonder bewaarmiddelen. En het is nog beter voor het milieu ook.

Er is bovendien geen tekort aan garnalen in onze Belgische Noordzee: de garnaal is een plaatselijke soort die niet bedreigd wordt door overbevissing.

Eieren? Let op de codes die gaan van 0 tot 3: van biologische eieren tot legbatterijeieren. Kies voor eieren met code 0 (biologisch) of 1 (vrije uitloop). Alle eieren hebben een specifieke etikettering met vermelding van ondermeer het land van herkomst.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE