

Voeding & leefmilieu



Vis van bij ons

WIST U DAT ?

Verschillende vissoorten dragen het MSC-label (Marine Stewardship Council).

Dit label bevestigt en certificeert dat de vis die u koopt afkomstig is van duurzame (vangststelsel en -periode bevorderlijk voor herstel van de vispopulatie) en economisch stabiele visvangstsystemen. Vis uit de duurzame visserij herkent u aan het blauwe logo.



WIST U DAT ?

WELKE VIS KIEZEN?

Eerste keuze:

Grijze garnalen, haring, koolvis, meerval, oesters, poon, sprot, tilapia, zeebaarbeel, ...

Te vermijden :

Griet, kabeljauw, pladijs, rode tonijn, roodbaars, sint-jakobsschelpen, tarbot, tong, zwaardvis, ...



MAKREELPASTEI

(Chef, Sandrine Mossiat)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

2 blikjes makreelfilet met olijfolie - 1 potje Brabantse kwark met fijne kruiden (bio) - 1 limoen (bio) - 1 mandarijn (bio) - 1 el gedroogde munt - 1 mespuntje kurkuma - 1 pak "amandelbrood" of toastbrood - Peper van de molen.

BEREIDING:

Plet de makreelfilets met een vork.

Voeg de schil van een limoen en een mandarijn en het sap van de mandarijn toe.

Voeg een mespuntje kurkuma toe, de gedroogde munt, wat peper van de molen, 2 el van de fijne kruidenkaas. Vermeng goed. Smeer 1 kl pastei op een koekje "amandelbrood" of een sneetje toastbrood.

Goed voor het milieu en voor de gezondheid

Makreel is een halfvette vis uit volle zee, rijk aan omega 3, die verwant is aan de tonijn. Het is een veel voorkomende soort die nog langs onze kusten wordt aangetroffen. Makreel is een aanbevolen keuze. Deze soort, die overvloedig voorkomt in de noordelijke Atlantische Oceaan, is sinds eind 2008 het voorwerp van een beheersplan dat erop gericht is de duurzaamheid van de visvangst te herstellen. Makreel is verkrijgbaar als verse hele vis, verse filets, diepgevroren filets, gerookte filets of in blik.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



Voeding & leefmilieu



Vis van bij ons



BLADERDEEGPIZZA MET SARDINES

(Chef, Sandrine Mossiat)

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN:

1 rol bladerdeeg (bio) - 1/4 van een potje (450 g) tomatenpuree of passata (bio) - 1 bolletje mozzarella di buffala (125 g) - 2 blikjes sardines met vel en graat - 1 el kappertjes op zout - enkele blaadjes basilicum (in het seizoen) - peper van de molen.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180°.

Rol het deeg uit 10 minuten voor gebruik. Legt het in een taartvorm op het bakpapier. Knip de uitstekende stukjes papier weg. Strijk met de achterkant van een lepel 4-5 el tomatencoulis op het deeg. Snijd de mozzarella in schijfjes en leg ze hier bovenop. Schik vervolgens de sardines erop.

Garneer met kappertjes en peper van de molen. Zet 7 tot 10 minuten in de oven. Garneer met blaadjes basilicum (in het seizoen) en dien op.

Goed voor het milieu en voor de gezondheid

Sardines, ansjovis, makreel, ... is vette of "blauwe" vis. Het is gezonde voeding: rijk aan proteïnen, onverzadigde vetzuren (omega 3), essentiële mineralen, vitaminen en antioxidanten. Ze verminderen het risico op cardiovasculaire ziekten, beschermen onze hersenen en onze aders. Het is aanbevolen ze minstens 1 keer per week te eten.

WIST U DAT ?

Door de manier waarop vis wordt gevangen, kunnen de vispopulaties zich niet meer herstellen. De aquatische milieus nemen dus af terwijl de visserijcapaciteit maar blijft toenemen. Naar schatting wordt 25 % van de vis (27 miljoen ton) dood terug in zee gekieperd omdat de vissers alleen andere vissoorten aan de man brengen.

Om een duurzame visserij te promoten en het aquatische leven op lange termijn in stand te houden, heeft de conferentie van de FAO in 1995 een "Gedragscode voor een verantwoorde visserij" aangenomen. Deze code is gebaseerd op verschillende principes om de landen te helpen hun visvangst en hun visteelt te ontwikkelen: aanleg van visplaatsen, ontwikkeling van visteelt, praktijken na vangst en handel (gezondheidsveiligheid), visserijonderzoek (wetenschap van de exploitatie van de aquatische rijkdommen), ...

Website van de FAO: <http://www.fao.org/fishery/ccrf/en>.



Voeding & leefmilieu



Vis van bij ons

LE SAVIEZ-VOUS ?

Hoe kies en koop je een vis van de duurzame visserij ?

75 % van de visvoorraden van onze planeet is overbevist!

Het is evenwel mogelijk de juiste keuzes te maken bij het kopen van vis! Enkele hulpmiddelen staan tot uw beschikking:

- de nieuwe Viswijzer die WWF begin 2010 samenstelde, kan worden gedownload op de website www.wwf.be of besteld op 02 340 09 99.
- de lijst met verkooppunten van vis met MSC-ecolabel in België kan worden geraadpleegd op de website www.msc.org.

TARTAAR VAN SNOEKBAARS MET ARGANOLIE EN VERSE GEITENKAAS

(Chef, Filip Franssen)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

280 g snoekbaarsfilet - 1 el arganolie (of hazelnotenolie)
- fleur de sel - zwarte peper - winterpostelein - 80 g verse geitenkaas.

BEREIDING:

Snij met de hand een tartaar van de visfilet. Doe dit door eerst lange repen te snijden en deze vervolgens in fijne stukjes te hakken. Let erop dat alles goed versneden is, het is helemaal niet smakelijk om rauwe vis in grote stukken te eten.

Vermeng vervolgens de tartaar met de arganolie, peper en zout. Proef regelmatig om de smaak te controleren. Leg de tartaar op een bordje, in quenelle (balletje) of in een ring. Dresseer verder door er brokkels kaas over te strooien en er een boeketje postelein bij te leggen.

Kies uw producten zorgvuldig

Snoekbaars is een inheemse roofvissoort uit de westerse landen. Deze vis leeft in zoet water en kan meer dan 90 cm groot worden. Een duurzaam visserijbeheer werd ingevoerd met de medewerking van tal van vissers.

Het is evenwel aanbevolen de herkomst van de vis te controleren. Snoekbaars uit Oost-Europa is geen product van de duurzame visserij



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



Voeding & leefmilieu



Vis van bij ons



WATERZOOI VAN MOSSELEN, JULIENNE VAN KNOLSELDER (Chef, Filip Franssen)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

1 kg mosselen - 120 g knolselder - 100 g groene selder - 100 g prei - 60 g room - 0,8 l visfumet - 100 g gerookte spekblokjes - 20 g boter - zout - peper.

BEREIDING:

Snij de groenten in julienne (dunne reepjes) van ongeveer 7 cm lang.

Bak de spekjes met de groentejulienne en een beetje boter in een kookpot. Voeg er, wanneer de groenten zacht zijn, de visfumet en de mosselen aan toe. Kook dit tot de mosselen gaar zijn. Haal vervolgens de mosselen uit hun schelp.

Doe het mosselvlees samen met de room bij de soep en dien warm op.

Kies uw producten zorgvuldig

Het mosselseizoen beperkt zich niet tot de maanden met een "r": het loopt van begin juli tot half april. In het begin van het seizoen zijn de mosselen het vlezigst.

Verse en levende mosselen herkent u doordat ze hun schelp sluiten wanneer u er lichtjes tegen tikt.

Het is niet nodig mosselen onder te dompelen in gezouten water of water met melk en bloem. Wat u wel moet doen, is ze overvloedig spoelen met helder water tot er geen drijvende deeltjes of zandresten meer in het spoelwater zitten, en ze vervolgens goed laten uitlekken. Dichte exemplaren die tussen de gekookte mosselen zitten, laat u beter links liggen. De kleur van de gekookte mosselen kan gaan van lichtgeel tot oranje ... maar dit heeft niets met de kwaliteit te maken!

WIST U DAT ?

Vis van de intensieve visteelt vermijdt u het best. Voor een ton kweekzalm is 5 tot 6 ton wilde vis nodig, die tot bloem wordt vermalen. (In de biovisteelt is dit niet zo.) De intensieve visteelt maakt ook vaak gebruik van chemische en antibioticabehandelingen.

Versillende technieken van niet-selectieve visvangst zijn schadelijk voor het milieu:

- Accidentele vangst van walvisachtigen, schilpadden en zeevogels;
- Soorten met een lage marktwaarde worden terug in zee gegooit;
- Vernieling van de zeebodem.