

Vis en recepten

Roergebakken zalm met zeekraal en knoflook

Hoofdgerecht voor 2 personen/ 15 minuten/ 385 kcal/ 1615 kJ



250 g zalmfilet, in blokjes
2 eetlepels neutrale olie
2 tenen knoflook, in plakjes
2 rode uien, in dunne partjes
100 g zeekraal
(verkrijgbaar bij visspecialist)
sap van een halve citroen
versgemalen zwarte peper

Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook en ui 2 minuten. Schep de zalm en zeekraal erdoor en roerbak alles nog 2 minuten. Sprenkel het citroensap erover en maal er zwarte peper boven. Laat het vocht op hoog vuur al omscheppend verdampen. Breng de zalm op smaak met wat zout. Lekker met pappardelle of rijst.

Gegrilde tilapiafilet met grove tapenade

Hoofdgerecht voor 4 personen/ 15 - 20 minuten/ 220 kcal/ 925 kJ

4 tilapiafilets van 125 g
4 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)
3 kleine tomaten
100 g zwarte olijven zonder pit
1 teen knoflook, geperst
2 eetlepels platte peterselie, fijngehakt

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie. Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 minuten mooi bruin en gaar, keer ze halverwege. Snijd intussen de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees in stukjes. Hak de olijven grof en meng ze in een schaaltje met de tomaat, knoflook en peterselie. Schep er 2-3 eetlepels olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.



Leg de tilapiafilets op vier borden en schep de tapenade erop. Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

vis met gezond verstand

Bruschette met haring en paprika

Lunchgerecht voor 4 personen/ 15 minuten/ 445 kcal/ 1865 kJ



Snijdt het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Snijdt de haringen in reepjes. Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit. Snijdt het vruchtvlees in kleine blokjes.

3 Hollandse nieuwe of zoute haringen
1 donkerbruin stokbrood
¼ komkommer
150 g verse roomkaas light
2 geroosterde paprika's uit pot, in repen
6 Amsterdamse uien, fijngehakt
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
versgemalen zwarte peper

Bestrijk de sneetjes royaal met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over. Leg de bruschette op vier borden.

Voor meer recepten
en informatie:
www.visrecepten.nl

Crostini met makreel

Borrelhapje ca. 10 stuks/ 10 minuten/ 115 kcal/ 480 kJ



200 g gestoomde makreel, in stukken
2 meergranen pistolets,
in lange, dunne plakjes
1 grote teen knoflook, gehalveerd
3 eetlepels olijfolie extra vierge
75 g rucola
2 geroosterde paprika's uit pot,
in reepjes

Rooster de plakjes brood onder een voorverwarmde grill aan beide kanten goudbruin. Wrijf de sneetjes in met knoflook en besprenkel ze royaal met olijfolie. Verdeel de rucola, makreel en paprikareepjes over de crostini.

Colofon

Voor vragen kunt u contact opnemen met het Nederlands Visbureau,
tel. 070 336 96 55 of mail info@visbureau.nl.

Nederlands Visbureau
Postbus 72 T 070 336 96 55 E info@visbureau.nl
2280 AB Rijswijk F 070 395 29 50 I www.visbureau.nl



vis met gezond verstand

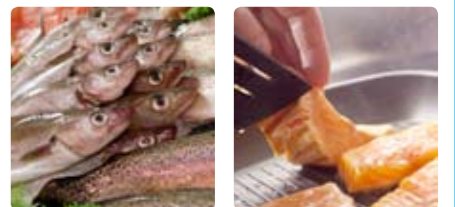


Vis en gezondheid

Daarom is vis gezond!



Nederlanders moeten vaker vis eten: twee keer per week, waarvan één keer een vette vissoort. Dat adviseert de Gezondheidsraad al jaren. Vis levert namelijk veel waardevolle voedingsstoffen: eiwitten van hoge kwaliteit, goede vetten, vitamines en mineralen.



vis met gezond verstand

Vis en omega 3

Vis is er in allerlei soorten. De ene soort is mager, de andere vet. Magere vis past perfect in het menu als je op het vetgehalte in je voeding wilt letten. En vette vis is juist extra gezond door het soort vet dat erin zit: de omega 3 visvetten DHA en EPA.



Deze gezonde onverzadigde omega 3 vetten verminderen de kans op hart- en vaatziekten en helpen het cholesterolgehalte te laten dalen. Ook zijn er aanwijzingen dat omega 3 vetten het risico op dementie en andere hersenaandoeningen verkleinen. Naast de goede vetten levert vis veel waardevolle voedingsstoffen zoals eiwitten van hoge kwaliteit, vitamines en mineralen.

Vis en zwangerschap

Voor aanstaande moeders doen er goed aan twee keer per week (vette) vis te eten. Baby's hebben allerlei voedingsstoffen nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. En vis zit boordevol deze voedingsstoffen. De sterk onverzadigde vetten in vis zijn bijvoorbeeld van belang voor de ontwikkeling van de hersenen. Vrouwen moeten tijdens de zwangerschap - net als bij andere producten - wel oppassen met de consumptie van een

aantal vissen. Zwaardvis en verse tonijn kunnen beter niet worden gegeten. Deze vissen kunnen sporen van kwik bevatten.

Makreel, haring en zalm zijn goede alternatieven. Rauwe en voorverpakte vis, zoals bijvoorbeeld gerookte vis, kun je ook beter laten staan als je zwanger bent omdat ze besmet kunnen zijn met listeria-bacteriën. Als je deze vis echter verhit, kun je ze met een gerust hart eten.

vis met gezond verstand

Vis en vitamines

Vis zit boordevol vitamines. Er zit namelijk volop vitamine A, D en B12 in vis, waarbij vitamine A en D vooral in vette vis zitten.

- **Vitamine A** is belangrijk voor de ogen, een gezonde huid, de groei en de weerstand.
- **Vitamine D** zorgt voor stevige botten en tanden en speelt ook een rol bij de ontwikkeling en het functioneren van de hersenen en het voorkomen van een depressie.
- **Vitamine B12** is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Vis en mineralen

Vis is een goede bron van mineralen.

- **Jodium** voor een goed werkende schildklier.
- **Selenium** voor de schildklier, de groei en voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel.
- **Zink** voor een goede weerstand tegen ziekten. Daarnaast is het belangrijk voor de smaak, de reuk, het gezichtsvermogen en de groei.

Vis en overgewicht

Wie op de calorieën let, wil niet altijd vet gebruiken. Veel soorten vis zijn mager en bevatten daardoor weinig calorieën. Vaak nog minder dan vlees of kip. Zelfs vette vis is wat calorieën betreft te vergelijken met een gemiddeld vet stukje vlees. Kies wel voor een magere bereidingstechniek zoals roerbakken, bakken in de oven of grillen. En beperk het gebruik van sausjes, olie en room. Daarmee bespaar je de meeste calorieën. Gebruik voor bakken of grillen olie of vloeibare margarine. Paneer de vis liever niet, dan zuigt hij extra veel vet op. Je kunt vis ook in de oven bereiden, bijvoorbeeld in een pakketje. Dan heb je weinig extra vet nodig. Dat geldt ook voor stomen en bereiden in de magnetron. Kijk voor een handige bereidings-tabel voor vis op www.visrecepten.nl.



Vis en vetgehalte

Indeling vetgehalte vissoorten (onbereid product)

Vissoorten	gemiddeld vetgehalte per 100 gram	waarvan onverzadigd vet	hoeveelheid omega 3 vetten per 100 gram
Magere soorten zoals: coquilles, inktvis, kabeljauw, koolvis, mosselen, oesters, schelvis, tilapia, tilapia, tong, wijting, zeeduivel	0 - 2 gram	60%	0,2 - 0,4 gram
Matig vette soorten zoals: ansjovis, forel, garnalen, heilbot, mul, pangasius, poon, roodbaars, sardien, schol, tarbot, tonijn, zeeewolf, zeebaars, zwaardvis	2 - 10 gram	66%	0,4 - 1,5 gram
Vette soorten zoals: haring, makreel, paling, sprot, zalm	> 10 gram	71%	1,5 - 4 gram

vis met gezond verstand

Vis en groenten

Een maaltijd met vis en groente is lekker en gezond. Maar sommige combinaties van vis en groente kun je beter vermijden. Door het eten van vis in combinatie met nitraatrijke groenten kunnen voor het lichaam schadelijke stoffen ontstaan, de zogenaamde nitrosamines die de kans op sommigen vormen van kanker groter maakt. Dat geldt overigens niet voor zalm en makreel; uit recent onderzoek is gebleken dat de combinatie van deze vissoorten met nitraatrijke groenten niet leidt tot de vorming van nitrosamines.

Zalm en makreel kunnen dus met alle groenten gecombineerd worden.

Nitraatarme groenten:

Asperges, aubergine, bloemkool, boerenkool, broccoli, courgette, doperwt, knolselderij, komkommer, paprika, prei, rode kool, savooienkool, schorseneren, snijbonen, sperziebonen, spruiten, tomaten, tuinbonen, uien, witlof, witte kool en wortelen.

Nitraatrijke groenten:

Andijvie, bleekselderij, postelein, raapstelen, waterkers, radijs, rettich, paksoi, rode biet, sla, spinazie, spitskool, Chinese kool, koolrabi en venkel.

Vis en kinderen

Kinderen groeien gezond op wanneer vis een onderdeel is van hun eetpatroon. Omega 3 visvetzuren heeft je kind nodig voor het goed functioneren van het lichaam. Vitamine D is van belang voor sterke botten en tanden. Uit onderzoek blijkt dat een aanzienlijk deel van de peuters van 1-3 jaar onvoldoende visvetzuren en vitamine D krijgt. Vette vis bevat deze belangrijke voedingsstoffen en mag daarom niet ontbreken in het menu van kinderen.

Als kinderen één of twee keer per week vis eten, dan zit het wel goed. De allerkleinsten (1-3 jaar) zouden zo'n 60 gram vis per week moeten binnen krijgen, voor de wat grotere kinderen (vanaf 4 jaar) geldt dat ze porties van zo'n 100 - 125 gram per week moeten eten. Denk daarbij niet alleen aan vis bij de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld

ook aan een haring (in stukjes) als tussendoortje, of vis op de boterham.



vis met gezond verstand