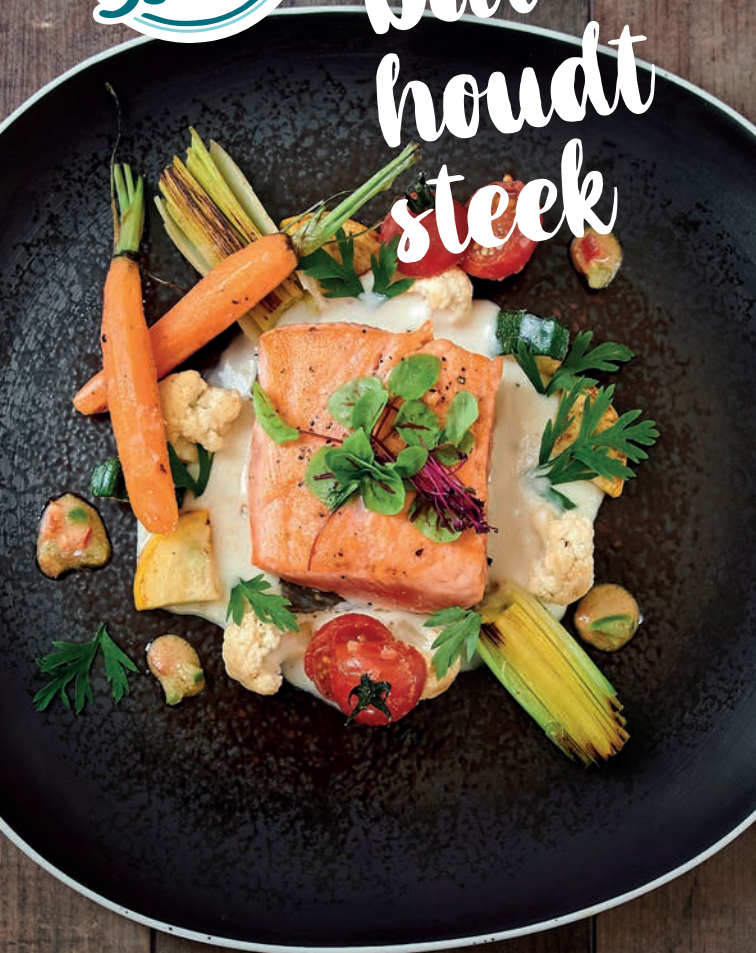


Proef onze beste recepten  
met vis van bij ons



Dat  
houdt  
steek



**Apaq-W**

[www.apaqw.be/poissonduterroir](http://www.apaqw.be/poissonduterroir)

#jecuisinelocal  
*durable et de saison*



COLLÈGE des  
PRODUCTEURS



Aquaculteurs  
de Wallonie ASBL



# Aquacultuur: een vak apart

3000 jaar geleden  
kweek van de karper  
in China

600 jaar geleden  
kweek van de karper door  
Europese monniken

19de eeuw  
eerste forelkwekerijen  
in Europa

Jaren '60  
boem in aquacultuur van  
zalmachtigen

Jaren '90  
diversificatie in de  
gekweekte soorten



In onze streken zijn er een veertigtal productieplaatsen van verschillende groottes, gaande van enkele tot honderden tonnen. Ook de kweekmethodes zijn verschillend: van de klassieke methode in vijvers via het gebruik van betonnen bassins tot heuse recirculerende aquacultuursystemen (RAS). Hoewel in onze streken vooral het kweken van forellen en andere zalmachtigen voorkomt, zijn er een aantal producenten die, om culinaire of economische redenen, voor meer diversificatie gaan: zogenaamde "witte" vissen (karper, zeelt, brasem), aasvissen (riviergrondel, voorn) en kaviaarsteuren.

De watertemperatuur in onze Ardense rivieren ligt een stuk lager dan in die van onze buurlanden. Daardoor duurt het kweken van forel iets langer en kost het iets meer. Sommige viskwekers voeren daarom levende forellen van 200 tot 300 gram in en laten ze een maand lang in onze wateren zwemmen tot ze wat spieren en ze de onvergelykbare smaak van onze streek krijgen. Deze manier van werken zal trouwens binnenkort erkenning krijgen met het Kwaliteitslabel van de regio.

Tot slot wil elke viskweker zijn steentje bijdragen voor de kwaliteit van het water en van de omgeving. Daarvoor is hij voortdurend in contact met de verschillende controle-organismen en volgt hij een strikte reglementering. Er zijn ook tal van controles van de hygiënische leefomstandigheden van de vissen, van de afgewerkte producten en van hun impact op het milieu.

## Wist je dit?

Zowat de helft van alle vissen, week- en schaaldieren ter wereld zijn afkomstig uit aquacultuur.

In ons land en in de Europese Unie bedraagt het gekweekte gedeelte maar 20 procent.

Het kweken van vissen is de meest efficiënte en meest milieuvriendelijke manier van kweken.

Vis is één van de zeldzame bronnen van essentiële Omega-3 vetzuren.



## Vis in vele vormen



Panklare vis



Pavé of haasje



Verse filet



Gerookte filet



Rillettes of Moes



Eitjes

## Zo bewaar je vis

Drie tot vier dagen in de koelkast op 4°C.

Voor de bereiding van blauw gekookte forel gebruik je best heel superverse vis. Dat is niet zo voor alle bereidingen, want een te verse forel kan tijdens de bereiding in stukken vallen.

In de koelkast kan een schoongemaakte vis uitdrogen. Daarom bewaar je de vis beter ingepakt of bedekt houden met een vochtige doek.

## Zo bereid je vis

Bereidingstijd voor een panklare forel van 250 g



Pan  
9 min



Grill  
10 min



Oven  
25 min  
180-200°C



Stoom  
8 min



## Aquacultuur, een grote familie

### De regenboogforel

Dit is zonder meer de meest gekweekte forel, die je herkent aan de roze lijn op zijn flank. Afhankelijk van het gehalte caroteenpigmenten in de voeding kleurt het vlees van deze vis wit tot zalmkleurig. Deze forel is verkrijgbaar met een gewicht van 250 tot 400 g, als portie voor 1 persoon. Grotere exemplaren wegen tussen 500 g en 3 kg.



### De beekforel

Deze variant is meestal bruin met rode stippen. De beekforel heeft stevig en vast vlees. De vis is kenmerkend voor onze streek en bevolkt sinds jaar en dag onze Ardense rivieren. De beekforel heeft vers, zuiver water nodig, dat veel zuurstof bevat.



### De bronforel

Net zoals zijn neef, de regenboogforel, komt de bronforel uit Noord-Amerika. Zijn vlees is zacht en smelt op de tong. Je herkent hem makkelijk aan zijn oranje gekleurde flanken tijdens de voortplantingsperiode.



### De gewone karpers en andere eigenlijke karpers

Deze vissen zijn vooral van belang voor de sportvissen en voor het bevissen van rivieren of privévijvers. Culinair zijn ze minder interessant in onze streek, maar ze spelen wel een rol in de biodiversiteit van onze wateren.



### De elritsen en andere aasvissen

Elritsen en andere kleine vissen zijn onmisbaar als aas voor roofvissen.



### De steuren

Deze indrukwekkend grote vissen worden gekweekt voor hun eitjes: kaviaar. Afhankelijk van de soort moet je wachten tot de steuren 5 tot zelfs 18 jaar oud zijn vooraleer je deze kostbare delicatessen kan oogsten.



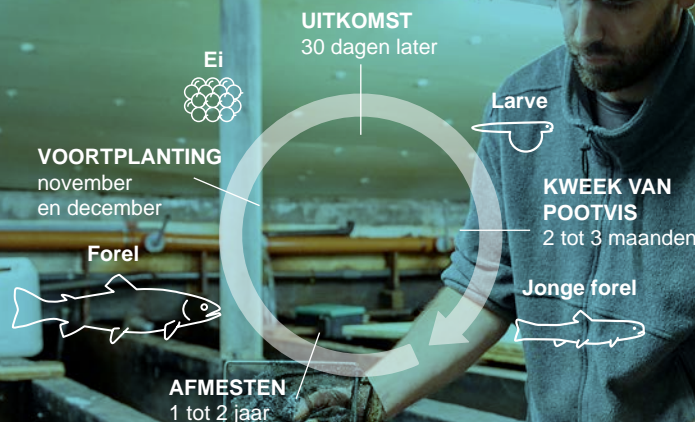
## Veeleisende viskweek

De forel is een veeleisende vis die gedijt in verschillende leefomstandigheden.

Zo kan ze zowel in zoet- als zeewater leven. Toch geeft deze vis een voorkeur aan stromend, vers, helder water met veel zuurstof.

In onze regio zijn ruim veertig viskwekers actief. Viskwekers produceren vooral regenboogforel met wit of roze vlees, maar ook beekforel en bronforel.

Bij het kweken van forel komt heel wat hightech, geduld en doorgedreven toewijding te pas.





Francis,  
bio  
forelkweker  
in Freux.



## Rillettes van gerookte forel

2 personen  
15 minuten  
Aperitief



### Ingrediënten

250 g warm gerookte forefilets  
1 rode ui  
7 eetlepels platte kaas  
4 eetlepels room  
enkele takjes dille  
de schil van een citroen  
een potje foreleitjes  
dikke sneden brood  
peper

### Bereiding

Verbrokkel de gerookte forefilets.  
Snijd de rode ui en de dille in snippers.  
Hak de citroenschil fijn.  
Voeg de forel, ui, dille en citroenschil samen in een slakom.  
Voeg er de room en de platte kaas bij.  
Meng het geheel goed, met peper erbij.  
Besmeer het brood royaal met de bereiding.  
Garneer elk sneetje brood met een theelepeltje foreleitjes.

*Tip: voeg een handjevol gegrilde amandelen bij je bereiding.*



Alain et Cécile,  
forelkwekers  
in Hargimont.



## Carpaccio van forel met basilicum en citroen

4 personen  
15 minuten  
Koud voorgerecht

### Ingrediënten

4 verse forefilets op vel  
50 g geraspte Parmezaan  
sap van 2 citroenen  
4 eetlepels water  
4 eetlepels olijfolie  
basilicum  
fijn zout  
grof zout  
peper

### Bereiding

Snij de forefilets in zo fijn mogelijke plakjes.  
Pers het sap uit 2 citroenen.  
Meng in een slakom het water, de olijfolie en het citroensap met een mespuntje fijn zout en wat peper.  
Schik de fijne forelplakjes op de 4 borden.  
Giet er de citroenmix overheen.  
Garneer elk bord met basilicum, Parmezaan en wat grof zout.

*Tip: vraag in de vishandel om het vel aan de filets te laten; zo kan je ze makkelijker in fijne plakjes snijden.*



# Ossetra kaviaar op een bedje van room en forelartaar

2 personen  
15 minuten  
Koud voorgerecht

Thierry,  
kweker van kaviaarsteur  
in Dottenijs.



## Ingrediënten

1 verse forelfilet  
30 g Ossetra kaviaar  
50 g dikke room  
1 scheutje olijfolie  
1 bosje verse koriander  
schil van een halve citroen  
fleur de sel  
zwarte peper

## Bereiding

Snij de forelfilet in blokjes van een halve tot één cm.  
Meng de forelblokjes met een scheutje olijfolie, de versnipperde citroenschil, de gehakte koriander en breng ze op smaak met fleur de sel en zwarte peper.  
Voeg wat fleur de sel en peper bij de room en klop de room op.  
Dresseer de borden met de forelartaar, eventueel met behulp van een vormpje, giet er wat room over en werk af met de kaviaar.

*Tip: de kaviaar is verkrijgbaar in potjes van 10, 30, 50 gram of meer. Een potje dat open is, kan je maximaal twee dagen bewaren, want na contact met de lucht verliest de kaviaar snel zijn smaak.*



# Gemengde salade met gerookte forel

2 personen

30 minuten

Lauw voorgerecht of hoofdsotel

## Ingrediënten

1 warm gerookte forel (2 filets)  
1 gele paprika  
1 groene paprika  
1 rode paprika  
½ komkommer  
1 appel  
50 g kerstomaatjes  
enkele blaadjes sla  
15 g boter  
12 cl room  
25 cl appelsap  
12 cl azijn  
gehakte bieslook  
zout  
peper

## Bereiding

Giet de room, het appelsap en de azijn in een pan en kruid met peper en zout.

Laat dit mengsel op een zacht vuurtje tot de helft inkoken.

Snijd de paprika's, de komkommer, de tomaatjes en de appel in blokjes.

Bak de gerookte forelfilets 20 seconden aan elke kant in boter.

Schik de slablaadjes op een bord, leg er de filets op, giet er de romige appeljus over en garneer met de appel- en groenteblokjes.

*Tip: deze schotel kan je als voor- of als hoofdgerecht serveren. In het laatste geval verdubbel je best de hoeveelheden.*



Dominique,  
forelkweker  
in Etalle.





Nicolas en Lionel,  
forelkwekers en -verwerkers  
in Waimes.



# Burger van gerookte forel met zoetzure ui

2 personen  
15 minuten  
Warm gerecht



## Ingrediënten

- 2 warm gerookte forelfilets
- 1 tomaat
- 2 plakjes cheddar
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 hamburgerbroodjes
- ½ bosje bieslook
- 20 g mayonaise
- 10 g boter
- 1 rode ui
- 10 g honing
- 5 g cajunmix
- 20 g rucola
- zout
- peper

## Bereiding

- Bak de gerookte forelfilets 20 seconden aan elke kant.
- Hak de rode ui fijn en bak ze in hete boter met de honing en de cajunmix.
- Snij de broodjes in twee en besmeer een helft met mayonaise.
- Leg op elke mayonaisehelft twee schijfjes tomaat en wat rucola.
- Strooi er wat fijngehakte bieslook over.
- Leg er dan de forelfilet en een plakje cheddar op.
- Strooi ui op de cheddar en leg de tweede helft op elke burger.

*Tip: je kan de cajunmix ook vervangen door gerookte paprika.*





Jean-Marie,  
forelkweker  
in Bertogne.



## Pasta met prei en gerookte forel

2 personen  
30 minuten  
Warm gerecht



### Ingrediënten

1 wit van prei  
125 g pasta  
125 g warm gerookte forelfleets  
50 ml droge witte wijn  
150 ml room  
1 eetlepel olijfolie  
zout  
peper

### Bereiding

Snijdt de prei fijn en de forelfleets in plakjes.  
Stoof de prei 5 minuten in olijfolie met peper en zout.  
Blus met de witte wijn.  
Voeg er de room en de plakjes forelfilet bij.  
Laat het geheel 10 tot 15 minuutjes sudderen op een zacht vuurtje.  
Kook de pasta.  
Dien de pasta op met de bereiding eroverheen.

*Tips: je kan zowel warm als koud gerookte forel gebruiken, zoals pasta met gerookte zalm.*



Olivier,  
forelkweker en -verwerker  
in Malmedy.



## Forel aan één kant gebakken met gegrilde groenten op een bedje van bloemkoolroom

4 personen  
45 minuten  
Warm gerecht



### Ingrediënten

600 g filets of pavés van zalmforel  
1 bloemkool, boter en room  
1 prei, 4 wortels, 1 courgette en 1 sjalot  
2 tomaten  
1 paprika en 10 g mosterd  
8 eetlepels olijfolie  
wortelloof  
saladekruiden, zout en peper

### Bereiding

Bak de bloemkool in boter, mix hem en voeg er wat dikke room bij.

Snijd de courgette in dikke stukken, de tomaten in tweeën en de wortels, prei en sjalot over de lengte. Besmeer de groenten met olijfolie, strooi er peper en zout over en grill ze. De tomaten begin je iets later te grillen.

Bak de forel op de velkant en strooi er grof zout en peper over. Laat ze op lagere temperatuur nog wat verder bakken. Wanneer ze gaar zijn, snijd je de filets in kleinere stukken. Snijd de paprika in kleine stukjes en meng ze in een kommetje met de mosterd en olijfolie.

Giet de bloemkoolroom over de borden en schik er de gegrilde groenten op. Voeg er dan de stukjes forel en de paprika bij. Kruid af met de saladekruiden en het versnipperde wortelloof.



Angélique,  
forelwekerin Plainevaux  
en in Corbion.



## Blauw gekookte forel ("au bleu")

2 personen  
30 minuten  
Warm gerecht



### Ingrediënten

2 verse, schoongemaakte forellen  
4 wortels  
1 ui  
4 eetlepels olijfolie  
60 cl water  
10 cl Riesling  
een glas azijn  
50 g gebruijnde boter  
1 kruidentuiltje  
1 citroen  
zout  
peper

### Bereiding

Maak een court-bouillon met de in ringen gesneden ui, de in schijfjes gesneden wortel, het kruidentuiltje, het glas azijn en de Riesling.

Drop de forel voorzichtig in de bouillon en pocheer ze 5 tot 6 minuten, zonder het water te laten koken.

Sprenkel er wat citroensap en gebruijnde boter over.

Je kan er ook nog wat kruiden bij doen, zoals dille.

Dien op met gekookte, gebakken of gefrituurde aardappelen.

*Tips: de term "au bleu" (in 't blauw) komt van de reactie van het slijm van de forel op de azijn, die het vel van de forel blauw kleurt. Dat gebeurt enkel bij forel die pas gedood is en waarvan het vel maar lichtjes is afgespoeld.*

# Forel, een gezonde topper

DE FOREL WORDT  
GEDOOD EN  
SCHOONGEMAAKT IN  
MINDER DAN **1 uur**

CALORISCHE WAARDE  
(kcal\*)  
**107 tot 156**

PROTEÏNEN  
(g\*)  
**19,1 tot 23,1**

KOOLHYDRATE  
(g\*)  
**0,2 tot 1,4**

LIPIDEN  
(g\*)  
**4 tot 7**

OMEGA 3  
(mg\*)  
**1718 tot 1997**

VITAMINES  
**B2 B6 B1 PP A**

HOOG MINERALENGEHALTE (g\*)  
**2,5 tot 3,8**



HARTVRIENDELIJKE  
VOEDING



Rijk aan poly-onverzadigde  
vetzuren met lange keten (Omega-3)

\* Voedingswaarden per 100 g



STREEK-PRODUCT  
Restocking in rivier  
Leveren aan visvijvers

## Kies je forel keurig

Het vel is glanzend en voelt stevig aan

Een dunne laag  
slijm garandeert de  
versheid van de vis

Uit de bleke of donkere **kleur** van de  
forel kan je de versheid niet afleiden.  
Die wijst eerder op de afkomst.

De **geur** is fris en aangenaam. Koop nooit  
vis die onzuiver of ranzig ruikt. Koop nooit  
vis die onzuiver of ranzig ruikt

De **kieuwen** zijn glanzend rood

De **ogen** zijn glimmend,  
levendig en doorzichtig, de  
pupillen donker en bol

De **buikwand** is gespannen en elastisch

Het **ideale gewicht** van de gemiddelde forel bij  
aankoop is 250 tot 350 g per stuk. Als je de forel zelf  
schoonmaakt, reken dan op 15 tot 20% afval



## Wist je dit?

In Wallonië bedraagt het inkomen  
van de landbouwer op de voedings-  
producten die hij verkoopt, maar  
tussen de 5 en de 30 %, afhankelijk  
van het soort product!

Om daar verandering in te brengen, is het Eerlijk  
Prijs Landbouwer label (Prix Juste Producteur)  
gelanceerd!

Heel wat producenten dragen dit label al. Meer info  
hierover vind je op

[www.prixjuste.be](http://www.prixjuste.be)



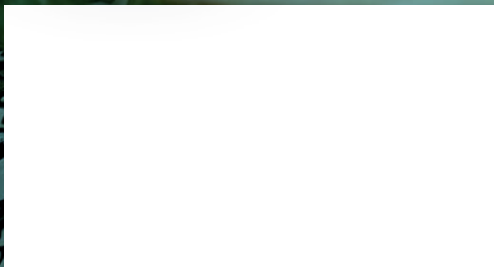
# Vind de viskwekers uit eigen streek



Vind al onze producenten  
en alle informatie op  
[www.apaqw.be/poissonduterroir](http://www.apaqw.be/poissonduterroir)



#jecuisine**local**  
*durable et de saison*



Ver. Uitg.: Apaq-W, Philippe Mattart, Av. Comité de Smet de Nayer 14, 5000 Namur

Met de steun van Wallonië en het Europees Fonds voor Maritieme Zaken en Visserij

