



tijd voor

vis

Makkelijke recepten voor elk seizoen

Vis & Lekker makkelijk

In dit eerste 'Tijd voor Vis' boekje van 2007 draait het om vis en om gemak. Dat gaat goed samen, want vis is heel eenvoudig te bereiden en supersnel klaar. Binnen 20 minuten zet je een heerlijk visgerecht op tafel. Vis is dus een goed alternatief voor door de week, als er weinig tijd is om te koken. In dit boekje staan 7 snelle visrecepten, met variatietips en informatie over verschillende manieren van bereiden, de vissoorten en hun seizoenen. Bij elk recept staat ook welke wijn je erbij kunt drinken.

Gratis visrecept in je mailbox



Ga nu naar www.tijdvoorvis.nl en abonneer je op het visrecept van de week! Dan ontvang je voortaan elke week een nieuw visrecept in je mailbox! Op deze website vind je ook andere recepten en heel veel informatie over vis. Over

vissoorten, verkrijgbaarheid en vangstgebieden en natuurlijk ook alles over Vis & Gezondheid. Meer dan 20.000 bezoekers per maand vinden alles wat ze willen weten over vis op www.tijdvoorvis.nl.

Voor meer informatie en verkoopadressen over het getoonde servies, kun je contact opnemen met; Villeroy & Boch Tableware B.V., tel.: 0162 40 86 71 of www.villeroy-boch.com.


Villeroy & Boch
1748

In dit boekje vind je de volgende vissoorten en recepten:



Penne met sengersnaps, tomaat en Hollandse garnalen



Roerbak van pangasius met rode en gele paprika



Clubsandwich met haring en avocado



Gebakken scholfilet met Amsterdamse uitjes



Gegrilde zalm met sesamzaad



Palingsalade



Oosterse tijgergarnalen met tomaat en kokos



Campagne gesteund door de Europese Unie



200 g Hollandse garnalen
150 g penne
200 g sugarsnaps, schoon gemaakt
2 eetlepels olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 eetlepel milde kerriepoeder
150 ml kookroom
zout
5 Tasty Tom tomaten, gehalveerd

Tasty Tom

Tasty Tom tomaten hebben een frisse en zoete smaak, dit is een perfecte combinatie met b.v. Hollandse garnalen. Door een mooie dieprode kleur, glans en stevigheid is deze tomaat ook nog eens goed om te garneren. www.tastytom.nl



Wijntip

Bij zo'n smeug, romig gerecht past een ronde, zachte wijn met een frisse, fruitige smaak zoals een Pinot Blanc d'Alsace.

Hollandse garnalen (ook wel Noordzee of grijze garnalen genoemd) zijn klein, maar ze hebben wel veel smaak. Ze worden gevangen langs de kust en direct aan boord gekookt. Hollandse garnalen zijn het hele jaar te koop met een piek in april en in november.



Kook de penne in een pan met ruim kokend water met wat zout in 10-12 minuten beetgaar. Voeg na 4 minuten de sugarsnaps toe en kook ze met de pasta gaar. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een steelpan met een dikke bodem en fruit de ui heel zachtjes glazig. Roer de kerriepoeder erdoor en voeg de kookroom toe. Breng het geheel al roerend aan de kook. Verdun de saus eventueel met een beetje van het pastakookvocht en laat de saus 3 minuten zachtjes sudderen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en leg de tomaten er met de snijkant naar beneden in. Bak de tomaten 3 minuten, keer ze na 2 minuten. Schep de garnalen door de kerriesaus en warm de saus nog heel even door. Giet de pasta met sugarsnaps af en verdeel dit over twee warme diepe (pasta)borden. Schep de garnalen met kerriesaus op de pasta en leg daarna de tomaatjes erop. Serveer direct.

- Vervang de Hollandse garnalen door gepelde tijgergarnalen of cocktailgarnalen.
- Neem in plaats van sugarsnaps, peultjes of broccoli. Kook deze groenten maar 3-4 minuten met de pasta mee.

Gezond
genieten



Roerbak van pangasius met rode en gele paprika

Snijd de pangasiusfilets in stukken van 3 cm en kruid ze pittig met zout, peper en chilipoeder. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en paprika in 3-5 minuten beetgaar. Schep de blokjes vis en olijven erdoor en roerbak nog 2-3 minuten. Schep de vis heel voorzichtig om. Pers de citroen boven de vis en paprika uit en schep de peterselie erdoor. Warm het gerecht nog heel even door en breng het op smaak met zout en peper. Lekker met pasta, rijst of couscous en een salade van komkommer.

- *Vervang de pangasiusfilet door meervalfilet.*
- *Schep met de vis ook beetgaar gekookte roosjes broccoli door het gerecht.*
- *Vervang de chilipoeder eens door Mexicaanse kruiden of tacokruiden.*

500 g pangasiusfilet
zout, versgemalen zwarte peper
1 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels olijfolie
2 rode uien, in dunne partjes
1 grote rode paprika, in reepjes
1 grote gele paprika, in reepjes
100 g zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
½ citroen
2-3 eetlepels (platte) peterselie, fijngehakt

Wijntip

Olijven, olijfolie en paprika geven de roerbak van pangasius een mediterrane smaak. Een Zuid-Franse, droge rosé, een Coteaux de Provence, voelt zich daar helemaal bij thuis.

Pangasius is een zoetwatervis uit de Mekong Delta in Vietnam, die in heel Azië gekweekt wordt. Pangasius is het hele jaar goed verkrijgbaar. De filets zijn stevig en neutraal van smaak, een goede vervanger voor steeds schaarser wordende witvissoorten als kabeljauw.



Lunchgerecht voor 4 personen 430 kcal / 1800 kJ Bereidingstijd: ca. 15 minuten



Clubsandwich met haring en avocado

Halveer de haringen en snijd de filets schuin in stukken van 4 cm. Rooster de sneetjes brood in een broodrooster. Schil de avocado's en verwijder de pitten. Snijd 1 avocado in dunne plakken en sprenkel er wat citroensap over. Maak het bietje schoon en snijd het in heel dunne plakjes. Besprenkel ook de plakjes biet met wat citroensap. Prak de andere avocado in een diep bord fijn en meng het bieslook en 1 eetlepel citroensap erdoor. Breng vervolgens pittig op smaak met zout en peper. Bestrijk de sneetjes brood met de avocadospread. Verdeel de rucola over 8 sneetjes en rangschik de stukken haring, plakken avocado en biet op deze sneetjes. Leg op vier borden steeds twee belegde sneetjes op elkaar en dek ze af met de laatste sneetjes met de avocadospread naar beneden. Snijd de clubsandwiches diagonaal door.

- Vervang de haring door gerookte makreelfilet of gerookte forelfilet.
- Meng 1 eetlepel geraspte mierikswortel door de avocadospread.

Vanaf 6 juni 2007 is de Hollandse Nieuwe weer overal te koop!

Servies Villeroy & Boch: New Wave Move

3 Hollandse nieuwe of zoute haringen, schoongemaakt

12 sneetjes donker

volkorenbrood

2 rijpe avocado's

sap van een halve citroen

1 klein gekookt bietje

2 eetlepels bieslook,
fijngeknipt

zout, versgemalen zwarte
peper

50 g rucola

Wijntip

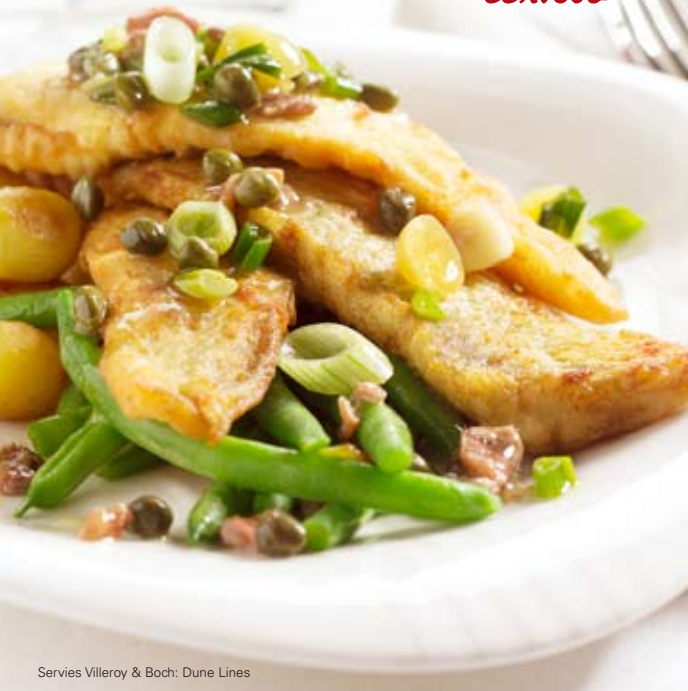
Een frisfruitige, bruisende Crémant d'Alsace houdt de haring-lunch lekker licht en hij zorgt voor een feestelijk gevoel.

Haring is belangrijk voor de Nederlandse visserij. Na het paaien in het voorjaar wordt haring snel vetter.

Als begin juni het vetgehalte minimaal 16% is, wordt alle haring in zes weken tijd gevangen. Dan komt de eerste Hollandse nieuwe binnen. De rest van het jaar is haring als zoute haring of maatjesharing te koop.



Hollandse
eenvoud



Servies Villeroy & Boch: Dune Lines



Gebakken scholfilet
met Amsterdamse uitjes



3 scholfilets van 100-125 g

1 eetlepel citroensap

zout, versgemalen zwarte peper

3 eetlepels bloem

3 eetlepels olijfolie

2 bosuitjes, in stukjes van 1 cm

2 ansjovisfilets, in stukjes

50 g Amsterdamse uitjes, gehalveerd

1 volle eetlepel kappertjes

1. Halveer de scholfilets in de lengte en wrijf ze in met citroensap, zout en peper.
2. Wentel de scholfilets door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.
3. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de scholfilets in 4-6 minuten mooi bruin en gaar. Keer ze halverwege voorzichtig met een spatel.
4. Schep de scholfilets op twee warme borden en houd ze warm onder aluminiumfolie.
5. Bak de bosuitjes 1 minuut in het bakvet. Voeg de Amsterdamse uitjes, kappertjes en ansjovis toe en verwarm het geheel tot de ansjovis begint te smelten. Voeg eventueel een scheutje water toe. Schep de saus over de scholfilets. Lekker met gebakken aardappeltjes of aardappelpuree en sperziebonen of broccoli.

- *Vervang de scholfilet door tongfilet of pangasiusfilet.*
- *Vervang de Amsterdamse uitjes door reepjes geroosterde paprika uit pot.*

Wijntip

De uitjes en kappertjes geven een fris accent aan het gebakken scholletje. De ranke, rinse Riesling d'Alsace past daar prima bij.

Schol is een platvis met aan de bovenkant een bruine huid met feloranje stippen. Schol is in het najaar op zijn best, dan is het visvlees het dikst. In de paaitijd van januari tot en met maart is schol vers niet te koop. Daarna is de schol nog erg mager.

Vis & Bakken

Vis krijgt door bakken een lekker krokant korstje. Bakken is een goede manier van bereiden voor visfilet, maar ook voor kleine en platte hele vissen. Dep de vis eerst droog met keukenpapier, sprenkel er wat citroensap over (hierdoor wordt de vis mooi stevig) en wrijf de vis in met zout en peper. Wentel de vis daarna door bloem. Voor een extra krokant korstje kun je visfilets ook paneren met paneermeel, broodkruim of verkruimelde cornflakes. Wentel de filets dan eerst door losgeklopt eiwit. Verhit olie of vloeibare margarine in een speciale vispan of in een koekenpan. Olie en vloeibare margarine bevatten onverzadigde vetten en kunnen goed heet worden. Verhit de margarine tot het schuim wegtrekt en olie tot er een lichte damp afkomt. Bak dunne visfilets op redelijk hoog vuur, zet voor dikkere vis het vuur iets lager. Als de buitenkant dan mooi bruin is, is de vis van binnen net aan gaar.



Bereidingstijden

Hele verse vis (ca. 250 g)

Forel	8 - 10	8 - 10	15 - 20	15 - 20	3 - 5
Grote garnalen	3 - 4	3 - 4	7 - 10	7 - 10	3 - 5
Schol	4 - 6	4 - 6	15 - 20	10 - 15	3 - 5
Sliptong	4 - 6	4 - 6	15 - 20	10 - 15	3 - 5

Verse filets (ca. 150 g)

Kabeljauw	4 - 6	4 - 6	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Pangasius	4 - 6	4 - 6	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Roodbaars	3 - 5	3 - 5	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Schol	3 - 5	3 - 5	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Tilapia	4 - 6	4 - 6	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Zalm	4 - 6	4 - 6	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Zeebaars	3 - 5	3 - 5	15 - 20	8 - 10	2 - 3
Zeewolf	4 - 6	4 - 6	15 - 20	8 - 10	2 - 3

Moten (ca. 200 g)

Tonijn	4 - 7	4 - 7	15 - 20	8 - 10	3 - 4
Zalm	4 - 7	4 - 7	15 - 20	8 - 10	3 - 4

Gebakken vis (150-200 g)

Kibbeling	3 - 4	...	8 - 10	...	2 - 3
Lekkerbek	5 - 6	...	10 - 12	...	2 - 3
Mosselen	2 - 3	...	6 - 8	...	2 - 3
Visfilet	3 - 4	...	8 - 10	...	2 - 3

Vis & Seizoen

Je kunt het hele jaar door vis eten, maar niet elke vis is het hele jaar door te koop. Door hun biologische cyclus is een vis soms een paar weken of maanden minder goed verkrijgbaar, bijvoorbeeld tijdens het paaien. Dan worden ze met rust gelaten, omdat het voor de visstand belangrijk is dat er voldoende jonge vissen bijkomen. Na het paaien zijn vissen soms nog zo mager, dat ze eerst even bij moeten komen. Elke vis heeft weer een andere cyclus, dus er

is altijd wel een alternatief. Kweekvis is niet gebonden aan een seizoen en dus altijd goed verkrijgbaar. In de Tijd voor Visboekjes houden we rekening met deze seizoenen. Dat kun je zelf ook doen: kijk op www.tijdvoorvis.nl en klik naar 'verkrijgbaarheid' voor de viskalender. Die geeft precies aan wanneer je bepaalde vissen beter even niet kunt eten. Door het seizoen van vissen te respecteren, help je het visbestand en de natuur in evenwicht te houden.



Een tikje
Oosters



Servies Villeroy & Boch: Flow



Gegrilde zalm
met sesamzaad



4 zalmfilets van 125 g

2 eetlepels sesamzaad

1 sinaasappel

1 gedroogd chilipepertje

3 eetlepels Japanse sojasaus

2 eetlepels sesamolie

2 eetlepels (zonnebloem)olie

1. Rooster het sesamzaad in een kleine droge koekenpan mooi goudbruin, laat het op een bordje afkoelen.
2. Boen de sinaasappel schoon en rasp er 1 à 2 eetlepels oranje schil af. Verkruiemel het pepertje. Roer in een kommetje de sojasaus met het pepertje, de sinaasappelpers en de sesamolie tot een sausje.
3. Laat een grillpan goed heet worden. Bestrijk de zalmfilets dun met olie en rooster ze in de grillpan in 4-6 minuten mooi bruin, ze mogen van binnen nog rosé zijn. Keer de filets pas als ze vanzelf van de ribbels loslaten voorzichtig met een spatel.
4. Leg de zalmfilets op warme borden en druppel het sojasausje erover. Strooi daarna het sesamzaad erover. Lekker met pandanrijst en een salade van peultjes.

- Vervang de zalm door tonijnfilet of dikke meervelket.
- Vervang het gedroogde chilipepertje door verse rode peper in dunne reepjes of een beetje chilipoeder.
- Maak een salade van beetgaar gekookte peultjes met dunne ringetjes prei en een dressing van limoensap, een beetje gember-siroop en sesamolie.

Wijntip

In een Pinot Gris d'Alsace proef je fris fruit en kruidige specerijen. De wijn is verrukkelijk vol, maar niet zwaar. Die combinatie van smaak en structuur sluit perfect aan bij de oosters getinte zalmfilet.

Zalm is tegenwoordig eigenlijk altijd kweekzalm uit o.a. Noorwegen, Schotland en Ierland. Hierdoor is zalm het hele jaar door goed verkrijgbaar en ook betaalbaar. Het mooie roze visvlees is heel smaakvol en bevat veel gezond vet (omega 3 vetzuren).

Vis & Grillen

Grillen op een hete grillplaat of in een grillpan geeft vis een extra lekkere smaak. Vooral stevige visfilets van zalm, tonijn, roodbaars en tilapia van zo'n 2-3 cm dik zijn geschikt. En ook niet te grote hele vissen als verse sardines of poot zijn lekker om te roosteren. Een grillpan is een stevige koekenpan met dikke ribbels op de bodem. Die ribbels zorgen voor de mooie bruine strepen op de vis. Verwarm de grillpan voor tot deze gloeiend heet is en er een lichte damp vanaf komt. Pas dan ontstaat snel een lekker korstje. Bestrijk niet de pan, maar de vis met wat olie. Je kunt de vis ook inwrijven met wat citroensap of balsamicoazijn en olie en even laten liggen. Leg de vis in de grillpan en rooster de onderkant mooi bruin. Keer de vis pas als de geroosterde kant min of meer vanzelf loslaat als je de spatel eronder schuift.





Vis broodnodig

Brood en vis vormen een historische combinatie. In onze streken was een ontbijt met brood en vis vijf eeuwen geleden al een gewoonte. Vooral pekelharing en gebakken spiering werden graag met brood gegeten. Brood blijkt door de eeuwen heen in het bijzonder met gerookte of gebakken vis te zijn gegeten. De recepten met brood en vis in dit boekje maken duidelijk dat deze gezonde traditie heerlijk wordt voortgezet.

Brood versent op elk moment

Het is al lang geleden dat alleen het ontbijt of de lunch het domein waren van brood. De uitbreiding van het brood-assortiment heeft daar een grote rol in gespeeld. Brood wordt ook op andere momenten op de dag gegeten.

Tussendoor wordt steeds vaker een broodje gegeten om de lekkere trek te stillen. Met brood kun je behalve hartige ook heerlijke, zoete hapjes maken. Zoet smaakt nu eenmaal lekkerder bij koffie en thee dan hartig!

Brood wordt in toenemende mate bij de warme maaltijd gebruikt. Daarmee volgen we de gewoonten van andere culturen.

Aardappelen, vlees en groente worden regelmatig afgewisseld met Italiaanse pasta, Oosterse roerbakgerechten, Indiase curry en Marokkaanse tagine. In de landen van herkomst eten ze deze gerechten vaak met brood. En ook past brood heel goed bij het borrelen, of dat nu in de namiddag of avond is. Brood is het perfecte voedingsmiddel voor heerlijke, en ook snel te maken borrelhapjes. Stokbrood en ciabatta tover je om tot originele crostini, van pitabroodjes maak je knapperige hapjes om te dippen en van casinobrood maak je broodrolletjes met romige vulling. Met de grote verscheidenheid aan broodsoorten verwent brood op elk moment.



Voorlichtingsbureau Brood

Meer weten over recepten met brood?
Ga naar www.brood.net

Succes

gegarandeerd



Palingsalade

Kook de sperziebonen in ruim kokend water met wat zout in 8-10 minuten beetgaar. Snijd de aardappelen in plakjes en voeg ze na 4 minuten aan de sperziebonen toe en kook ze nog 4-6 minuten mee. Snijd de paling in ruitjes van 3 cm en de paprika in repen. Pers de citroen uit en klop een dressing van 2 eetlepels citroensap, mosterd, olijfolie en zout en peper naar smaak. Giet de sperziebonen en aardappelplakjes af, spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken. Schep de sperziebonen, aardappelplakjes, paprika, bieslook, olijven en kappertjes door de dressing. Schep ook de rucola en de helft van de paling er luchtig door. Verdeel de salade over diepe borden en leg de rest van de palingruitjes erop. Lekker met bruine bolletjes.

- *Vervang de rucola door een flinke bos basilicum en scheur de blaadjes in grove stukken.*
- *Vervang de kappertjes door Amsterdamse uien of augurk.*

200 g gerookte paling
250 g dunne sperziebonen, gehalveerd
400 g aardappelen (vastkokend), geschild
2 geroosterde rode paprika's (uit pot)
1 citroen
½ eetlepel mosterd
2-3 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen zwarte peper
2 eetlepels bieslook
1 eetlepel kappertjes
50 g zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
50 g rucola

Wijntip

Een Chardonnay die op houten vaten heeft gerijpt is de aanrader bij gerookte vis. Probeer een Oak Aged of Oak Matured Chardonnay uit Zuid-Afrika.

Paling is een slangvormige vis van zo'n 50 cm lang. Er wordt nog maar weinig paling gevangen in de binnenwateren en het IJsselmeer. Het overgrote deel wordt gekweekt en verwerkt tot gerookte palingfilet en is daardoor het hele jaar verkrijgbaar. Paling bevat veel omega 3 vetzuren die een goede invloed op onze gezondheid hebben.



Lekker
trendy

Oosterse tijgergarnalen met tomaat en kokos

Verhit de olie in een wok en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Schep de sambal erdoor en bak deze nog 1 minuut. Schep dan de tomaten erdoor en roerbak 3-4 minuten tot het een dikke, rulle saus wordt. Voeg de garnalen toe en schenk de kokosmelk erbij. Verwarm het gerecht nog 2-3 minuten op matig hoog vuur en breng het op smaak met zeezout en peper. Strooi de koriander er op het laatste moment over. Lekker met rijst en broccoli.

- *Vervang de helft van de tijgergarnalen door blokjes kabeljauwfilet of tilapiafilet.*
- *Strooi met de koriander ook 1-2 eetlepels seroendeng over de garnalen.*
- *Besprenkel wat limoensap aan het einde over het gerecht.*

Servies Villeroy & Boch: Palm, Flow

500 g (diepvries) gepelde tijgergarnalen, ontdooid
2 eetlepels olie
1 ui, in dunne partjes
2 tenen knoflook, fijngehakt
2-3 theelepels sambal badjak of Indiase currypasta
6 Tasty Tom tomaten, in stukjes
100 ml kokosmelk
zeezout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels verse koriander-blaadjes

Wijntip

Een Gewurztraminer d'Alsace is een bijzondere wijn. Hij heeft het fruitige van lychee, het kruidige van gember en de meeste hebben een zoetje in de afdronk. Juist dat kruidige zoetje maakt hem heel geschikt om bij de pikante garnalen met kokos te schenken.

Tijgergarnaal wordt ook wel reuzengarnaal, tropische garnaal of Chinese garnaal genoemd. En wordt vooral gekweekt in West-Afrika, Midden-Amerika en Oost-Azië en is daardoor het hele jaar verkrijgbaar. De tijgergarnaal is te koop met en zonder staart en zowel gekookt als ongekookt.



Vins d'Alsace Da's genieten



In het noord-oosten van Frankrijk, pal tegen Duitsland aan, ligt een vriendelijke, mooie streek: de Alsace. Als wijngebied is de Alsace (of Elzas) uniek, omdat hier alles om witte wijn draait. De wijnen die onder de 'appellation d'origine contrôlée' (gecontroleerde herkomstbenaming) Alsace vallen, dragen op een enkele uitzondering na de naam van het druivenras. De Alsace neemt hiermee binnen Frankrijk een unieke positie in. De wijnen worden verplicht in de streek gebotteld in de bekende slanke, groene fles.



Riesling: fijn, fris en fruitig

Eén van de bekendste wijnen uit de Alsace wordt gemaakt van de Rieslingdruif. Deze wijn heeft frisse, fruitige zuren en een verfijnde, delicate smaak. Bovendien is het een ideaal aperitief omdat hij verfrist en de eetlust opwekt. De Riesling is een uitstekende begeleider van vis: van smakelijke visvoorafjes tot lichte visgerechten met rinse sauzen. Daarnaast is hij ook erg lekker bij zuurkool en asperges.

Gewurztraminer: goudgele verleiding in een groene fles

Gewurztraminer klinkt Duits, maar als hij uit de Alsace komt, is hij voor honderd procent français. De wijn van deze druif heeft een bloemige, kruidige geur en een krachtige smaak. De afdrank varieert van (mild)droog tot friszoet. De Elzassers beschouwen de Gewurztraminer als de keizer van hun wijnen. Met zijn zwoele aroma's en rijke, weelderige structuur verleidt hij de hele wereld.

Deze karakterwijn zorgt vooral in combinatie met gerechten voor verrukkelijke verrassingen. In de Alsace zelf schenken ze de wijn bij kruidige zuurkoolschotels, pittige quiches, visgerechten met saus en bij de uitgesproken Munsterkaas. Maar met Gewurztraminer kan veel meer. Zo zijn de friszoete soorten erg lekker bij Aziatische gerechten. Kerrie, sesamololie, sojasaus, chilipoeder, Spaanse peper en exotisch fruit: een Gewurztraminer kan het allemaal hebben.

In vergelijking tot de Gewurztraminer en de Riesling, is de Pinot Blanc ronder en zachter en de Pinot Gris complexer en kruidiger.

Meer weten over Alsace wijnen? Kijk ook eens op www.vinsalsace.com/nl

Bestel nu Over VIS&VIS

Na de succesvolle kookboeken VIS1 en VIS2 komt het Nederlands Visbureau dit jaar met 'Over Vis&Vis'. Een bijzonder boek waarin lezen en genieten op unieke wijze samengaan. 'Over Vis&Vis' bevat actuele achtergrondinformatie over vis, de vele soorten die er zijn, de vangst en het kweken. Natuurlijk komen ook de toekomst van de visserij en het duurzaamheidsaspect aan bod en neemt ook de goede invloed van vis op onze gezondheid een belangrijke plek in. Voor wie in de keuken aan de slag wil, levert 'Over Vis&Vis' een schat aan informatie over kopen, bewaren en bereiden van vis en staan er meer dan 70 recepten in.



Bestellen

De ondergetekende geeft hierbij toestemming aan het Nederlands Visbureau te Rijswijk om éénmalig € 21,95 van zijn/haar bank-/postbankrekening af te schrijven.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode + woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

Bank-/gironummer: _____

Handtekening: _____

Met de bon geeft u een machtiging om éénmalig € 21,95, inclusief € 2,- verzendkosten, van uw bank- of postbankrekening af te laten schrijven. Het boek wordt binnen twee weken toegezonden. Vul de bon volledig in en stuur hem in een envelop zonder postzegel naar: Nederlands Visbureau, Antwoordnummer 10387, 2280 WB Rijswijk.