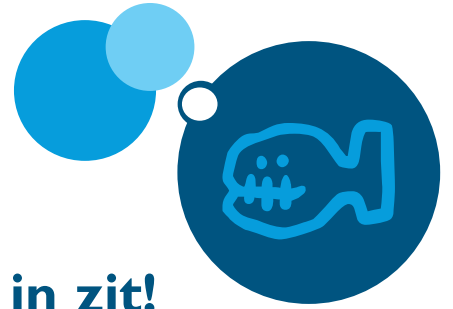


Slimmeriken eten vis.



## Vis op school. Een combinatie waar muziek in zit!

Geachte,

**Vis eten is gezond!** Toch staat het maar één keer per maand op het menu van een gemiddeld Vlaams gezin. Jammer, want volgens voedingsdeskundigen is **1 tot 2 keer per week vis eten sterk aanbevolen**. VLAM wil daar iets aan doen en hiervoor spreken we ook de scholen aan.

### 'k Zag twee vissen ... ... een **GEZOND visgerecht opdissen**

VLAM voert campagne om kinderen meer vis te laten eten. Onze jeugd kan niet genoeg kennis maken met **gezonde leef- en eetgewoonten**. Meer vis eten past perfect in dat plaatje. U heeft ongetwijfeld ook vernomen dat er voor de scholen een **verplicht beleidsplan gezondheid** zit aan te komen. We kunnen u hiervoor al een beetje op weg helpen, want vis heeft een belangrijke plaats in de voedingsdriehoek. Bestel zeker onze informatieve visbrochure voor uw leerlingen: het is volledig gratis én goed voor de gezondheid.

### 'k Zag twee pladijzen ... ... hun **HEERLIJKE RECEPTEN aanprijzen**

**Kinderen vinden vis erg lekker**, zeker met een recept van **tv-kok Jeroen Meus**. Hij maakte samen met de vijfde klas van de Vrije Basisschool in Beernem een overheerlijke vislasagne klaar. Zij wonnen immers de wedstrijd die liep op [www.visinfo.be](http://www.visinfo.be) in samenwerking met Zonneland. Hun prijs: een kooksessie met de bekende tv-kok. Alle leerlingen vonden het resultaat om de vingers bij af te likken! In bijlage kunt u dit recept terugvinden.

### 'k Zag twee forellen ... ... **GRATIS BROCHURES bestellen**

Visrecepten die kinderen zelf hebben bedacht, gaan erin als koek. Onze **folder "Slimmeriken eten vis"** bevat een heleboel **visrecepten voor en DOOR kinderen**. De brochure bevat naast recepten ook heel wat **wetenschappelijke informatie over vis** en dat maakt het allemaal nog extra interessant. In bijlage vindt u alvast een exemplaar van deze brochure. U kunt ze nu ook **gratis bijbestellen!** Vul daarvoor snel het bijgevoegde formulier in.

Wij hopen alvast dat u samen met ons op de kar (of in het bootje) springt om uw leerlingen gezond én lekker kennis te laten maken met vis.

Met vriendelijke groet,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luk Huysmans'.

Luk Huysmans  
Productmanager vis  
Tel. 02-510 62 19 - fax 02-510 62 07  
E-mail: [luk.huysmans@vlam.be](mailto:luk.huysmans@vlam.be)

Slimmeriken eten vis.



## VISLASAGNE met mozzarella, tomatensaus en pesto

*Kooksessie met Jeroen Meus en de leerlingen van de vijfde klas,  
Vrije Basisschool - De Regenboog in Beernem op 24/10/106.*

### INGREDIËNTEN voor 10-12 personen

1 kg koolvisfilet (of een andere witte visfilet)  
2 bollen mozzarella in fijne plakjes gesneden  
250 g gepelde garnalen

**Pastadeeg:** 600 g bloem, snuifje zout, 5-6 eieren, 4 dl olijfolie

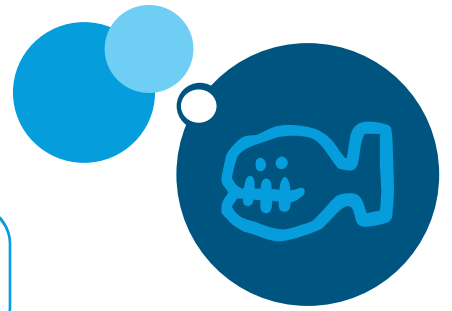
**Tomatensaus:** 5 tomaten, 2 sjalotten, 1 teentje look, olijfolie, 250 ml tomatenpulp, 1 eetlepel mascarpone, 2 takjes tijm, 1 blaadje laurier, peper en zout

**Groenten:** 2 stengels prei, 3 wortelen, 400 g spinazie, 200 g ricotta, boter, peper en zout

**Pesto:** 2 teentjes look, 60 g basilicum, 20 g pijnboompitten, 100 ml olijfolie, 50 g parmezaan

### BEREIDING

1. Voor het pastadeeg: zeef de bloem en voeg zout toe. Maak een kuiltje en doe er de eieren in. Besprenkel de bloem met olijfolie. Klop de eieren met een vork los. Meng alles goed totdat het deeg glad is (niet te droog niet te vochtig). Wikkel het in plastic folie en laat een uur rusten. Rol het deeg uit met de pastamachine tot brede, lange plakken. Je kunt natuurlijk ook kant-en-klare lasagnebladen gebruiken.
2. Voor de tomatensaus: dompel de tomaten 15 seconden in kokende water, koel af in koud water. Verwijder de pel, snijd in vier en haal de pitten eruit. Snijd het vruchtvlees in stukken. Pel de sjalotten en de look. Stoof ze aan in olijfolie. Voeg er de tomaten, tijm en laurier aan toe. Laat alles op een zacht vuurtje stoven. Voeg de tomatenpulp en mascarpone toe. Kruid de saus. Laat indien nodig de saus nog even zachtjes koken zodat deze dikker wordt. Verwijder het takje tijm en het blaadje laurier en mix de saus.
3. Voor de groenten: Snijd de prei in twee en was hem grondig met koud water. Snijd de prei fijn en kook eventjes af. Schil de wortelen en snijd ze met de rasp in lange, brede plakjes. Verwijder het steeltje van de spinazie en was in koud water. Stoof de spinazie kort in boter en kruid met peper en zout. Hak fijn en meng met de ricotta.
4. Voor de pesto: mix alle ingrediënten voor de pesto in de blender tot een mooie dikke massa. Je kunt ook kant-en-klare pesto gebruiken, die je eventueel mixt met wat verse basilicumblaadjes voor een pittigere smaak.
5. Besprenkel een ovenschaal met olijfolie en bedek die helemaal met pastadeeg. Ga vervolgens als volgt te werk: een laagje ricotta-spinazie, koolvis, pastadeeg, tomatensaus, koolvis, pastadeeg, tomatensaus, plakjes wortel, op de wortel de gekookte prei, een laagje pastadeeg, tomatensaus en eindig met de plakjes mozzarella.
6. Bak de lasagne 30 tot 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.
7. Versnijd de lasagne in porties en leg ze midden op het bord. Strooi er de garnalen op, zodat ze de warmte van de lasagne voelen en lepel de pesto er rond.



## Bestelformulier didactisch materiaal. Slimmeriken eten vis.

*Terugsturen, faxen of e-mailen naar:*

### **VLAM-Sector vis**

**Ria Pierlet**  
Leuvenseplein 4  
1000 Brussel

tel. 02/510.62.34  
fax 02/510.62.73

e-mail: [ria.pierlet@vlam.be](mailto:ria.pierlet@vlam.be)

School: .....

Contactpersoon: .....

Leveringsadres: .....

.....

Tel.: ..... Fax: .....

**Ik wens volgend didactisch materiaal te bestellen:**

- Informatieve folder "Slimmeriken eten vis" (verpakt in dozen met 75 folders)

..... x 75 ex. ned.

Al het materiaal is verkrijgbaar tot uitputting voorraad.

