



VIS
Kalender
2025

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**



WINTER

WINTERVISSEN

SINT-JAKOBSSCHELPEN ↪ ZEEKAT ↪ ZEEDUIVEL

JANUARI

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
01	30	31	01 <i>Nieuwjaar</i>	02	03	04	05
02	06	07	08	09	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26
05	27	28	29	30	31	NOTITIES:	

WINTERVISSEN

SINT-JAKOBSSCHELPEN - ZEEKAT - ZEEDUIVEL

KERSTVAKANTIE

maandag 23/12/2024 tot zondag 05/01/2025





SINT-JACOBS- VRUCHTEN

met bloemkoolmousse,
witloof en spekjes



4 personen



30 minuten

4 sint-jakobsvruchten • 100 g gerookte spekblokjes •
250 g bloemkolen • 1 aardappel • 2 stronken witloof •
100 ml room • 400 ml melk • 2 el bieslook (fijngehakt) •
boter • nootmuskaat • peper • zout

1. Schil de aardappel en halveer ze. Kook de bloemkoolrosjes met de aardappel in de melk gaar. Bak de spekjes in een droge pan krokant. Hak ze daarna fijn.
2. Snijd het witloof in reepjes en bak ze kort in boter op een hoog vuur goudbruin. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Bak de sint-jakobsvruchten kort in hete boter langs beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.
3. Giet de bloemkool met de aardappel af. Schep alles ev. in een blender, giet er de room bij en kruid met peper en zout. Mix glad.
4. Verdeel de bloemkoolmousse over 4 kleine kommetjes of gebruik de holle kant van de sint-jakobsschelpen. Schep er het witloof op en leg er een sint-jakobsvrucht bij. Strooi er de spekjes over en werk af met de gehakte bieslook.

FEBRUARI

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

NOTITIES:

.....

.....

.....

WINTERVISSEN

SINT-JAKOBSSCHELPEN - ZEEKAT - ZEEDUIVEL





LENTE

LENTEVISSEN
HONDSHAAI · **ROG** · RODE POON

MAART

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

09

NOTITIES:

.....
.....
.....

01

02

10

03

04

05

06

07

08

09

11

10

11

12

13

14

15

16

12

17

18

19

20

21

22

23

13

24

25

26

27

28

29

30

14

31

LENTEVISSEN

HONDSHAAI - ROG - RODE POON

KROKUSVAKANTIE

maandag 03/03/2025 tot zondag 09/03/2025





 4 personen

 40 min.

ROG

met zuiderse venkel, kaascrumble en limoen

4 roggenvleugels • 3 el dragon • 50 g boter • peper • zout

Voor de venkel • 2 venkels • olijfolie

Voor de kaascrumble • 30 g panko • 30 g Parmezaanse kaas • 1 limoen • 1 tl venkelzaad • 4 el dille • olijfolie

Voor de afwerking • 100 g waterkers

1. Maak de venkel schoon en bewaar wat van het venkelgroen. Snijd elke venkel in plakken van 1 cm dik. Borstel in met olijfolie en kruid met peper en zout.
2. Grill de venkel langs beide kanten in een grillpan tot hij mooi kleurt. Schik de venkelplakken naast elkaar op een ovenschotel.
3. Meng de panko (broodkruim) met de Parmezaanse kaas, geraspte limoenschil, het gekneusde venkelzaad en kruid met peper en zout.
4. Strooi de crumble over de venkelplakken, besprenkel met olijfolie en gaar nog even verder in de oven. Strooi er op het laatst de gehakte dille over.
5. Smelt de boter met 3 el gehakte dragon in de pan. Bak er de rog langs beide kanten goudbruin in. Kruid met peper en zout.
6. Verdeel de rog over de borden, serveer met de geroosterde venkel en plukjes waterkers. Versier met een takje venkelgroen.

APRIL

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
14	31	01	02	03	04	05	06
15	07	08	09	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20 <i>Pasen</i>
17	21 <i>Paasmaandag</i>	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30	NOTITIES:			

LENTEVISSEN
HONDSHAAI → ROG → RODE POON

PAASVAKANTIE
maandag 07/04/2025 tot maandag 21/04/2025





RODE POON

met garnalen, bloemkool-
puree en spruitjessalade



4 personen



35 minuten

4 rode poonfilets • 200 g grijze garnalen •
200 g bloemkolen • 3 el room • 200 g spruitjes •
3 el rode-wijnazijn • 2 el fijngehakte peterselie •
2 el fijngehakte munt • 1 citroen (zeste) • 1 tl
chilivlokken • boter • olijfolie • peper • zout

1. Kook de bloemkoolroosjes in 5 minuten gaar in licht gezouten water. Giet af, doe alles in een blender en mix glad. Meng er de slagroom en een klont boter onder. Kruid met peper en zout.
2. Snijd de spruitjes in dunne plakjes en meng ze samen met azijn, peterselie, munt, citroenrasp, chilivlokken en een scheutje olijfolie toe. Kruid met peper en zout.
3. Kruid de visfilets met peper en zout en bak ze goudbruin in olijfolie.
4. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden. Leg er de visfilets op en schep er wat van de spruitjessalade over. Werk af met de garnaaltjes en druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

MEI

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES:

.....
.....
.....

01

*Dag van de
Arbeid*

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

O.H. Hemelvaart

LENTEVISSEN

HONDSHAAI → ROG → RODE POON





ZOMER

ZOMERVISSEN
PLADIJS ~ SCHELVIS ~ **SCHARTONG**

JUNI

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES:

.....
.....
.....

01

02

03

04

05

06

07

08

Pinksteren

09

10

11

12

13

14

15

Pinkstermaandag

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

ZOMERVISSEN

PLADIJS - SCHELVIS - SCHATONG





 4 personen

 40 min.

SCHARTONG ROLLETJES

in de oven met kerstomaatjes
en paprika

650 g schartongfilets • 2 groene paprika's • 4 takjes
kerstomaten • 3 lente-uien • 2 el kappertjes • 1 citroen •
olijfolie • 10 g verse dille • peper • zout

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd de citroen in schijfjes.
Snijd de paprika in repen.
Snijd de lente-uitjes in schuine ringen.
Leg de paprika en lente-ui in een ingevette
ovenshotel.
3. Dep de schartongfilets droog, kruid aan de
binnenkant en rol op.
Leg de rolletjes tussen de paprika en lente-ui.
4. Leg er eveneens de trostomaatjes tussen. Verdeel
er de kappertjes over en kruid met peper en zout.
Leg tussen de visrolletjes een schijfje citroen. Sprenkel
er olijfolie over.
5. Plaats de ovenshotel gedurende 25 minuten in de
oven.
6. Snipper de dille grof en strooi over de vis.

JULI

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
27	30	01	02	03	04	05	06
28	07	08	09	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21 <i>Nationale feestdag</i>	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31	NOTITIES:		

ZOMERVISSSEN
PLADIJS - SCHELVIS - SCHATONG

ZOMERVAKANTIE
dinsdag 01/07/2025 tot zondag 31/08/2025





TACO'S MET PLADIJS

koolsla en tartaarsaus



4 personen



30 minuten

Voor de taco's • 8 maïstortilla's • 4 pladijsfilets •
1 tl gerookt paprikapoeder • 0,50 tl komijnpoeder
• 0,50 tl knoflookpoeder • peper • zout • olijfolie

Voor de tartaarsaus • 150 ml mayonaise • 2 el
augurken • 1 el kappertjes • 1 el peterselie • 1 tl
mosterd • 1 tl citroensap

Voor de koolsla • 150 g witte kool (fijngesneden) •
1 wortel • 2 el mayonaise • 1 el Griekse yoghurt •
1 el appelazijn • 1 tl suiker

Voor de afwerking • koriander • jalapeño

1. Maak de tartaarsaus. Hak de augurken en kappertjes fijn. Meng de mayonaise met de augurken, kappertjes, peterselie, mosterd en citroensap in een kom. Breng op smaak met zout en peper. Zet de saus in de koelkast.
2. Snijd de wortel in julienne en meng met de fijngesneden witte kool. Meng de mayonaise met de yoghurt, appelazijn, suiker, zout en peper. En meng deze vervolgens onder de wortel en kool. Laat de koolsla een paar minuten rusten zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen.
3. Meng het gerookt paprikapoeder met het komijnpoeder, knoflookpoeder, zout en peper in een kom. Bestrooi de pladijsfilets aan beide zijden met dit kruidenmengsel.
4. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de pladijsfilets 2-3 minuten aan elke kant, of tot ze gaar zijn en gemakkelijk uit elkaar vallen.
5. Haal de filets uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
6. Verwarm de maïstortilla's in een voorverwarmde oven van 180°C gedurende 5 minuten, of volgens de instructies op de verpakking.
7. Beleg de taco met een stukje vis in het midden, voeg een lepel tartaarsaus toe en top het af met een scheepje koolsla.
8. Garneer de taco's met verse korianderblaadjes en plakjes jalapeño naar smaak. Serveer eventueel met partjes citroen voor een extra frisse toets.

AUGUSTUS

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES:

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

O.L.V.
Hemelvaart

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

ZOMERVISSEN

PLADIJS - SCHELVIS - SCHATONG

ZOMERVAKANTIE

dinsdag 01/07/2025 tot zondag 31/08/2025





HERFST

HERFSTVISSSEN
PIJLINKTVIS ↳ GRIET ↳ ZEETONG

SEPTEMBER

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
36	01	02	03	04	05	06	07	
37	08	09	10	11	12	13	14	
38	15	16	17	18	19	20	21	
39	22	23	24	25	26	27	28	
40	29	30	NOTITIES:					

HERFSTVISSEN
PIJLINKTVIS - GRIET - ZEETONG



GEVULDE PIJLINKTVIS

met pittige tomatensaus



4 personen



70 minuten

4 pijlintvissen (schoongemaakt) • 1 courgette • 250 g feta • 1 citroen • 4 takjes munt • 1 tl gerookt paprikapoeder • 1 rode paprika • 1 teentje knoflook • 1 ajuin • peper • zout • 1 tl chilivlokken

Voor de tomatensaus • 1 ajuin • 2 teentjes knoflook • 1 rode paprika • 400 g kerstomaten • 1 tl gedroogde oregano • 1 tl chilivlokken • paprikapoeder

1. Spoel de pijlintvis schoon onder koud water en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de tentakels fijn (als ze er nog aanhangen).
2. Spoel de courgette en paprika en snijd fijn samen met de ui en knoflook.
3. Doe de courgette, paprika, ui, knoflook en tentakels in een grote mengkom. Kruimel er de fetakaas bij en kruid met peper, zout, chilivlokken en gerookt paprikapoeder. Rasp er de citroen bij en pers het sap onder. Meng alles goed door elkaar.
4. Vul de pijlintvis met het mengsel en sluit de opening met een spies of tandenstoker.
5. Maak de tomatensaus: snijd de ui, knoflook en paprika fijn. Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak tot ze zacht zijn.
6. Voeg de tomatenblokjes, oregano, chilivlokken, zout en peper toe. Laat 15 minuten sudderen op laag vuur terwijl je de pijlintvis bereidt.
7. Warm de oven voor op 195°C.
8. Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de gevulde pijlintvis ongeveer 3-4 minuten aan elke kant.
9. Schik de inktvis op een ovenschaal samen met de tomatensaus en plaats 10 minuten in de oven.
10. Haal de inktvis uit de oven en werk af met munt en serveer met brood.

OKTOBER

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

29

30

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

NOTITIES:

HERFSTVISSEN

PIJLINKTVIS -> GRIET -> ZEETONG

HERFSTVAKANTIE

maandag 27/10/2025 tot zondag 02/11/2025



GEBAKKEN ZEETONG

met krieltjes, groene kool
en mosterdsausje



4 personen



35 minuten

4 zeetongen • 800 g krielaardappelen •
1 savooikool • 1 rode ui • 50 g boter • 30 ml
olijfolie • 2 el graanmosterd • 200 ml room •
1 tl maizena • 2 el water • peper • zout

1. Spoel de krieltjes en halveer ze zonder te schillen. Kook ze 15 minuten in gezouten water en giet af.
2. Snijd de groene kool in fijne repen en spoel, laat goed uitlekken in een vergiet. Snijd de rode ui in fijne ringen. Smelt $\frac{1}{3}$ van de boter en olijfolie in een stoofpot en roerbak er de uiringen en groene kool in tot alles gaar is, maar nog steeds knapperig.
3. Meng de mosterd met de room en warm op. Los de koffielepel maïszetmeel op in het water. Bind er de saus mee en breng deze verder op smaak met zout.
4. Dep de zeetong goed droog. Smelt $\frac{1}{3}$ van de boter en olijfolie in een vispan. Bak er de tongen goudbruin in aan beide kanten. Schud regelmatig met de pan om aanbakken te voorkomen, draai de zeetong om na ongeveer 3 minuten bakken en bak ook de andere kant. Kruid met peper en zout.
5. Bak in een andere pan in de rest van de boter en olijfolie de gekookte krieltjes, strooi er grof zout over. Serveer met de gestoofde groene kool, zeetong en mosterdsausje.

NOVEMBER

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES:

.....
.....
.....

01

02

Allerheiligen

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

Wapenstilstand

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

HERFSTVISSEN

PIJLINKTVIS -> GRIET -> ZEETONG

HERFSTVAKANTIE

maandag 27/10/2025 tot zondag 02/11/2025





 4 personen

 20 min.

SPIESJE VAN ZEEDUIVEL

met Vlaams ovengebakken
spek

250 g zeeduivel • 4 sneetjes Vlaams ovengebakken spek • 8 takjes rozemarijn • 10 roze peperbollen • 1 teentje knoflook • 2 tl citroenrasp • zout • 4 el olijfolie

1. Snijd de vis in blokjes van 3 bij 3 cm. Wikkel een derde van de visblokjes in een sneetje spek.
2. Doe de rozemarijnblaadjes van het takje tot 3 cm van de top, zodat er nog een 'pluimpje' overblijft. Hak de rozemarijnblaadjes en knoflook fijn, plet de roze peperbollen en voeg zout, citroenzeste en olijfolie toe.
3. Gebruik het rozemarijntakje als spiesje en steek er afwisselend een stukje vis en een in spek gerold visblokje op. Bestrijk de spiesjes met de marinade. Grill ze circa 2 minuten aan beide zijden.

DECEMBER

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
49	01	02	03	04	05	06	07
50	08	09	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25 <i>Kerstmis</i>	26	27	28
01	29	30	31	NOTITIES:			

WINTERVISSEN
 SINT-JAKOBSSCHELPEN ↗ ZEEKAT ↗ ZEEDUIVEL

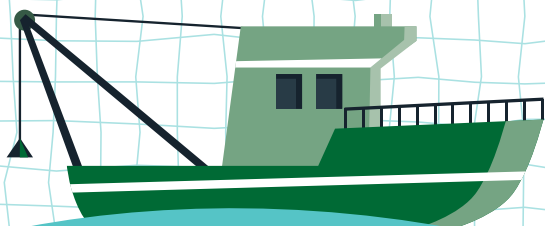


KERSTVAKANTIE
 maandag 22/12/2025 tot zondag 04/01/2026

> 50 soorten 15.000 kg

15.000 kilo is de hoeveelheid vis die een doorsnee vissersboot gemiddeld aan land kan brengen. De Belgische vloot bestaat uit 54 actieve vaartuigen.

Onze Belgische vissers strikken ruim 50 soorten in hun netten. Zeekat, schol (of pladijs) en zeetong bevolkten in 2023 de top 3 van de meest gevangen soorten.



**LEKKER &
GEZOND IN
CIJFERS**

48%

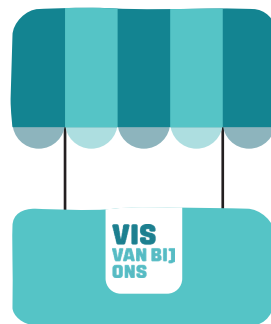
Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke producten. 100 g magere vis levert je 48 procent van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid op.

80 kcal

Zo weinig calorieën bevat 100 g magere vis. Een tot twee keer per week vis eten is een gezonde gewoonte. Kies voor een lekker verse seizoensvis van bij ons.

0,6 g

Magere vis is écht vetarm. Een portie van 100 g bevat gemiddeld 0,6 g vet. Maar magere vis blijft ook een bron van belangrijke omega-3-vetzuren.



7,4 kg/jaar

De Belg kocht in 2023 gemiddeld 7,4 kilo vis, schelp- en schaaldieren (vers, diepgevroren of in conserven). Zie ons gezond bezig! Of niet?

42%

Helaas, pindakaas. Slechts 42% van de bevolking eet wekelijks vis. Dat is jammer want zowel magere als vette vis passen prima in een gezond weekmenu.



- **Koop vis altijd als laatste.** Let bij voorverpakte vis goed op de houdbaarheidsdatum. De 'TGT' of 'te gebruiken tot'-datum mag je niet overschrijden.
- Leg vis in een **thermische tas of koelbox**. Bewaar vis in de koffer van je wagen, daar is het net iets frisser.
- Stop vis bij thuiskomst **zo snel mogelijk in de koelkast**.



- Vis kan je **1 à 2 dagen** bewaren in de koelkast, let wel op de houdbaarheidsdatum.
- Zet de koelkast op **max. 4°C**.
- Verpak de vis op de koudste plaats: **onderaan in de koelkast**. Zorg ervoor dat er geen vocht van de vis in aanraking komt met andere voedingswaren.



Visspecialisten raden af om thuis zelf vis in te vriezen. Eet de vis vers of koop vis die reeds ingevroren is. Wil je graag zelf verse vis invriezen? De beste manier is als volgt:

- Gebruik uitsluitend **heel verse vis**.
- Verpak strak in de **vershoudfolie**, zo blijft de vis mooi sappig.
- **Stapel de stukken niet**, zo dringt de kou sneller tot de kern.
- **Bewaar op -18°C** en niet langer dan 3 maanden.

Je hebt een ovenschotel met vis of een vispannetje gemaakt en nog een **restje** over dat je wil **invriezen**? Dat kan prima, zolang de vis die je verwerkte in je **gerecht vers** was.

Ook voor vis geldt de belangrijke regel dat ontdooide producten in geen geval opnieuw ingevroren mogen worden.

Koel de restjes zo snel mogelijk af en zet ze binnen het uur in de koelkast. Vries restjes na het afkoelen onmiddellijk in.



Wil je **vis ontdooien**? Zet hem niet zomaar in de keuken of ontdooi hem niet in warm water. Vis snel en veilig ontdooien kan je op twee manieren:

- **grote stukken vis** kan je in de **koelkast** of in de **microgolfoven** laten ontdooien.
- **kleine visjes of filets** hoeven **niet volledig ontdooit** te zijn voor verdere bewerking.

Versnijden gaat het best als het visvlees nog half bevroren is.

**ALLES
OVER VIS
BEWAREN**



VIS Kalender 2025

VISSEN EN HUN SEIZOENEN

WINTERVISSEN

SINT-JAKOBSSCHELPEN ~ ZEEKAT ~ ZEEDUIVEL

LENTEVISSEN

HONDSHAAI ~ ROG ~ RODE POON

ZOMERVISSEN

PLADIJS ~ SCHELVIS ~ SCHATONG

HERFSTVISSEN

PIJLINKTVIS ~ GRIET ~ ZEETONG



Medegefinancierd door
de Europese Unie

VLAM.be



V.U.: F. Fontaine, VLAM vzw • Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel • www.vlam.be