

## Wist u dat ...

- ... de roze kleur van zalm komt door de garnalen die de zalm eet. Garnalen bevatten veel caroteen, een rode natuurlijke kleurstof die wordt opgenomen door het visvlees.
- ... in de aquacultuur de zalm voeding krijgt met dezelfde kleurstof. De zalm heeft deze kleurstoffen nodig om zich goed te voelen en zich voort te planten.
- ... zalmen die opgroeien in aquacultuur uitsluitend voer krijgen van grondstoffen die ze in het wild ook eten, zoals visjes en plankton. Om de veiligheid voor de vis en de consument te garanderen, moet het voer dat zalmkwekers gebruiken aan strenge eisen voldoen.
- ... wilde (Alaska) zalm meestal wordt ingeblikt en kweekzalm uit o.a. Noorwegen vers verkocht wordt.
- ... het kweken van zalm in natuurlijke omgeving plaatsvindt, zoals bijvoorbeeld de fjorden in Noorwegen.
- ... zalm veel omega-3 zuren (aminozuren) bevat en rijk is aan vitamine A, D, B12 en B6. Een supergezond visje dus.

**Naam:**

**Zalm**

**Wetenschappelijke naam:**

***Salmo salar***



**Lengte:**

Meestal 40 cm, maximaal 150 cm.

**Levenscyclus**

Wordt maximaal 10 jaar oud en rond 3 jaar volwassen.

**Kleur**

De rug is blauwgroen en de flanken zijn zilverkleurig. Zalm heeft een witte buik.

**Voedsel:**

Wilde zalmen eten voornamelijk mosselen, schaaldieren, inktvis, garnalen en vis. Gekweekte zalmen krijgen uitgebalanceerde voeding.

**Leefgebied:**

Zalm is een trekvis die zijn voornaamste groeiperiode op open zee doorbrengt en paait in zoetwater.

**Verspreiding:**

(Wilde zalm) Noordwestelijk deel Atlantische Oceaan, Noordzee en Stille oceaan.

**Populatie:**

Het voortbestaan van de Atlantische wilde zalm staat onder druk, daarom wordt meer en meer zalm gekweekt, vooral in Noorwegen, Schotland en Ierland.

WIST U DAT ZALM DE MEEST GEGETEN VISSOORT VAN DIT MOMENT IS?

## Zalmcurry met peultjes

2 personen

Bereidingstijd: < 20 minuten

Voedingswaarde per portie: 2.410 kJ / 575 kCal

### Ingrediënten

250 gram zalmfilet

1 eetlepel limoensap

100 gram peultjes

3 bosuitjes

1 rode ui

2 eetlepels (roerbak)olie

1 eetlepel kerriepoeder

150 gram Griekse yoghurt

zout en versgemalen peper



Snijd de zalm in blokken van 3 cm en wrijf ze in met limoensap, zout en peper. Halveer de peultjes. Kook ze in een pan met ruim kokend water en wat zout in 2-3 minuten beetgaar. Spoel ze in een zeef af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken. Snijd de bosuitjes in stukken van 2 cm. Pel de rode ui en snijd hem in dunne partjes. Verhit de olie in een wok en roer het kerriepoeder erdoor. Voeg de rode ui en bosuitjes toe en roerbak ze 2 minuten. Schep de zalm en peultjes erdoor en roerbak alles nog 2 minuten. Roer voorzichtig de yoghurt erdoor en laat het gerecht nog 2-3 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met basmatirijst en wortelsalade.

Tip: vervang de Griekse yoghurt door 200 ml romige kokosmelk en het kerriepoeder door Indiase of Thaise currypasta.