

## Tilapia - al eeuwenlang een populaire vis



Tilapia komt oorspronkelijk uit Afrika en de landen in en om het oosten van de Middellandse Zee en is altijd van groot belang geweest voor de ambachtelijke visserij en de voorziening van eiwitrijk voedsel in die streken. Tilapia werd in de loop van de twintigste eeuw geïntroduceerd in Midden- en Zuid-Amerika en Zuidoost-Azië. Tilapia is een zoetwatervis uit de (sub)tropen, die water van minimaal 20° C nodig heeft om te kunnen overleven.



### ASC gecertificeerd

Onze tilapia wordt door een exclusief geselecteerd, gespecialiseerd bedrijf gekweekt in diepe zoetwatermeren, in Indonesië en is ASC-gecertificeerd; deze certificering houdt in dat de tilapia op **verantwoorde** wijze is gekweekt, zowel wat betreft het milieu alsook wat betreft **sociale verantwoordelijkheid** naar de medewerkers en de omwonenden van de tilapiakwekerijen.

Tilapia is een robuuste vissoort die snel groeit en een goede voedselconversie heeft. De tilapia krijgt een uitgebalanceerde plantaardige voeding; hun voedsel bestaat uit hoogwaardige plantaardige ingrediënten, zoals granen en zaden. Voor het tilapiavoer hoeven dus geen andere vissen gevangen te worden. De kwaliteit van het water waarin de tilapia's worden gekweekt, wordt continu gecontroleerd. Er worden geen additieven, antibiotica of chemicaliën gebruikt. Deze strenge maatregelen zorgen voor een puur natuurproduct dat door iedereen met het volste vertrouwen veilig gegeten kan worden, ook door zwangere of zogende vrouwen en jonge kinderen.

### Tilapia: lekkere, lichte, goede voeding

Tilapia heeft mooi blank vlees met een stevige structuur en een milde, licht peperachtige smaak die met allerlei smaken en gerechten gecombineerd kan worden.

Tilapia bevat veel hoogwaardig eiwit en nauwelijks vet. Ideaal voor mensen die lekker, licht en gezond willen eten en graag meer vis eten. Door de zachte, niet vissige smaak is het een toegankelijke vissoort voor iedereen, ook voor kinderen.

Tilapia is ook een goede bron van vitamine B12 (belangrijk voor energie en mentale gezondheid), selenium, niacine (vitamine B3), fosfor en kalium. Tilapia bevat meer magnesium en ijzer dan zalm.

Tilapia kan op vele manieren bereid worden: bakken in de pan, stoven, roerbakken/wokken, bereiden in de oven of de magnetron, en het is ook een ideale vis om te grillen of op de barbecue te bereiden. Tilapia is veelzijdig en past in gerechten van de diverse wereldkeukens.

