

# voeding & leefmilieu

APRIL  
2011



## LEKKERE EN DUURZAME VIS

Hoe kunnen we lekker  
en verantwoord vis  
eten ?

Af en toe krijgen we  
alarmerende berichten  
te horen in de media in  
verband met de oceanen  
die worden leeggevist. De  
cijfers van het FAO (Food and  
Agricultural Organization  
van de Verenigde Naties)  
liegen er niet om: anno 2008  
werd meer dan 75% van  
de commerciële stocks van  
vissen wereldwijd maximaal  
benut of overbevist. Kunnen  
we dan nog verantwoord vis  
blijven eten ?

### Visconsumptie in België en de wereld

Een Belg eet gemiddeld één keer per week vis. De wereldwijde visconsumptie is sinds 1950 gestegen met 70 miljoen ton, zonder de enorme bijvangsten te tellen die men bij elke vangst verloren doet gaan. Voor 3 kilogram vis die geschikt is voor consumptie, gaat er namelijk 2 kg vis verloren als "bijvangst" (dit zijn vissen die commercieel niet interessant genoeg zijn). De druk op de visbestanden stijgt dus, en zal met de groeiende wereldbevolking alleen maar blijven stijgen.

In België dienen we dus niet zozeer minder vis te gaan eten, maar wel andere en meer duurzame vis. Belgen kennen en eten immers maar een beperkt aantal vissoorten: mosselen, garnalen, kabeljauw, koolvis, pangasius en de schol zijn de koplopers. Deze vissen zijn soms overbevist of op een niet-ecologische wijze gekweekt of gevangen.

### Zwemmen er nog vissen in de zeeën ?

De industriële visserij heeft een enorme impact op de ecosystemen van onze oceanen. Enorme vispopulaties worden namelijk in één keer uit de zee gevestigd, en dit gaat vaak gepaard met enorme bijvangsten. Hierdoor worden bepaalde ecologische evenwichten verstoord. Door hun stijgende economische waarde, wordt er almaar meer op grote schaal gevestigd en zijn sommige soorten "overbevist", waardoor ze dus dreigen uit te sterven.


### Is de gekweekte vis of aquacultuur de oplossing ?

Vandaag is 43% van de wereldwijde visproductie afkomstig van aquaculturen (gekweekte vis) en 57% van de visvangst (wild gevangen). De kweek van vis (aquacultuur) kan leiden tot milieuproblemen zoals de verspreiding van ziekten. Daarenboven dienen wilde vissen vaak als voedsel voor de gekweekte vissen, waardoor de overbevissing in stand wordt gehouden.

Voor de kweek van bepaalde vissoorten worden ook natuurlijke habitatten vernietigd zoals mangroven. De conventionele aquacultuur gebruikt antibiotica, pesticiden en zelfs kleurstoffen om bv. uw zalm een rozere kleur te geven.

Er zijn op de Belgische markt bepaalde vissoorten zoals zalm en forel verkrijgbaar die afkomstig zijn van biologische aquacultuur. Biologische aquacultuur hanteert een aantal principes waaronder de controle op de impact op het leefmilieu van het hele productieproces, natuurlijke kweekprocedures zonder gebruik van hormonen,





antibiotica, pesticiden of herbiciden. Biologische aquacultuur garandeert eveneens de uitsluiting van genetisch gemodificeerde organismen (GGO's) en biologisch gecertificeerde voeding voor de vissen.



### Wereldwijd transport van vis

Ook het transport van vis draagt bij aan de klimaatverandering: maar liefst 40% van de wereldwijde visproductie wordt internationaal verhandeld (tov vlees: 10%). Vis reist zo de halve wereld rond: bv. garnalen uit de Noordzee worden per vliegtuig naar Marokko vervoerd om daar te worden gepeld en worden nadien terug naar België getransporteerd zodat er gepelde garnalen in onze supermarkten liggen. Verkiest dus onverwerkte vis, schaal- of schelpdieren, en liefst afkomstig van Europa (en bovendien afkomstig van duurzame visserij).



### Vis en uw gezondheid

Vis bevat meerdere vitaminen, kwaliteitseiwitten, 'goede' vetten en de gekende Omega 3-vetzuren. Maar ook de vervuiling van de oceanen treft onze vissen: zo worden er vaak te hoge concentraties dioxine's, PCB's of kwik aangetroffen in vis. Bij vissen afkomstig van conventionele aquacultuur wordt er daarenboven vaak pesticiden en antibiotica gebruikt. Toch zouden de voordelen voor de gezondheid meer opwegen tegen de nadelen. Algemeen wordt er aanbevolen om één à twee keer per week vis te eten en meer te variëren.



De industriële visserij heeft een enorme impact op de eco-systemen van onze oceanen.

## Tips : Hoe herkennen we duurzame vis ?

### 1) De vissoort zelf

Er zijn soorten die ongeacht het herkomstgebied en de vangstmethode niet duurzaam zijn. Denk aan paling, rode tonijn en snapper. Deze soorten zijn met uitsterven bedreigd en kunt u beter helemaal niet eten, tot het visbestand voldoende hersteld is.

### 2) Labels voor vis

U kunt sommige vis zoals zalm en forel vinden die afkomstig zijn van biologisch gekweekte visserijen. Vissen die het MSC (Marine Stewardship Council)-label dragen zijn duurzaam geviste vissen waarbij rekening werd gehouden met het "overbeviste" karakter van de vis en het behoud van het eco-systeem onder water. Ook wordt de meest ecologische visvangstmethode gebruikt. Meer info en een lijst met producten en winkels in België met het MSC-label kan u terugvinden op [www.msc.org](http://www.msc.org)



### 3) Het herkomstgebied van de vis

Bij sommige vissoorten is het herkomstgebied van belang, aangezien de visbestanden in bepaalde delen overbevist zijn, maar in andere gebieden dan weer niet. Kabeljauw bijvoorbeeld kan wel als de vis uit de Barentssee komt, maar niet als hij in de Noordzee gevangen is.

### 4) De grootte van de vis

Veel vissen worden gevangen wanneer ze nog niet "matuur" zijn of zich nog niet hebben kunnen voortplanten. De grootte van de vis is hiervoor een goede indicator. De grootte van de vis die mag worden gevangen wordt gereguleerd en is vastgelegd per vissoort. Toch is deze geregleerde minimumgrootte vaak nog kleiner dan de eerste voortplantingsgrootte. Dit geldt niet voor vissen afkomstig van aquacultuur, aangezien hier geen probleem voor voortplanting is.

## ? Wist u dat ?

Voor de productie van 1 kg vis wordt er 5 kg petroleum gebruikt



# Duurzame recepten

## 5) Vangstechnieken

Er zijn vangstechnieken die duurzamer zijn dan andere. Spijtig genoeg wordt de vangstechniek bijna nooit vermeld op verpakkingen of zijn de vishandelaars weinig op de hoogte van de gebruikte vangstechniek.

Alleen het MSC-label garandeert een vangstechniek die zo ecologisch mogelijk is en zo weinig mogelijk impact heeft op het onderzeese ecosysteem.

## 6) Het seizoen

Ook vissen kennen een seizoen: dit hangt af van hun voortplantingsperiode, van de vangstperiode en eventueel van opgelegde vangstbepalingen door de Europese Unie. Er bestaan verschillende viskalenders die de seizoenen van vissen weergeven. De seizoenen kunnen wel variëren aangezien het goede seizoen ook afhangt van andere factoren (zie boven). Dit geldt niet voor gekweekte vissen, deze zijn het hele jaar door goed verkrijgbaar.

## Gebruik en raadpleeg de verschillende viswijzers of -kalenders

**Viswijzer WWF:** U kan deze viswijzer gratis downloaden op de website van het WWF ([www.wwf.be](http://www.wwf.be)) of telefonisch bestellen via het nummer 02 340 09 99.

**Vis- en zeevruchtenkalender BODC:** op deze kalender zijn al de goede keuzen, samen met het juiste seizoen, terug te vinden. Website: [www.observ.be](http://www.observ.be)

**Andere websites geven ook informatie** over “duurzame” of “goede” vissen:

[www.goedevis.be](http://www.goedevis.be) (website enkel in het Nederlands);

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) (website enkel in het Frans);

[www.greenpeace.be](http://www.greenpeace.be)

### ! Algemene tip :

- Indien u zelf vis koopt, kies dan vis afkomstig van biologisch of duurzaam gekweekte aquaculturen, en/of vis afkomstig van duurzame visserij (MSC-label).
- Vraag ook op restaurant of bij uw vishandelaar welke vissen in het seizoen zijn en welke afkomstig zijn van duurzame visserij.



## Rilette van duurzame makreel

*Makreel is slechts duurzaam wanneer het een MSC-label bevat.*

### Ingrediënten :

1 blikje makreel (bv. fish4ever), 100 g kastanjechampignons, 0,5 dl sinaasappelsap, 0,4 g agar agar, 1 handvol dragon, 10 g boter, peper en zout.

### Bereiding:

Neem het vlees uit het blikje en prak het met een vork fijn. Snij de champignons in fijne brunoise en stoof ze in een pan met het sinaasappelsap.

Wanneer gaar, duw je het sap uit de champignons en bind je dit met de agar agar door het even te laten opkoken en dan stevig te mixen met een staafmixer; daarna laten afkoelen. Wanneer opgesteven, prak je het mengsel met een vork fijn.

Snij de dragon fijn en meng nu alles (makreel, mengsel, kruiden, boter, champignons) goed samen, kruid af met peper en zout.

# Duurzame recepten

VRIENDELIJK AANGEBODEN DOOR GREEN GASTRONOMY



## Tong met rode biet, citroen en waterkers

*Tong is enkel duurzaam als je ofwel de MSC-versie ofwel de Atlantische tong aankoopt, er bestaat ook in mindere mate een gekweekte versie.*

### Ingrediënten :

400 g tongfilet, 350 g aardappelen, 150 g rode biet, 2,5 citroenen, 2 eidooiers, 1 dl room, 1 dl visfumet, 1 el ijzerhard(verveine) 100 g boter, 2 bussels waterkers, peper en zout.

### Bereiding:

Schil de aardappels en de rode biet en snij in blokjes. Doe in een pot met brede bodem en zet ze net niet onder water. Doe het deksel erop en laat gaarkoken.

Wanneer gaar, pureer alles met de passe-vite of blender en meng de puree grondig met de boter, het sap van 2 citroenen, flink wat zwarte peper en zout.

Kook de visfumet met de room 1/3 in en infuseer met de verveine.

Bak de tongfilet in een klontje schuimende boter tot net gaar. Kruid met peper en zout.

Serveer op het bord de puree, de vis, een boeket waterkers en de saus.



Green Gastronomy pour Lories Traiteurs  
Food Styling and Sustainability  
info@greengastronomy.be  
www.greengastronomy.be  
0484 829 425



## Tartaar van snoekbaars

*Neem enkel snoekbaars uit Nederland! Andere snoekbaars, uit Rusland en Oost-Europa, is niet duurzaam gevangen.*

### Ingrediënten :

320 g snoekbaars, 150 g spelt, 1 el mosterdzaad, 1 handvol jonge spinazie, 2 el arganolie, 60 g verse geitenkaas, peper en zout.

### Bereiding:

Snij het vlees van de snoekbaars in een tartaar. Kook de spelt en het mosterdzaad 15 minuten in gezouten water en laat afkoelen.

Snij de spinazie in een fijne julienne. Meng de spelt en het mosterdzaad met de vis, de olie en de spinazie en kruid af met peper en zout.

Werk het bord af door de geitenkaas erover te kruimelen.

INFO



02 775 75 75

www.leefmilieubrussel.be

Voeding en leefmilieu: trimestriële infofiche van Leefmilieu Brussel.  
V.U.: J.-P. Hannequart en E. Schamp, Gulledele 100, 1200 Brussel - © IBGE-BIM.  
Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier.