WAAROM ADVISEERT DE GEZONDHEIDSRAAD OM ÉÉN KEER IN DE WEEK OF TE ETEN?

LIEFST VETTE

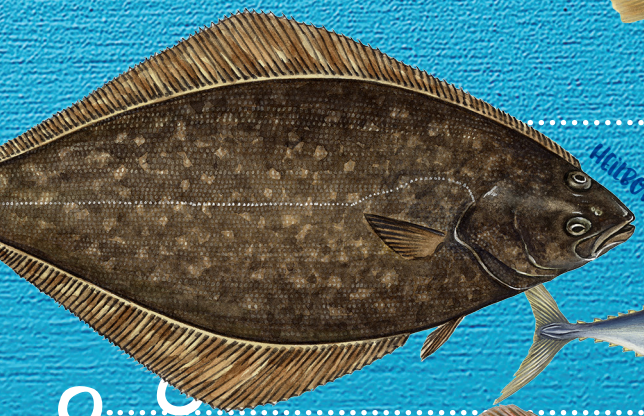
EIWITTEN
Essentieel voor spieropbouw

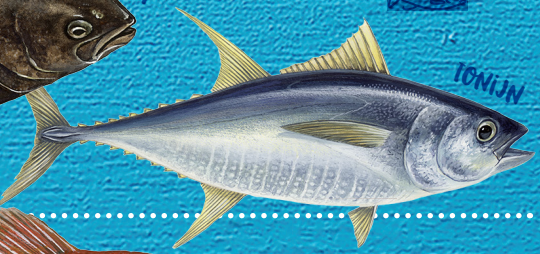
VITAMINE D
Houdt botten en tanden sterk en is goed voor je weerstand

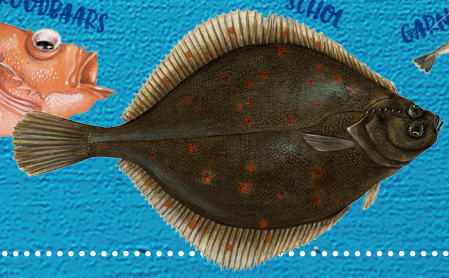
OMEGA 3
Beschermt tegen hart- en vaatziekten

MAGER
0–2 GR VET

MEDIUM
2–10 GR VET







VET
10 GR VET

GOED VOOR JEZELF EN GOED VOOR ONZE OCEAAN

Vis is gezond. Het bevat belangrijke vetten, mineralen en vitaminen voor je lichaam. Maar hoe houden we onze oceanen ook gezond? Daarvoor bestaat het MSC-keurmerk. Wij letten op de gezondheid van onze oceanen, zodat het zeeleven niet meer wordt bedreigd door overbevissing of verkeerde vangmethoden. Wil je de oceaan, zoals je die nu kent, doorgeven aan de volgende generatie en toch vette vis eten? Kies dan vis op deze Vette Viswijzer* en zoek producten met het blauwe MSC-keurmerk... Lekker makkelijk!

* De Vette Viswijzer bevat een overzicht van vissoorten die op 01-01-2020 met het MSC-keurmerk beschikbaar zijn. Kijk voor de meest recente informatie op: **www.msc.org**

Alle makreelvisserijen zijn momenteel uit het MSC-programma geschorst. Makreel die op of na 2 maart 2019 werd gevangen, kan niet worden verkocht als MSC gecertificeerd of het blauwe MSC-label dragen. Mogelijk vind je nog steeds makreel met MSC-keurmerk in winkels, omdat het eerder gecertificeerde product zich al in de toeleveringsketen bevond.

We houden je via www.msc.org op de hoogte van verdere ontwikkelingen.

OMEGA 3

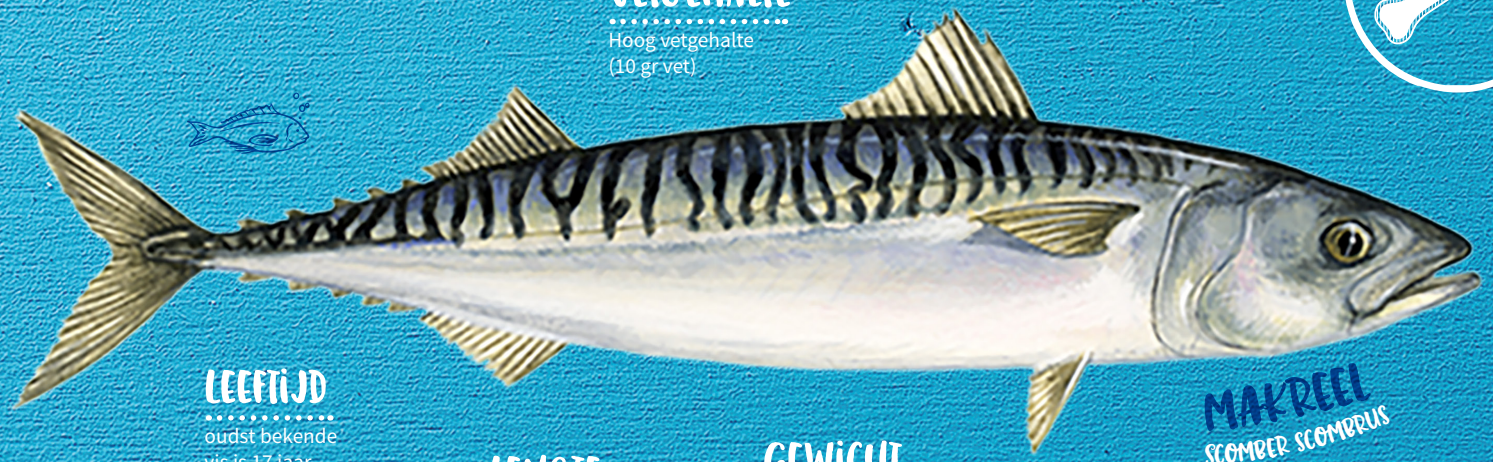
Beschermt tegen hart- en vaatziekten

VITAMINE D

Houdt botten en tanden sterk en is goed voor je weerstand

VETGEHALTE

Hoog vetgehalte (10 gr vet)



MAKREEL

SCOMBER SCOMBRUS

LEEFTIJD

oudst bekende vis is 17 jaar

LENGTE

maximaal 60 cm

GEWICHT

maximaal 3.4 kg

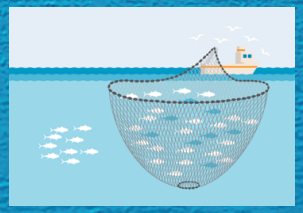
En makreel?
Het MSC-certificaat van de visserij is op dit moment echter geschorst. De reden? Europa, Noorwegen, IJsland, Rusland, Groenland en de Faeröer komen onderling niet tot vangstafspraken die het wetenschappelijk advies volgen. Hoewel het bestand er momenteel goed voorstaat, is dat met de huidige visserijdrukvoor de toekomst niet gewaarborgd.

Wat is makreel
Makreel is de naam voor meer dan 30 soorten pelagische (in het midden van het waterkolom levende vissoorten) die tot de familie Scombridae behoren. In Nederland en België eten we voornamelijk de Atlantische makreel *Scomber scombrus*. Het vlees is stevig, maar wel vrij sappig en zacht. Het heeft een vettige, rookachtige geur. Hun sterkte in smaak wordt vaak vergeleken met die van zalm, en meer dan eenvoudige kruiden heeft de vis dan ook niet nodig. Makreel is een vette vis, rijk aan omega-3-vetzuren. Vóór de ontwikkeling van de conservenindustrie in de 19e eeuw waren zouten en roken de belangrijkste conserveringsmethoden. Ze zijn vandaag nog steeds gangbaar.

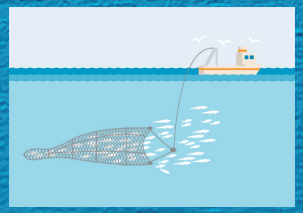
Is makreel duurzaam?
Veruit de meeste makreel in Nederland wordt gevangen door Freezer Trawlers. Dat zijn schepen die de vissen aan boord al meteen invriezen en verpakken. Voor die vriescapaciteit hebben de schepen een groot ruim, het zijn dan ook de grootste schepen die je in de havens van Scheveningen of IJmuiden ziet liggen. Overigens betekent groot niet altijd dat ze het meest vangen, schepen met een koud watertank die de vis aan land pompen kunnen per uur vaak veel meer vis vangen.

Makreel zwemt in enorme scholen met weinig andere vissen ertussen waardoor de visserij zeer weinig bijvangst kent. Omdat ze dicht bij elkaar zwemmen hoeft de vloot ook weinig achter de vis aan te jagen en heeft deze vorm van visserij een enorm lage CO_2 voetafdruk.

Vangstgebied- en methode
Het Noordoost-Atlantische makreelbestand is zeer waardevol en wordt hoofdzakelijk bevist voor menselijke consumptie. Makreel komt wijdverbreid voor in het noordoostelijke deel van de Atlantische Oceaan en vormt daar dichte pelagische scholen. De soort speelt een belangrijke rol in het ecosysteem, zowel als roofdier als prooi. Ze voedt zich met zooplankton, larven, jonge weekdieren en vis, terwijl ze zelf door walvissen en grotere vissen wordt gegeten.



ringzegensvormige netten



sleepnetten

De visserij maakt gebruik van sleepnetten en met ringzegen (zie afbeeldingen) die ze respectievelijk door scholen trekken, of om de school heen sluiten.