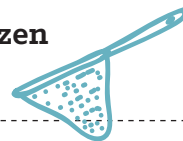


2 Waar komt mijn vis vandaan?



5 Een beter milieu begint nog steeds bij jezelf

6 Duurzame vis kiezen in restaurants



Een gratis uitgave in het kader van de Bewuste Visweek

DE BEWUSTE VISKRANT

OMDAT WE IN DE KRANT VAN VANDAAG MORGEN (OOK) NOG VIS WILLEN VERPAKKEN

NEEM MEE!



KIES OOK VOOR DUURZAME VIS



Onze oceanen, zeeën en rivieren zijn van levensbelang. Voor ons klimaat, onze voedselvoorziening en ons inkomen. Ze zijn het onderwerp van talloze debatten wereldwijd. Maar... we kunnen niet eindeloos wachten. We weten wat er op het spel staat. Het is tijd voor concrete maatregelen om onze oceanen gezond te houden en de natuur te beschermen. Ook jij kan nu een positieve keuze maken! Dat vinden het MSC (Marine Stewardship Council) en ASC (Aquaculture Stewardship Council).

'HET ENERGIE- EN WATERVERBRUIK VOOR VIS IS VEEL EFFICIËNTER DAN DAT VOOR DE PRODUCTIE VAN LANDDIEREN'.

Jaarlijks wordt wereldwijd 90 miljoen ton vis gevangen. Deze opbrengst is al 30 jaar min of meer stabiel, ondanks technische ontwikkelingen en een stijgende visconsumptie. Het lijkt erop dat we de limiet hebben bereikt van wat de oceanen ons bieden. Ze staan onder druk, onder meer door schadelijke visserijtechnieken, overbevissing en illegale visserij. Ook vervuiling en klimaatverandering doen een duit in het zakje. De FAO (de Voedsel- en Landbouworganisatie van de VN) becijfert dat één derde van het mondiale visbestand wordt overbevist. Dat betekent dat er zoveel vis wordt gevangen dat de populatie geen tijd krijgt om zich te herstellen. Bovendien wordt meer dan de helft van de bestanden op volle capaciteit bevist.*

* FAO-rapport SOFIA uit 2018.

Meer mensen eten vis. Daarnaast gaat de vraag naar vis omhoog. In 50 jaar bijeenkomst is de vraag in te spreken genomen, met name in landen waar per jaar in de visserij zelf het snelste wordt gevangen. Circa de helft van de wereld wordt uit kweek. De gevolgen hebben aan achteruitgang van de visbestanden. Lozingen van chemische stoffen in kweekvissen en de impact van maatschappelijke veranderingen van kwekerijen zijn van invloed.

Geen vis meer eten? Maar wat is dan de oplossing? Als we geen vis meer eten? Ook al is vis een minder dierlijke eiwitbron, het is wel lekker wat eiwitten betreft juist gunstig als je het waterverbruik is ook veel efficiënter dan dat van landdieren. Verder is het aandeel van vis in de voeding ongeveer 17 procent, en in bepaalde kustlanden zelfs meer. Bovendien verdient meer dan één op de vijf van de wereld zijn brood in deze sector. Dat komt neer op 1 miljard mensen, waarvan de meesten in Azië wonen. Welke vis? Er is een van de meest verhandelde soorten voedselvis, maar de helft van de exportwaarde wordt gerealiseerd in ontwikkelingslanden. Daar maken wij in Europa ook gebruik van, maar meer dan de helft van de vis die in Europa wordt verkocht wordt lokaal gevangen maar geïmporteerd.**

Samen voor duurzame vis Als geen vis eten niet de oplossing is, dan wel? We zullen allemaal ons steentje moeten bijdragen. Als consument speelt hierin een sleutelrol. Je kiest in de winkel: kies bewust! Voor een structurele oplossing moeten vissers, producenten, vishandels, distributeurs, consumenten, de milieubeweging, het onderwijs en politici samenwerken. Overheid, industrie en wetenschap moeten samenwerken om het verbeteren van de kennisbasis en de praktische toepassing van de visvangst en aquacultuur te verbeteren. We moeten duurzame visserij en verantwoorde kweek.

Wij zijn ervan overtuigd dat we samen aan oplossingen kunnen werken om onze oceanen, zeeën en rivieren te beschermen. Als dat zijn vruchten afwerpt, kunnen we weer volop genieten van alles wat de oceanen ons bieden. Voedsel. Bescherming. Brood op de plank en een schone energiebron. Of 'gewoon' een imponerende watervlakte om dromerig over uit te kijken.

En ga voor duurzame vis! Laat zien waar jij voor kiest op je Facebook pagina met de tag #bewustevisweek

Ook zin in zo'n lekker visje?

De vis op deze pagina is een duurzaam gevangen makreel uit de Noord Oost Atlantische Oceaan. De MSC gecertificeerde makreelvisserij die daar vissen zijn onderdeel van een internationale samenwerking van visserijorganisaties uit 7 landen. Zulke samenwerkingen onder de vlag van MSC zien we graag, omdat internationale afspraken essentieel zijn voor goed beheer.

VOOR ONZE OCEANEN, MEREN EN RIVIEREN

DE WEGGEVALLEN TEKST IS IN Z'N GEHEEL TE LEZEN OP DE ACHTERKANT VAN DEZE KRANT.



ASC (Aquaculture Stewardship Council) is een onafhankelijk keurmerk voor verantwoord gekweekte vis. De vis is afkomstig uit kwekerijen die hun invloed op water, natuur en milieu beperken, goed zorgen voor medewerkers en rekening houden met de omwonenden.

www.asc-aqua.org ASCaqua asc_aqua

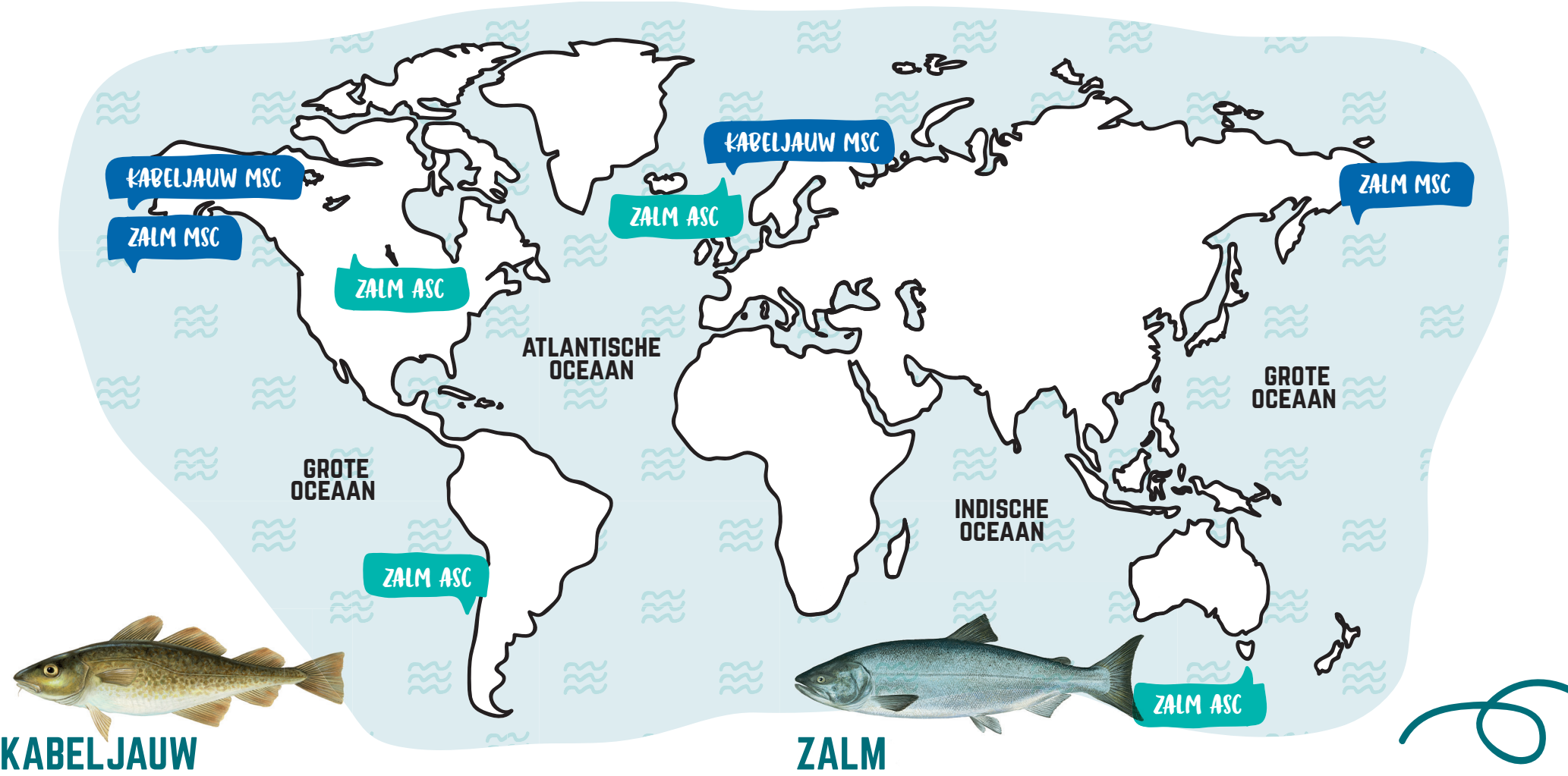


MSC (Marine Stewardship Council) is een onafhankelijk keurmerk dat staat voor vis die duurzaam gevangen is. MSC heeft als doel overbevissing tegen te gaan en te werken aan de gezondheid van het leven in de zee.

msc.org/nl MSCkeurmerk MSCkeurmerk MSCkeurmerk

WAAR KOMT MIJN VIS VANDAAN?

Achter de naam van een bepaalde vis kunnen meerdere soorten, plaatsen van herkomst en vis- of productiemethoden schuilgaan. Deze kaart laat zien hoe dat zit met zalm en kabeljauw, twee vissoorten die in Nederland vaak vers worden gegeten.



KABELJAUW

Er zijn twee soorten kabeljauw. De Atlantische soort (*Gadus morhua*) komt voor in het noorden van de Atlantische Oceaan, in Canadese wateren en de Barentszee. De Pacifische kabeljauw (*Gadus macrocephalus*) komt voor in de Golf van Alaska, de Beringzee en rond de Aleoeten. De kabeljauw is een koudwatervis die gevangen kan worden met een sleepnet, beug of een gewoon net. In het noordwestelijk deel van de Atlantische Oceaan zwemmen verschillende visbestanden rond. Uit die visgronden wordt het grootste deel van de Europese markt bediend. De landen die daar vooral actief zijn, zijn Noorwegen, Rusland en IJsland. Deze visbestanden zijn niet allemaal even gezond. Sommige zijn overbevist, terwijl andere wel duurzaam worden bevist. Wereldwijd zijn er vijftien MSC-gecertificeerde visserijen voor kabeljauw. Het blauwe MSC-keurmerk geeft je zekerheid van duurzame vangst.

ZALM

Er bestaan zeven soorten zalm. Zes daarvan (van het geslacht *Oncorhynchus*) worden in de Stille Oceaan gevangen: de roze zalm, de chumzalm, de cohozalm, de sockeyezalm, de chinookzalm en de Japanse zalm. De gebruikte vismethoden zijn sleepnet, fuik, trawl-net, zegen of lange lijnen. De Atlantische zalm (*Salmo salar*) wordt op dezelfde manieren gevangen. Door de intensieve bevissing in de jaren 90 is deze soort nu echter overbevist. Dit heeft ertoe geleid dat de kweek van deze soort is geïntensiveerd, om aan de vraag naar zalm te kunnen voldoen. De meeste zalm die wij in Nederland eten is dan ook afkomstig van zalmkwekerijen, in bijvoorbeeld Noorse fjorden. Verantwoord zalm eten is inmiddels heel goed mogelijk: momenteel zijn dan 245 ASC-gecertificeerde zalmkwekerijen, verspreid over onder meer Noorwegen, Chili, Canada, Ierland en de Faeröer Eilanden. Daarnaast zijn er in de Stille Oceaan acht MSC-gecertificeerde visserijen op wilde zalm.

KWEKERIJ VAN HOLLANDSE BODEM VERTELT OVER ASC



Kingfish in Zeeland is bezig om ASC-gecertificeerd te worden. Als ze dit halen, dan is Kingfish de eerste gecertificeerde kwekerij in Nederland. De vissoort yellowtail, ook wel kingfish of hiramasa genoemd, is populair bij topkoks en wordt geserveerd als sushi en sashimi. Het wordt ook wel gegrild, zowel de filet als de hele vis. Deze exclusieve vis wordt door liefhebbers zo zeer gewaardeerd dat ze helemaal vanuit Japan en Australië worden aangevoerd. Dankzij een innovatieve kweekmethode kan deze vissoort nu ook in Nederland gekweekt worden.

Duurzame kwaliteit en innovatie

Als alternatief voor vis uit de visserij of open-zee kweek, heeft Kingfish Zeeland een innovatief en duurzaam kweekproces

ontwikkeld. “Om ervoor te zorgen dat onze vissen altijd in zuiver water zwemmen, gebruiken we schoon zeewater uit de Oosterschelde, een Natura 2000 natuurreservaat” vertelt Ohad Maiman, CEO van Kingfish Zeeland. “Ons recirculerende aquacultuursysteem (RAS) biedt tal van voordelen. Het verplaatst de wetenschap en de praktijk van de aquacultuur naar het land, waar het nauwkeurig gemonitord en gecontroleerd kan worden terwijl de productie niet van invloed op de omgeving is. Zelfs overblijvende afvalstoffen in het water zijn positief voor het milieu, want zij ondersteunen de groei van oesters en mosselen in de Oosterschelde”. Volgens Maiman is dit dé manier om op een diervriendelijke manier gezonde en pure vis te kweken. “Het is een comfortabele

en stressvrije omgeving. Behalve zeewater, voegen we niets toe. Het RAS-proces ondersteunt antibioticavrije groei. We gebruiken bovendien alleen GMO-vrije, biologische voeding, met visingrediënten die voornamelijk afkomstig zijn van visresten”. De kwekerij in Zeeland draait daarbij op 100 procent groene energie.

Kingfish over ASC

Kingfish gelooft dat de industrie in de 21^{ste} eeuw een nieuwe weg ingeslagen is. “In de 20^{ste} eeuw hadden we bovenal aandacht voor productiviteit en efficiëntie. Vandaag de dag overheerst de overtuiging dat producenten en bewuste consumenten verantwoordelijkheid nemen voor hun impact op de natuurlijke omgeving”, aldus Maiman. Duurzaamheid is daarom bij Kingfish Zeeland opgenomen als kernwaarde. “Duurzaamheid is dus leidend in onze dagelijkse besluitvorming”. Daar past een derde-partij certificeringsprogramma als ASC uitstekend bij. “We omarmen de strenge eisen en de beoordeling en laten onze praktijk graag toetsen om zo de consument gerust te kunnen stellen”, aldus de kweker. “Zo weet je zeker dat wanneer je voor een Dutch Yellowtail uit onze kwekerij kiest, je een verantwoorde keuze maakt.”



AAN TAFEL!



Het Zuiderzeemuseum staat dit jaar in het teken van eten: wat at men zo'n honderd jaar geleden? In de tentoonstelling *Aan tafel!* in het binnenmuseum zie je tot en met 7 oktober waar vroeger de maaltijd vandaan kwam. Aardappelen, kool en vis staan centraal - ingrediënten die vaak op het Zuiderzeemenu stonden.

Aan de hand van historische afbeeldingen en originele objecten zie je hoe vroeger vis werd gevangen, verwerkt en verkocht. Vis was een belangrijke inkomstenbron voor de bewoners rond de Zuiderzee. Terwijl de vissers op zee waren, hielden allerlei bedrijven aan wal zich bezig met netten breien, zeilen tanen en vis verwerken. Er werd op zo'n 25 soorten gevestigd en het was van levensbelang om de visstand op peil te houden. Begrippen als 'lokaal' en 'duurzaam' waren nog niet uitgevonden, maar wel dagelijkse realiteit.

De tentoonstelling geeft ook een hedendaagse kijk. Zo zijn er foto's van fotograaf Hugo Schuitemaker te zien. Hij vaart mee met kleinschalige vissers die op één soort vis vissen en fotografeert hoe de vissers met veel trots en passie te werk gaan. Vervolgens verkoopt hij de vangst samen met de foto's en een recept direct aan de klant. Het recept voor Laaksumer bot kun je meenemen, samen met oude recepten en nieuwe interpretaties hiervan. Bezoekers worden uitgedaagd om thuis zelf aan de slag te gaan met deze gerechten, en aangemoedigd om op het MSC- en ASC-keurmerk te letten.

Kom *Aan tafel!* en laat je inspireren door de Zuiderzee.

VISSERSLATIJN



ZEERESERVAAT

Speciaal aangewezen gebieden in zee waar gerichte maatregelen gelden voor een lange termijn bescherming van de natuur.

AQUACULTUUR

Het kweken van vissen, schaal- en schelpdieren, algen of andere soorten waterorganismen in rivieren, meren, vijvers of zeeën.

BAKBOORD/STUURBOORD

De linker- en rechterkant van een vaartuig.

BIJVANGST

Soorten die onbedoeld ook gevangen worden bij het vissen op een andere soort.

SCHROBNET

Soort vistuig.

ZEGEN

Visserijtechniek met een specifiek soort net waarin de vissen in een omtrekkende beweging worden ingesloten. Typen netten zijn de ringzegen en de ankerzegen.

ECOSYSTEEM

Naam voor een leefmilieu met alle soorten die daar (samen)leven, eten en zich voortplanten.

MAYDAY

Noodsignaal dat je op zee gebruikt als je hulp nodig hebt. Komt oorspronkelijk van het Franse “m’aidez” (help mij).

ACHTERSTEVEN/VOORSTEVEN

De achter- en voorkant van een vaartuig.

KEURMERK

Etiket op producten dat aangeeft dat ze voldoen aan specifieke criteria of voorwaarden. Aan het toekennen van een MSC- of ASC-keurmerk gaat een uitvoerig certificeringsproces vooraf. Een onafhankelijke partij beoordeelt of wordt voldaan aan specifieke voorwaarden voor duurzame visserij of verantwoorde visteelt.

DOODTIJ/SPRINGTIJ

Wanneer het water erg laag ofwel heel hoog staat. Het tij is een wisselende waterstand die afhankelijk is van de positie van de maan en zon.

VISBESTAND

Populatie van een bepaalde vissoort in een bepaald gebied. Een vissoort kan geografisch gezien verspreid zijn over meerdere visbestanden. Staat ook voor het deel van de populatie van een soort dat bevestigd kan worden.

Vis in cijfers

83% van de Nederlandse boodschappers is zich bewust van de (in)directe invloed die zij uitoefenen op de bedreigingen van het leven in de meren en rivieren door het kopen van vis. 58% vindt het belangrijk dat de visproducten die zij aanschaffen het MSC- of ASC-keurmerk hebben. De meest genoemde redenen hiervoor zijn het tegengaan van overbevissing, het voorkomen van uitsterven van vissoorten en om duurzaam te consumeren.

12% van de wereldbevolking, ofwel 700 miljoen mensen, voor het overgrote deel in Azië (84%).

13,3% van de wereldwijde wilde visvangsten zijn afkomstig van MSC-gecertificeerde visserijen.

20 kilo is de gemiddelde visconsumptie per persoon per jaar wereldwijd. In Nederland is dit ongeveer 16 kg.

5% van de wereldwijde aquacultuurproductie is momenteel ASC gecertificeerd.

33,1% van de wereldwijde wilde visbestanden zijn momenteel overbevist.

50% van de vis die wereldwijd geconsumeerd wordt is afkomstig uit kweek. In Nederland komt meer dan 95% van de geconsumeerde zalm uit kweek.

VOOR MEER DAN 3 MILJARD mensen zijn vis, schaal- en schelpdieren een essentiële eiwitbron.

50% van de vis die wereldwijd geconsumeerd wordt is afkomstig uit kweek. In Nederland komt meer dan 95% van de geconsumeerde zalm uit kweek.

VERANTWOORDE ZALM: GOED VOOR MENS EN MILIEU

Zalm is lekker, veelzijdig en een bron van onmisbare voedingsstoffen. En kies je voor zalm met het groene ASC-keurmerk, dan weet je dat je verantwoord gekweekte vis gaat eten. De kwekerijen met dit keurmerk werken namelijk mens- en milieuvriendelijk.

Zo'n 95% van de zalm die we in Nederland eten is gekweekt. Dat gebeurt in kwekerijen in onder meer Noorwegen, Schotland en Ierland. De kleine zalmpjes leven eerst ca. 1 jaar in zoetwaterbassins op het land, waarna ze worden overgebracht naar netten in fjorden of lochs. Daar hebben ze veel ruimte en krijgen ze op hun behoeften afgestemd voer, totdat ze groot genoeg zijn voor consumptie.

Verduurzaming

Aquaculture Stewardship Council, de organisatie achter het ASC-keurmerk, werkt inmiddels acht jaar aan de verduurzaming van viskweek. En dat is hard nodig. Want “met de groei van de wereldbevolking, groeit ook de vraag naar vis” stelt Anne-Marie Kats, commercieel manager bij ASC. De druk op wilde vis is groot en veel visbestanden bevinden zich op hun biologische limieten van bevissing. “Vis kweken kan daarom een goede manier zijn om voor voldoende vis te zorgen. Mits de kwekers verantwoord te werk gaan”, aldus Kats.

Criteria

Om dat te bewerkstelligen, beheert ASC standaarden waaraan de viskwekers moeten voldoen om het ASC-keurmerk te mogen gebruiken. De invloed van de kwekerij op natuur, water en milieu wordt met deze set criteria beperkt en er wordt op een maatschappelijk verantwoorde manier geproduceerd. Een onafhankelijke partij controleert ieder jaar ter plaatse of er daadwerkelijk aan de eisen voldaan wordt.

Impact

Hoe ziet die verantwoorde kweekmethode er in de praktijk dan precies uit? Om die vraag te beantwoorden is het handig om te weten met welke uitdagingen de zalmkweek te maken heeft. Vervuiling van water en zeebodem, het gebruik van wild gevangen vis in het visvoer, ziektes en parasieten die mogelijk ook op wilde zalm kunnen worden overgebracht en medicijngebruik, om er een paar te noemen. Ook op sociaal vlak kunnen er uitdagingen zijn voor kwekerijen. In ASC-gecertificeerde zalmkwekerijen moeten werkgevers zorgen voor een veilige werkomgeving en worden fatsoenlijke lonen en werktijden gehanteerd. Met name in ontwikkelingslanden kunnen deze eisen erg belangrijk zijn.



Foto: Trond Erik Kuppen | Marine Harvest ©

Praktische oplossingen

De aanpassingen op gecertificeerde kwekerijen zijn vaak heel praktisch van aard. Op ASC-gecertificeerde zalmkwekerijen in Noorwegen bijvoorbeeld, moet een gezondheidsplan worden opgesteld onder toezicht van een dierenarts. Zo krijgen parasieten, zoals zeeluis, minder kans. Slaat de parasiet toch toe, dan kunnen milieuvriendelijkere methoden zoals lasers en ‘schoonmaakvisjes’ gebruikt worden om er van af te komen.

VIS KWEKEN KAN DAAROM EEN GOEDE MANIER ZIJN OM VOOR VOLDOENDE VIS TE ZORGEN. MITS DE KWEKERS VERANTWOORD TE WERK GAAN.'

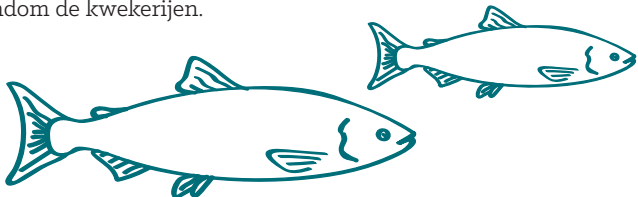
Chemische behandelingen worden namelijk maar in zeer beperkte mate toegestaan. Om te voorkomen dat de gekweekte zalmen ontsnappen, worden de netten regelmatig gecontroleerd door duikers.

Zuinig voeren

Ook aan het voer van de kweekvissen wordt gewerkt. Zo is er visvoer met alternatieven voor in het wild gevangen vis ontwikkeld. Hiermee wordt de druk op wilde visbestanden verminderd. Inmiddels is er voer beschikbaar waarvoor gemiddeld 700g wilde vis nodig is om 1 kg zalm te kweken. Dit voer wordt bovendien zo efficiënt mogelijk gegeven, om verspilling te voorkomen. Technische hulpmiddelen, zoals op afstand bestuurbare onderwatercamera's, maken het mogelijk om het eetgedrag te observeren. Zo kan de vis op het juiste moment op de juiste plaats een afgepaste hoeveelheid voer krijgen. De zeebodem onder de kwekerij blijft op deze manier gezond.

Sociaal

Niet alleen het milieu, maar ook de sociale standaard staat bij ASC hoog in het vaandel. Alle ASC kwekerijen vormen een veilige werkomgeving, waar werknemers een fatsoenlijk salaris verdienen binnen normale werktijden. Op gecertificeerde kwekerijen is kinderarbeid en iedere vorm van dwangarbeid verboden. Ook moeten zij rekening houden met de lokale gemeenschappen rondom de kwekerijen.



VISSEN, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

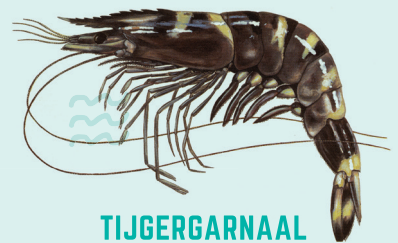
WELKE (HER)KEN JE?



PANGASIUS
Pangasius hypophthalmus



REGENBOOGFOREL
Oncorhynchus mykiss



TIJGERGARNAAL
Penaeus monodon



MOSSEL
Mytilus edulis



NOORDZEEKRAB
Cancer pagurus



TONG
Solea solea



SNOEKBAARS
Sander lucioperca



ROZE ZALM
Oncorhynchus gorbuscha



KABELJAUW
Gadus morhua



HOKI
Macruronus novaezelandiae



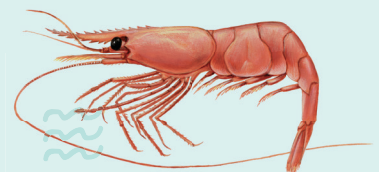
KOOLVIS
Pollachius virens



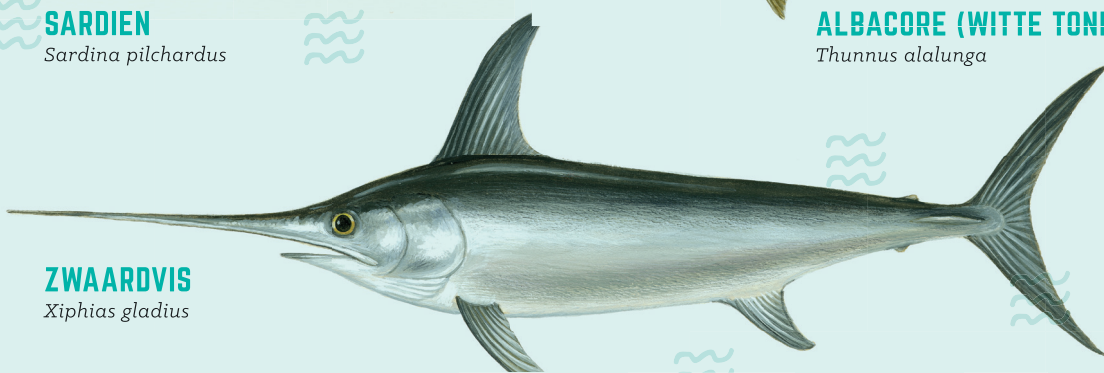
SARDIEN
Sardina pilchardus



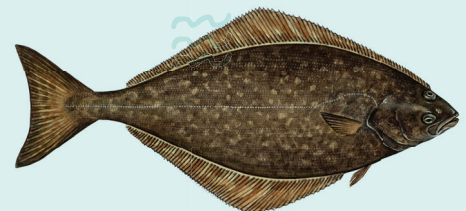
ALBACORE (WITTE TONIJD)
Thunnus alalunga



NOORSE GARMAAL
Pandalus borealis



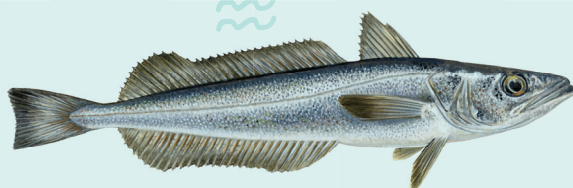
ZWAARDVIS
Xiphias gladius



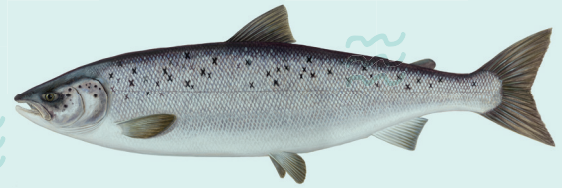
HEILBOT
Hippoglossus stenolepis



ATLANTISCHE HARING
Clupea harengus



HEEK
Merluccius capensis



ATLANTISCHE ZALM
Salmo salar

Er zijn wereldwijd meer dan 300.000 soorten vis, schaal- en schelpdieren bekend. Ze spelen allemaal een rol in de balans van aquatische ecosystemen. De mens eet slechts enkele honderden van deze soorten.

Leer de meest gegeten vis, schaal en schelpdiersoorten kennen, en verzeker je ervan dat deze milieuvriendelijk gevestigd of gekweekt zijn door te letten op de MSC- en ASC keurmerken.

ELF TOPKEURMERKEN VOOR JE DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN

MINDER KEUZESTRESS MET ELFTAL TOPPERS



Duurzame vis, eerlijke chocolade, milieu-vriendelijke groenten of diervriendelijk vlees. De plaatjes en praatjes vliegen je om de oren in de supermarkt. Vind jij het lastig om te kiezen uit alle duurzaamheidskeurmerken? Voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal heeft de oplossing: je hoeft nog maar op 11 topkeurmerken te letten! Met dit elftal doe jij een stuk makkelijker bewust boodschappen. Topkeurmerken zijn streng, helder en worden goed gecontroleerd.

Zijn topkeurmerken dan 100% duurzaam?
Topkeurmerken zijn koplopers onder de keurmerken op voeding. Zij stellen de hoogste eisen op het gebied van milieu, dierenwelzijn en arbeidsomstandigheden. Dit betekent niet dat alle producten met een topkeurmerk 100% duurzaam zijn. Maar als je deze producten koopt, heb je de meeste invloed op het duurzamer maken van ons eten.

Zijn andere keurmerken dan slecht?
Alle keurmerken en logo's voor duurzaamheid stellen meer eisen dan wettelijk verplicht is. Volgens Milieu Centraal is het alleen niet handig om voor alles een nieuw plaatje te ontwikkelen. "In onze Keurmerkenwijzer vind je maar liefst 90 logo's en keurmerken voor voeding. Dat is echt teveel. Nu hoeft je er gelukkig nog maar 11 te onthouden." vertelt projectleider Kirsten Palland.

IK GA ALLEEN VOOR GOEDE VIS!

Erik uit Utrecht houdt wel van een vers visje uit de oven. Maar hij kiest heel bewust welke vis er wel of niet op zijn bord komt te liggen. "Niemand wil toch dat de zeeën leeg raken? Het is gelukkig niet zo moeilijk om heel bewust je vis te kopen". Welke tips heeft Erik voor jou?

"Ik ben gek op vis! Maar ik maak me wel zorgen over het leegvissen van de zee. Ook heb ik weleens gelezen dat er bij kweekvis allerlei milieuproblemen spelen. Daarom vind ik het belangrijk om goed te kiezen welke vis ik koop".

In de supermarkt
"Door de Keurmerkenwijzer kwam ik erachter dat het in de supermarkt heel makkelijk is om verantwoord gevangen vis te kopen. Daar kies ik gewoon vis met een topkeurmerk. MSC staat op wild gevangen vis en ASC staat op kweekvis. En bij biologische kweekvis weet ik zeker dat het ook goed zit met het dierenwelzijn.

Bij de visboer
"Als ik zaterdag mijn wekelijkse boodschappen doe, vind ik het heerlijk om dat af te sluiten met een bezoekje aan de visboer. Daar is het wel iets lastiger om verantwoord te kiezen, omdat je daar geen MSC of ASC vis ziet liggen. Gelukkig heb ik een handige app die laat zien welke vis een goede keuze is: de Viswijzer. Makreel uit de Atlantische oceaan rondom Portugal kan ik gerust eten. Maar een broodje paling kan ik beter laten staan."



Meer weten?
Deze informatie wordt aangeboden door de onafhankelijke voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal. Op www.milieucentraal.nl/checkhetplaatje vind je nog meer informatie over topkeurmerken en bewust boodschappen doen.



EEN BETER MILIEU BEGINT NOG STEEDS BIJ JEZELF

Stel je eens voor: je staat bij de viskraam of de koeling in de supermarkt en je ziet al die soorten vis liggen. Heb je je dan wel eens afgevraagd wat je nu moest kiezen om milieubewust bezig te zijn? Niet? Geeft niks, want je bent niet de enige. Geen wonder ook, want de voorlichting laat te wensen over, terwijl er ontzettend veel verschillende vissoorten en vismethoden zijn. Als je toch een bewuste keuze wilt maken, zijn hier een paar handige tips.

Om het jaar doet GlobeScan voor MSC onderzoek naar, onder andere, visconsumptie. Dit jaar blijkt dat zes op de tien Nederlanders

zich ervan bewust zijn, dat de keuze voor gecertificeerde vis bijdraagt aan de beschikbaarheid van vis voor toekomstige generaties. Net zoveel mensen zijn bovendien bereid om hun eetgewoonten daarop aan te passen. We weten dus wel degelijk wat er op het spel staat en zijn ook bereid om er iets aan te doen. Goed nieuws voor het milieu dus! Maar hoe pak je dat nu concreet aan?

STAP 1: INFORMEER JEZELF
Waar komt mijn vis vandaan? Gaat het om wilde of gekweekte vis? Hoe is de vis gevangen of onder welke omstandigheden is de vis gekweekt? Dit is wat je minimaal moet weten om een indruk te krijgen van de impact van de vangst of kweek van die vis op het milieu. En het is nog veel complexer. Het is niet alleen de keuze voor een bepaalde productietechniek of visserijmethode. Maar niet iedereen is expert op het gebied van de zee of visteelt. En als je in de winkel staat, heb je geen tijd of gelegenheid om je hier uitgebreid in te verdiepen. Daarom is het zo handig dat er keurmerken zijn.

STAP 2: KIJK WELKE GARANTIES EEN KEURMERK GEEFT

Je ziet ze steeds vaker staan op verpakkingen van visproducten, vaak in groen- of blauwtinten. Als consument moet je vooral weten welke garanties de verschillende keurmerken geven, en of ze betrouwbaar, onafhankelijk en transparant zijn. In de context van visproducten en milieu zijn het MSC-keurmerk voor de duurzame vangst van wilde vis en het ASC-keurmerk voor verantwoorde kweekvis wereldwijd het bekendst en ook het meest gangbaar. Het MSC-keurmerk op de verpakking staat voor vis die op een duurzame manier gevangen is. MSC zet zich in voor een gezonde toekomst van de oceanen en belooft vissers die verantwoord te werk gaan.

En het ASC-keurmerk op de verpakking staat voor vis die op een verantwoorde manier gekweekt is. Kwekers dragen zorg voor de natuur, het milieu en de lokale gemeenschappen.

STAP 3: NEEM JE VERANTWOORDELIJKHEID

Als consument hebben we de vrijheid om keuzes te maken. We leven in een tijd waarin we kunnen kiezen voor biologische, ambachtelijke, lokale en fairtrade producten. Duurzaam gevangen of verantwoord gekweekte vis hoort ook in dat rijtje thuis. (En dat hoeven niet per se duurdere keuzes te zijn!) We hoeven alleen maar onze verantwoordelijkheid te nemen en de juiste keuze te maken!



DUURZAME VIS KIEZEN IN RESTAURANTS



Veel Nederlandse supermarkten hebben al behoorlijk wat stappen genomen om zo duurzaam mogelijke vis(producten) aan te bieden. Maar hoe staat het eigenlijk met de duurzaamheid van vis in restaurants? Nog niet zo goed helaas. “Dat is geen onwil, maar vooral een gebrek aan kennis” zegt Good Fish Foundation, milieuorganisatie en uitgever van de VISwijzer.

Good Fish Foundation (GFF) onderzocht de menukaarten van 500 restaurants die naar eigen zeggen met de VISwijzer werken. Op het overgrote deel van de menukaarten stonden minste één vissoort die rood scoort op de VISwijzer. De gamba is de meest voorkomende ‘rode’ soort op de menukaart. Ook verse tonijn, meestal geelvin, maar dat kan ook blauwvin of bigeye tonijn zijn, scoort vrijwel altijd rood en stond op één op de drie van de menukaarten.

Gebrek aan kennis
“Restaurantbezoekers beseffen onvoldoende dat er tijdens een avondje uit belangrijke visproblemen de revue kunnen passeren op hun bord”, aldus de milieuorganisatie. Het probleem ligt

volgens GFF vooral bij de leveranciers, die gebrekkige of onvolledige informatie geven. “Ook het gebrek aan kennis bij de chefs en horecaondernemers speelt een rol. Men denkt al snel dat ‘in het seizoen’ of ‘lokaal’ duurzaam is”. Wil je werkelijk weten of een vis duurzaam gevangen of gekweekt is dan heb je informatie nodig over het vangstgebied en de vangsttechniek. Met deze gegevens kun je een bewuste keus maken met de VISwijzer en/of kun je navragen of de vis een MSC- of ASC-keurmerk heeft. Zo weet je zeker dat deze verantwoord is. Zowel tonijn als gamba’s zijn ook met een keurmerk verkrijgbaar. (Zie kader) ➔

HET BESTE WAT JE ALS RESTAURANT-BEZOEKER KAN DOEN, IS LATEN WETEN DAT JE DUURZAAMHEID BELANGRIJK VINDT. ZELFS ALS JE JE DAN EEN LASTPAK ZOU VOELEN’.

Laat van je horen
Met haar horecacampagne helpt GFF restaurants die een duurzame kaart willen bieden. Restaurantbezoekers kunnen deze restaurants ‘in opleiding’ vinden in de gratis VISwijzer app en op goedevin.nl. “Het beste wat je als restaurantbezoeker kan doen is laten weten dat je duurzaamheid belangrijk vindt. Zelfs als je je dan een lastpak zou voelen”, aldus GFF. “Zodra de klant erom vraagt gaan immers alarmbellen rinkelen en weet de ondernemer dat zijn klant dit belangrijk vindt”.

VAN BRON TOT BORD

Er is een traceerbaarheidsstandaard die ervoor zorgt dat je erop kunt vertrouwen dat vis met het ASC- of MSC keurmerk daadwerkelijk uit een gecertificeerde visserij of kwekerij komt. ASC en MSC zorgen ervoor dat de vis die je eet door de gehele toeleveringsketen traceerbaar is: van bron tot bord. Elke distributeur, verwerker en verkoper die handelt in gecertificeerde duurzame vis, schaal- en schelpdieren, beschikt over effectieve traceerbaarheidsystemen. De viswinkel of het restaurant die de vis verkoopt moet bijvoorbeeld alle gecertificeerde vis apart van niet-gecertificeerde vis houden. Ook moet de verkoper de vis herkenbaar met het keurmerk aan je aanbieden. Bijna alle supermarkten verkopen gecertificeerde vis. Maar er zijn nog weinig restaurants en viswinkels die dit doen, omdat ze het bijvoorbeeld te arbeidsintensief vinden. Het kost inderdaad veel moeite om onze oceanen, meren en rivieren te beschermen, maar het is wel hard nodig! U kunt ons helpen om het aanbod van duurzame, ASC- en MSC gecertificeerde vis bij viswinkels en restaurants te vergroten. Hoe? Door erom te vragen.

WIST JE DAT...

Haring in het Oudnederlands werd geschreven als ‘heering’? Heer (heir) betekent schare, groep. Haringen komen voor in enorm grote scholen. Het is dus een vis die in grote scholen als een “heer” door het water trekt.

Een makreel met een snelheid van 60 km per uur kan zwemmen? Dat is net zo snel als de opgevoerde scooter van je buurjongen gaat.

Zalmen zoetwatervissen zijn? Toch brengen ze een groot deel van hun leven door in zout water. De wilde zalm legt soms tot meer dan 3.000 km af om zich voort te planten in de Noord-Amerikaanse en Europese rivieren.

Mosselen algen uit het water filteren? Daarbij wordt organisch materiaal afgebroken. Ook komen er voedingsstoffen zoals fosfaat, nitraat en silicaat vrij, wat de productie van algen weer stimuleert.

Garnalen geluid maken om niet gevonden te worden? Als meerdere garnalen een ritselend geluid maken, creëren ze een wolk van geluid. Roofdieren die op gehoor jagen kunnen daardoor niet meer de precieze locatie van één garnaal vinden.

WOORDENZOEKER

- ANKER
BESCHERMD
CONSUMPTIE
DUURZAAM
EIWITBRON
GARNAAL
GEZOND
HARING
KABELJAUW
KEURMERK

KOKEN
KORAAL
KUST
LABEL
MARINE
MEEUW
NOORDZEE
OCEANEN
OVERBEVISSING
SAMENWERKING

SCHELP
VISNET
VISSERIJ
VOEDSELBRON
ZALM
ZEELEVEN
-

R	N	J	X	W	D	U	U	R	Z	A	A	M	L	U	K	U	C
F	H	H	U	K	R	E	M	R	U	E	K	B	Z	A	L	M	S
L	K	F	D	C	E	I	W	I	T	B	R	O	N	A	K	S	P
A	O	H	G	S	O	S	P	K	Z	H	A	R	I	N	G	L	U
A	X	V	J	N	W	R	B	O	M	A	R	I	N	E	E	Q	E
N	N	Y	E	N	I	Q	O	K	D	X	D	Z	S	H	S	W	V
R	O	O	Q	R	I	K	N	E	P	K	E	G	C	T	U	N	D
A	T	L	R	S	B	Y	R	N	J	E	R	S	B	A	G	M	N
G	M	E	O	B	U	E	G	E	L	C	C	E	J	O	R	D	E
G	K	B	K	R	L	X	V	E	W	T	A	L	K	E	P	N	N
B	U	A	M	O	R	E	V	I	S	N	E	R	H	N	W	O	A
C	S	L	F	I	R	E	S	H	S	B	E	C	Q	V	A	Z	E
G	T	Y	T	R	N	A	M	D	A	S	S	M	Z	W	J	E	C
X	D	X	Y	E	P	S	A	K	E	E	I	F	A	X	O	G	O
N	H	V	I	S	N	E	T	L	B	O	Y	N	V	S	W	K	Q
S	X	R	B	M	E	E	U	W	J	I	V	A	G	O	N	R	U
J	I	R	E	S	S	I	V	C	O	N	S	U	M	P	T	I	E
G	Y	X	Q	K	S	J	G	F	V	E	E	Z	D	R	O	O	N

DE LEKKERSTE GARNALENCOCKTAIL

In de Bewuste Viskrant kan natuurlijk het recept van de lekkerste garnalencocktail van Nederland niet missen. Estée Strooker won afgelopen voorjaar met haar “Zilte garnalencocktail” de receptenwedstrijd, uitgeschreven door MSC. Een feestelijke manier om de MSC-certificering van de visserij op Hollandse garnalen te vieren. De belangrijkste reden om voor de cocktail van Estée te kiezen: “de puurheid en de focus op de Hollandse Garnaal, die zo optimaal tot zijn recht komt”, aldus juryvoorzitter Geert Burema (chefkok bij Merkelbach). Estée Strooker was in 2010 de jongste winnares van Masterchef Nederland en is eigenaar van restaurant 't Amusement in Arnhem.



INGREDIËNTEN

- 500 gr ongepelde Hollandse garnalen (met MSC-keurmerk)
- 1 + 1/2 tl venkelzaad
- 1 knoflookteen
- 1 sjalot
- c.a. 250 ml zonnebloemolie (+ extra voor aanmaken salade etc)
- 1/2 el mosterd
- 1/2 el tomatenpuree
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1/2 tl chili poeder
- 2 + 2 el appelazijn
- 1 + 2 el gembersiroop
- 2 eidooiers
- 1 el maizena
- 40 gr jonge zeesla (op zout)
- 10 takjes dille
- 1 appel
- 1/2 venkel
- 10 gr roomboter
- 1 handje zeekraal
- 1 handje waterkers

Extra nodig:
• 3 el houtsnippers
• rookoven of pan met zeef en deksel

BEREIDING

hoofdgerecht • 4 personen • 30 min. bereiden • 5 min. wachten • 25 min. oventijd

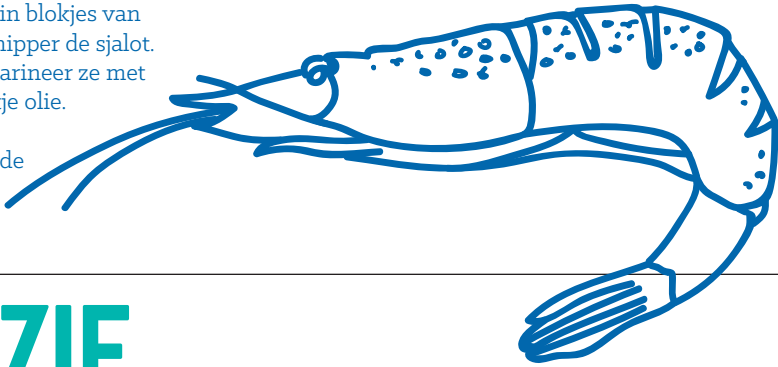
Pel de Hollandse garnalen en bewaar de schalen en koppen. Houd 20 koppen apart. Doe de rest in een klein steelpannetje samen met het venkelzaad, een gekneusde knoflookteen en een halve sjalot. Voeg zonnebloemolie toe tot alles onder olie staat. Verwarm op laag vuur (± 20 minuten) tot de smaak van de garnalen goed in de olie is getrokken. Zeef de olie. Doe de gekonfijte knoflookteen en de halve sjalot in een kom en pureer samen met de mosterd, de tomatenpuree, 1 theelepel paprikapoeder, de chili, het venkelzaad, de appelazijn en het gembersiroop met behulp van een staafmixer. Voeg de eidooiers toe en voeg daarna al mixend beetje bij beetje de garnalenolie toe, totdat er een gladde cocktailsaus ontstaat. Verwarm een frituurpan of pannetje met olie tot 180 graden. Haal de 20 garnalenkopjes licht door de maizena en frituur ze in de hete olie in ± 40 seconden. Haal ze

uit de olie, laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met wat paprikapoeder.

Frituur daarna ook voorzichtig de helft van de jonge zeesla in ±40 seconden en laat daarna goed uitlekken op keukenpapier. Verhit een grillpan. Bestrooi de garnalen met 1 theelepel paprikapoeder en grill kort. Snijd de appel in blokjes van ±3 mm. Snijd dezelfde blokjes van de venkel. Snipper de sjalot. Mix de appel, sjalot en venkel door elkaar en marineer ze met snufje zout, gembersiroop, appelazijn en scheutje olie. Laat marinieren. Snijd de steeltjes van de dille. Hak de dille fijn en meng deze ook door de salade en bewaar wat hele takjes voor garnering.



Serveren
Vul een cocktailglas met wat waterkers en dan de salade van appel/venkel. Daar bovenop een flinke schep Hollandse garnalenkoppen, zeekraal en wat takjes dille.



FOREL GEVULD MET SPINAZIE



INGREDIËNTEN

- 4 forellen butterfly 140/160 gr (met ASC-keurmerk)
- 1 kg verse spinazie of 500 gr diepgevroren spinazie
- 3 sneetjes witbrood
- 1 el gehakte peterselie
- 2 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- klontje boter, scheutje olijfolie
- bloem
- zout, peper, nootmuskaat

Bron: Pieters Foodservice | www.pieters.be



BEREIDING

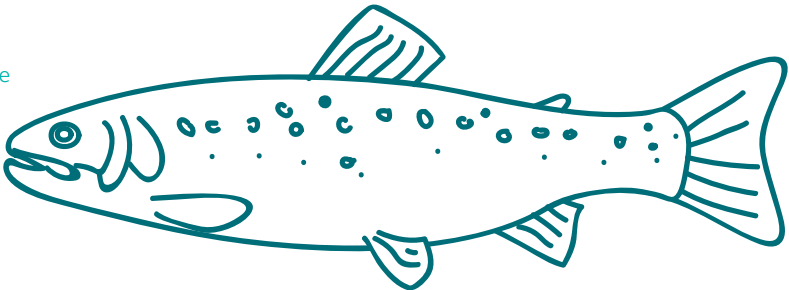
hoofdgerecht • 4 personen • bereiding: 20 min. • kooktijd: 20 min.

Ontdooi de 4 forelfilets butterfly. Bebloem de filet en kruid de binnen- en buitenkant met peper en zout.

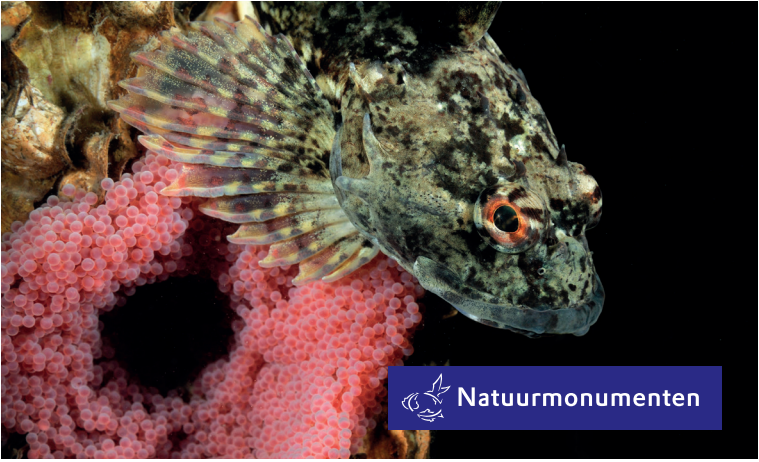
BEREID DE VULLING:

Kook de spinazie in een pan of ontdooi in een vergiet. Pel de sjalotten en knoflook en hak fijn. Haal de korstjes van het brood af en snijd in stukjes. Smelt een klontje boter en een scheutje olijfolie in een koekenpan. Stook de sjalotjes, knoflook

en de gehakte peterselie. Voeg het broodkruim en spinazie erbij. Kruid met peper en zout. Doe de vulling in de forelfilets. Leg ze in een pan met gesmolten boter en bak op laag vuur gedurende 15 min-uten, zodat de forel een krokant korstje krijgt. Bestrooi de vis op het laatste moment met wat gehakte peterselie. Serveer met pilav rijst en in de oven gebakken kerstomaatjes. Smakelijk eten!



CERTIFICERING VAN DE GARNALENVISSERIJ: BALANS TUSSEN NATUUR EN VISSERIJ



De zee is één groot natuurgebied. Al eeuwenlang profiteren mensen van deze natuur door vis, garnalen en schelpdieren te vangen. Dat vraagt wel om een goede balans. Natuurmonumenten zet zich als natuurbeschermingsorganisatie ervoor in om samen met vissers deze duurzame balans te vinden: voor natuur én visserij. Zodat het rijke onderwaterleven blijft bestaan of daar waar nodig de kans krijgt zich te herstellen.

MSC streeft hetzelfde na: zeeën die krioelen van het leven met gezonde en productieve visbestanden. De recente MSC certificering van de Nederlandse garnalenvissers is daarvan een goed voorbeeld. Natuurmonumenten is dan ook blij met de stap die de vissers hebben gezet om duurzaam te gaan vissen. De garnalenvisserij vindt voor een belangrijk deel plaats in de Waddenzee, Noordzeekustzone en de Zeeuwse Delta. Deze gebieden zijn aangewezen als Natura2000-gebied vanwege de bijzondere natuurwaarden. Op de bodem van deze gebieden leven onder meer mosselen, oesters, zandkokerwormen, krabben en zeesterren. Na overleg tussen vissers en natuurorganisaties is een beperkt gedeelte van de Waddenzee en Noordzeekustzone gesloten voor visserij, om daar de zeebodem en

natuur rust te geven. De komende jaren nemen de garnalenvissers om het MSC-label te behouden maatregelen om de visserijdruk te verlagen. De visserijdruk was de afgelopen jaren veel hoger dan de natuurlijke

'DE GARNALENKETEN KIEST NU VOOR VERDUURZAMING VAN DE VANGST EN DAT VERDIENT EEN PLUIM.'

sterfte van garnalen. De garnalen bleven daardoor gemiddeld klein. De garnalenvisserij kiest nu voor verduurzaming van de vangst en dat verdient een pluim. Als er weinig garnalen zijn, wordt de visserij erop verminderd. De visnetten worden aangepast, zodat minder bodemleven, te kleine garnalen en vissen als bijvangst aan boord komen. Dat is goed voor de natuur onder de zeespiegel. Voor vissers zal dit de komende jaren een grote inspanning vergen. Natuurmonumenten hoopt dat daarmee zeldzame vissen zoals fint en zeepril weer in aantal zullen toenemen. De garnalen die wel worden gevangen, liggen met een MSC-label in de supermarkt. Wie oog heeft voor het verborgen leven in de zee, koopt uitsluitend garnalen en vis met een duurzaamheidslabel.



Natuurmonumenten is de vereniging voor mensen met hart voor de natuur. Samen werken we aan een natuurlijker Nederland. Dat doen we al meer dan honderd jaar. We beschermen natuurgebieden, waardevolle landschappen en cultureel erfgoed. Zo blijft onze natuur behouden en kunnen we hier met zijn allen nog eeuwenlang van blijven genieten.

TEKSTJE ACHTER DE VIS (VOORPAGINA)

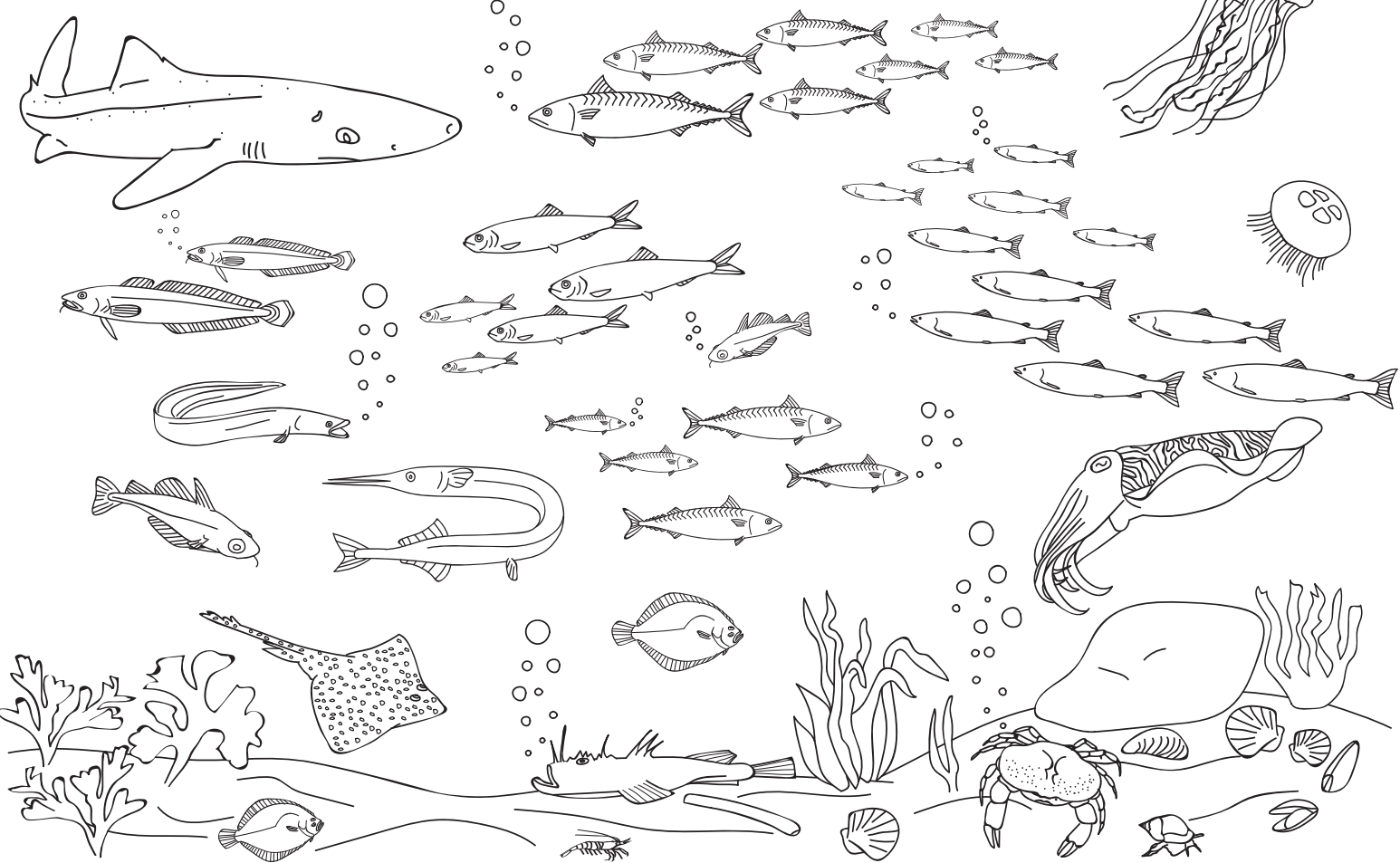
Meer mensen, meer vraag
Daarnaast groeit de wereldbevolkings alsmaar en daarmee ook de vraag naar vis. De visconsumptie per persoon is wereldwijd in 50 jaar bijna verdubbeld tot ruim 20 kilo per jaar. Om op die vraag in te spelen, is de aquacultuur de laatste jaren flink toegenomen, met een gemiddelde groei van maar liefst acht procent per jaar in de afgelopen 30 jaar.* Aquacultuur is momenteel zelfs het snelst groeiende voedselproductiesysteem ter wereld. Circa de helft van de wereldwijde visconsumptie komt inmiddels uit kweek. Deze ongebreidelde ontwikkeling kan schadelijke gevolgen hebben op natuur en milieu. Je kunt daarbij denken aan achteruitgang van mangrovebossen, watervervuiling, lozingen van chemisch afval en interactie tussen ontsnapte kweekvissen en wilde soorten. De ecologische, maar ook de maatschappelijke invloeden rond mens en milieu in de omgeving van kwekerijen zijn complex en talrijk.

Geen vis meer eten is niet de oplossing
Maar wat is dan de oplossing? Moeten we helemaal geen vis meer eten? Ook al is het sowieso een goed idee om minder dierlijke eiwitten te eten, is het niet zo simpel. Vis steekt wat eiwitten betreft juist gunstig af bij de rest. Het energie- en waterverbruik is ook veel efficiënter dan bij de productie van landdieren. Verder is het aandeel van vis in de mondiale eiwitconsumptie 17 procent, en in bepaalde kustlanden zelfs wel 70 procent. Bovendien verdient meer dan één op de tien mensen op de wereld zijn brood in deze sector. Dat komt neer op 60 miljoen mensen, waarvan de meesten in Azië wonen.* We hebben het over een van de meest verhandelde soorten voedsel ter wereld. Ruim de helft van de exportwaarde wordt gerealiseerd in ontwikkelingslanden. Daar maken wij in Europa ook gebruik van: meer dan de helft van de vis die in Europa wordt verkocht is niet lokaal gevangen maar geïmporteerd.**

Samen voor duurzame vis
Als geen vis eten niet de oplossing is, wat dan wel? We zullen allemaal ons steentje moeten bijdragen. Jij als consument speelt hierin een sleutelrol. Je kiest immers met je vork: kies bewust! Voor een structurele oplossing is het nodig dat vissers, producenten, vishandels, distributeurs, wetenschappers, de milieubeweging, het onderwijs en politici hun krachten bundelen. Overheid, industrie en wetenschap zullen moeten werken aan het verbeteren van de kennisbasis over en de praktische kanten van de visvangst en aquacultuur. Zo werken we samen aan duurzame visserij en verantwoorde visweek.

*FAO rapport SOFIA 2018.
** Finfish-onderzoek van de AIPCE-CEP uit 2016.

VOOR DE GUPPIES Geef de oceaan kleur!



NEDERLANDSE DEELNEMERS

