

Wist u dat ...

- ... haring een pelagische vis is die in scholen in de waterkolom leeft en niet op de bodem zoals platvis. Pelagische schepen hebben daarom speciale (kwetsbare) netten die de bodem niet raken.
- ... haring in scholen niet mixt met andere soorten, waardoor er geen ongewenste bijvangst is.
- ... haringvissers op een verantwoorde manier een beperkte hoeveelheid haring vangen. Nederlandse haringvissers hebben dan ook voor zowel Noordzee haring als Noorse haring het keurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC) voor duurzaam gevangen vis.
- ... het haringbestand zich mede dankzij de beheermaatregelen positief heeft ontwikkeld. In 2012 is het quotum gestegen naar 400.000 ton.
- ... het woord maatjesharing een verbastering is van maagdenharing (maagd, omdat de vis nog geen hom of kuit bevat). Deze komt jaarlijks begin juni aan land en wordt verwerkt tot 'Nieuwe haring'.
- ... de Nederlandse haringvisserij al 1.000 (!) jaar oud is. De haring werd toen licht gezouten en zo vers mogelijk aangevoerd.
- ... haring veel gezonde Omega 3 bevat en je met twee haringen al je wekelijkse portie Omega 3 binnen hebt.

Naam:

Haring

Wetenschappelijke naam:

Clupea harengus



Lengte:

Meestal 20-30 cm, maximaal 45 cm.

Levenscyclus

Wordt maximaal 22 jaar oud en rond de 2-3 jaar zijn ze volwassen.

Kleur

De rug van de haring is diepblauw, de flanken zijn zilverkleurig.

Voedsel:

De haring eet voornamelijk plankton en de allerkleinste zeediertjes.

Leefgebied:

De haring leeft in scholen in de waterkolom tot op ongeveer 350 meter diepte.

Verspreiding:

In de Noordoost Atlantische Oceaan zijn 9 aparte haringpopulaties te onderscheiden. De grootste (en voor de Nederlandse vissers de belangrijkste) zijn die in de Noordzee en de Noorse zee.

Populatie:

Het gaat zeer goed met de Noordzee en Noorse haringpopulaties. Elk jaar wordt de TAC (Total Allowable Catch) naar boven bijgesteld.

WIST U DAT DE HARINGVISSERIJ ALS EERSTE IN NEDERLAND HET MSC-CERTIFICAAT (MARINE STEWARDSHIP COUNCIL) ONTVING?

Haringhapjes met tortillachips en pittige saus

6 personen

Bereidingstijd: < 20 minuten

Voedingswaarde per portie: 505 kJ / 120 kCal

Ingrediënten

3 gefileerde haringen

1 klein tomaatje

1 klein uitje

½ zak tortillachips

50 g veldsla

6 eetlepels zure room

Een paar takjes koriander of peterselie



Verwijder de staarten en snijd de haringen elk in 6 stukjes. Halveer het tomaatje, verwijder de pitjes en snijd het vrucht vlees in smalle reepjes. Pel en snipper het uitje.

Beleg de tortillachips met wat veldsla, een stukje haring, een theelepeltje zure room, wat reepjes tomaat, wat uisnippertjes en een toefje koriander of peterselie.