

RODE POON – POON

Chelidonichthys lucerna

FR: grondin perlon
UK: gurnard
DE: roter Knurrhahn
Lokaal: knorhaan, roodbaard

Beenvissen, orde van de schorpioenvisachtigen
en familie van de ponen

Voedingswaarde per 100 g
81 kcal – 1,0 g vetten – 18,0 g eiwitten



LEEFGEBIED

Noordoost-Atlantische Oceaan (van Zuid-Noorwegen tot Marokko). Ook in Middellandse en Zwarte Zee.

BESCHRIJVING

Volwassen vissen hebben een lengte van 25 cm. Rode poon kan 75 cm lang en 15 jaar oud worden. Ponen zijn aangepast voor een leven op de zeebodem: hun buikvinnen zijn omgevormd tot tastorganen waarmee ze over de bodem kunnen lopen. Ze hebben een driehoekige kop die verstevigd is met beenplaten en een brede bek. Ondanks hun naam zijn “rode ponen” niet steeds rood gekleurd, maar veeleer bruinachtig. Door hun helblauwe borstvinnen zijn ze wel gemakkelijk te onderscheiden van de steeds helrood gekleurde Engelse poon, die ook plaatvormige schubben heeft langs de zijlijn. De grauwe poon kan zeer variëren van kleur, maar is meestal grijsbruin met een rode schijn en witte spikkeltjes op de flanken.

 Extra info: www.zeevruchtengids.org/nl/poon

CULINAIR

Rode poon wordt vooral in zijn geheel aangeboden en ter plaatse gekuist en gefileerd. De graatjes die er eventueel nog inzitten moet je er met een mes uitsnijden. Het visvlees is zeer vast van structuur, heeft een diepe smaak en blijft mooi sappig. Rode poon is een echte smaakmaker in vissoepen en -stoofpotten. Gewoon in de pan of gemarineerd smaakt rode poon super. Verder is de vis heerlijk op de barbecue: op vel geroosterd, in spiesjes of in papillot. Met het visafval van rode poon maak je de heerlijkste visfumet.

 Recepten: www.visvanbijons.be

BESTE AANKOOPPERIODE

Vanaf oktober al stijgt de aanvoer, maar de beste poon koop je in januari, februari en maart.

BELGISCHE VISSERIJ OP RODE POON

VANGSTGEBIEDEN

Onze vissers voeren jaarlijks een 575 ton rode poon aan, vooral uit het Engels Kanaal (~65%) en de Noord-zee (~19%). Over de toestand van de bestanden en de biologie van rode poon is weinig wetenschappelijke informatie.

Voor informatie over de vangstgebieden kan je de website van het VLIZ raadplegen via onderstaande link en klik door naar de gewenste vissoort.



Info: www.vliz.be/nl/multimedia/onze-kust?album=4831

VANGSTMETHODES

Bijvangst in de visserij op pladijs en tong.

MINIMUM AANVOERLENGTE

20 cm