

STEENBOLK

Trisopterus luscus

FR: tacaud
UK: pout
DE: Franzosendorsch
Lokaal: steenpost, pots

Beenvissen, orde van de kabeljauwachtigen
en familie van de kabeljauwen

Voedingswaarde per 100 g
85 kcal – 0,8 g vetten – 17,0 g eiwitten



LEEFGEBIED

Noordoost-Atlantische Oceaan (Zuid-Noorwegen tot Marokko).
De windmolenparken op zee blijken goede kraamkamers voor jonge steenbolk. Ze verblijven er graag tijdens de eerste twee jaar van hun leven.

BESCHRIJVING

Volwassen vissen hebben een lengte van 25 cm. Steenbolk kan tot 45 cm lang worden. Net als andere soorten binnen de familie van de kabeljauwen, heeft steenbolk drie rugvinnen en twee buikvinnen. Beide buikvinnen zijn vergroeid: als je de voorste buikvin rechttrekt, komt de achterste mee. Je kan de steenbolk herkennen aan de lange kindraad en een zwarte vlek op de plaats waar de borstvin aan het lichaam vastzit. Steenbolk heeft lijkt wel wat op wijting maar het lichaam is hoger, zwaarder van vorm.

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

CULINAIR

Dagverse steenbolk is een culinaire topper. Het visvlees is fijn van structuur maar heel fragiel. Steenbolk bak je dan ook best op vel op lage temperatuur (niet meer draaien, eventueel eventjes onder de grill zetten) of in de oven op lage temperatuur. Dit om uiteenvallen van het visvlees te vermijden. Het vel is bovendien zeer smakelijk en decoratief op het bord.

 Recepten: www.visvanbijons.be

BESTE AANKOOPPERIODE

De beste steenbolk koop je van oktober tot februari.

BELGISCHE VISSERIJ OP STEENBOLK

VANGSTGEBIEDEN

Jaarlijks wordt gemiddeld een 340 ton steenbolk aangevoerd door onze vissers, vooral in de winter.

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