

HARING

Clupea harengus

LEKKER
VAN BIJ
ONS

FR: hareng
UK: herring
DE: Hering
Lokaal: doggerharing, kanaal-
haring, oostzeeharing...
volgens herkomst



Beenvissen, orde van de haringachtigen
en familie van de haringen

Voedingswaarde per 100 g
216 kcal – 16 g vetten – 18,0 g eiwitten

LEEFGEBIED



Noordoost-Atlantische Oceaan (van IJsland en Barentszee tot de Golf van Biskaje).

BESCHRIJVING

Gemiddeld zijn haringen 25 cm lang. De lengte van haring varieert sterk naargelang de stock. In de Baltische Zee blijft haring relatief klein, terwijl haring uit het Atlantisch-Scandinavische bestand groter dan 40 cm kan worden.

Haring is een zilverkleurige, gestroomlijnde vis met grote, gemakkelijk loslatende schubben. Verse haring is te herkennen aan de blauwgroene bovenzijde, een kleur die snel wegtrekt na de dood. Bij haring staat de basis van de buikvin centraal onder de rugvin ingeplant. Zo is jonge haring van sprot na de vangst te herkennen, die heeft de basis van de buikvinnen voor of net onder de aanvang van de rugvin ingeplant staan.



Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

CULINAIR

Haring is in alle mogelijke vormen en bereidingswijzen te koop: vers, gemarineerd, in bokaal, in blik, gerookt (bokking en kippers), als rolmops, als zure haringfilets ... Een maatje is een jonge haring, die zich nog niet heeft voortgeplant en gevangen wordt tussen mei en juni (nieuwe maatjes). Verse haring ligt dikwijls ongeget in de toonbank, het is raadzaam bij aankoop dadelijk de ingewanden te laten verwijderen voor een betere houdbaarheid. Verse haring komt goed tot zijn recht gebakken, gegrild, gerookt en in marinades. Het vetgehalte kan sterk schommelen volgens het seizoen en vangstgebied.



Recepten: www.visvanbijons.be

BESTE AANKOOPPERIODE

Van december tot oktober.

BELGISCHE VISSERIJ OP HARING



AANVOERCIJFERS

Om de herkomst van onze vis transparant te maken, houden we bij welke hoeveelheden vis van bij ons worden aangeland door Vlaamse vissers in Vlaamse visveilingen.

Deze gegevens geven een helder beeld van de beschikbaarheid van lokale soorten en maken het mogelijk om trends in de aanvoer doorheen de jaren op te volgen.

 Voor meer informatie, zie tabel Aanvoercijfers Vis van bij ons.

VANGSTGEBIEDEN

Vissers zijn, ten behoeve van de traceerbaarheid, verplicht te registreren in welk gebied een vis gevangen werd. Daarom heeft de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (Food and Agricultural Organisation, FAO) de wereldzeeën onderverdeeld in verschillende visserijzones, elk met een eigen code.

Deze indeling wordt wereldwijd gebruikt en helpt om de herkomst van vis transparant en controleerbaar te maken. De bijhorende code vind je terug op het prijskaartje van de vis in onze winkelkar. Zo weet je precies uit welk deel van de wereldzee jouw vis afkomstig is. Onze vissers zijn actief in de Noordzee, de Westelijke Wateren en in de Golf van Biskaje.

 Voor meer informatie, zie kaart vangstgebieden.

VANGSTMETHODES

Bijvangst, komt vooral voor in de kustvisserij op tong en garnaal. Daarnaast is er sprake van bijvangst door boomkorvissers in het najaar in de Noordzee en in het oostelijke deel van het Engelse Kanaal.

 Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

MINIMALE AANLANDINGSMAAT*

20 cm

* De lengte van een vis is een goede indicator voor de levensfase (bijv. of de vis al geslachtsrijp is).
Minimum lengtes zijn bedoeld om jonge vissen de kans te geven zich voort te planten voordat ze gevangen worden.