

HEEK

Merluccius merluccius

LEKKER
VAN BIJ
ONS

FR: Merlu
UK: Hake
DE: Seehecht
Lokaal: mooie meid

Voedingswaarde per 100 g
92 kcal – 2,2 g vetten – 18 g eiwitten



LEEFGEBIED



Heek komt voor van de Noorse kusten en IJsland tot aan de Middellandse Zee (vooral). Per jaar werd gemiddeld 70.000 ton aangevoerd, vooral door de Spaanse en Franse vissers. Het bestand is in de laatste jaren gevoelig gedaald.

BESCHRIJVING

Heek, lokaal ook mooie meid genoemd, lijkt zeer sterk op de kabeljauwachtigen maar behoort er biologisch niet toe. Heek kan tot maximaal 135 cm doorgroeien (15 kg). Meestal bestaan de vangsten uit de lengtecategorie 40-70 cm.

 Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

CULINAIR

Bij ons wordt heek in diepgevroren visfilets (invoer) of vers (eigen aanvoer) aangeboden, meestal als hele vis of in moten. Het visvlees is zeer smakelijk, eerder zacht en valt makkelijk uit elkaar in verse toestand, maar verstevigt tijdens de bereiding.

Recepten voor kabeljauw kan je ook voor heek gebruiken. Hij kan gebakken worden, in een ovenschotel verwerkt of gestoomd. In Spanje wordt heek vaak verwerkt in “Zarzuela”, een typisch Spaanse ovenschotel.



Recepten: www.visvanbijons.be

BESTE AANKOOPPERIODE

Van juli tot maart.

BELGISCHE VISSERIJ OP HEEK



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 oostelijke noordzee door de boomkor

 Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

MINIMALE AANLANDINGSMAAT*

27 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.