

STEENBOLK

Trisopterus luscus

LEKKER
VAN BIJ
ONS

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.

 Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

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

Van oktober tot februari.

BELGISCHE VISSERIJ OP STEENBOLK



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 in de visserij op pladijs en tong.

 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.