

ZEEKAT/SEPIA

Sepia officinalis

LEKKER
VAN BIJ
ONS

FR: Seiche
UK: Cuttlefish
DE: Sepia, Tintenfisch
Lokaal: Katten

Voedingswaarde per 100 g
21 kcal
1 g vetten
15 g eiwitten



LEEFGEBIED

De zeekat vind je in het noordoostelijke deel van de Atlantische Oceaan, de Oostzee, de Noordzee, en de Middellandse Zee. In de Noordzee en het Engels Kanaal zwemmen de jonge exemplaren 's zomers massaal voor de kust.

BESCHRIJVING

Zeekatten behoren tot de orde der Sepioidea, weekdieren die zich van andere inktvissen zoals de octopus onderscheidt door haar grote mantel (lichaam). Zeekatten hebben een platte inwendige schelp en een kort, breed lichaam met 8 korte armen en 2 veel langere tentakels. Tussen de armen ligt een snavelvormige bek. Een sepia kan ongeveer 50 cm groot worden. De mannetjes worden niet ouder dan 2 tot 3 jaar. Het vrouwtje leeft zelfs maar één jaar.

 Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

CULINAIR

De meeste recepten voor pijlintvis zijn ook voor zeekat van toepassing. Een lekkere manier van bereiden is a la plancha, het vlees van de mantel wordt in reepjes gesneden en zeer kort aangeschroeid, zodat het binnenin nog bijna rauw is. Laat je het te lang bakken komt er vocht uit en trekken de vezels samen zodat het vlees taai wordt. Laat je het dan nog verder stoven dan wordt het opnieuw malser. Inktvis kook je dus ofwel best heel kort, ofwel heel lang.

 Recepten: www.visvanbijons.be

BESTE AANKOOPPERIODE

Van augustus tot maart.

BELGISCHE VISSERIJ OP ZEEKAT



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

Gerichte visserij tijdens wintermaanden met boomkor

 Voor meer informatie zie Vis- en zeevruchtengids 2024.

MINIMALE AANLANDINGSMAAT*

18 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.