

SEIZOENSKALENDER VIS

Geniet van lokale vis van bij ons op het juiste moment.

LEKKER
VAN BIJ
ONS

VISSEN

Bot



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Griet



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Haring



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Heek



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Hondshaai



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Horsmakreel



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Kabeljauw



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Koolvis



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Leng



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Makreel



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Pladijs



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Pollak



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Poon



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Rog



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Schar



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Schartong



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Schelvis



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Steenbolk



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Tarbot



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Tongschar



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Wijting



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Zeebaars



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Zeebarbeel



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Zeeduivel



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Zeetong



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Zeewolf



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

SCHAALDIEREN

Grijze garnaal



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Langoustine



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Krab



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

WEEKDIEREN

Pijlinktvis /
Calamar



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Octopus /
Inktvis



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Sint-Jakobs-
schelp



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Zeekat /
Sepia



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Deze kalender vermeldt enkel vissoorten die door onze vissers worden aangevoerd op Vlaamse visveilingen. De selectie is gebaseerd op vier criteria: kwaliteit, voldoende aanvoer, buiten het paaiseizoen en duurzaamheid. Het ideale moment om vis te kopen kan variëren door klimaat en Europese vangstbeperkingen (quota). Raadpleeg bij twijfel altijd je visspecialist.



ONZE VLAAMSE VISSERIJ IN CIJFERS

15.000 kilo is de hoeveelheid vis die een doorsnee vissersboot gemiddeld aan land kan brengen. De Belgische vloot bestaat uit 54 actieve vaartuigen.

Onze Belgische vissers strikken ruim 50 soorten in hun netten. Zeekat, schol (of pladijs) en zeetong bevolkten de afgelopen jaren de top 3 van de meest gevangen soorten.

15.000 kg

> 50 soorten



VIS VAN BIJ ONS: gezonde voeding uit de zee

48%

Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke producten. 100 g magere vis levert je 48 procent van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid op.

80 kcal

Magere vis is écht vetarm. Een portie van 100 g bevat gemiddeld 0,6 g vet. Maar magere vis blijft ook een bron van belangrijke omega-3-vetzuren.

0,6 g

Zo weinig calorieën bevat 100 g magere vis. Een tot twee keer per week vis eten is een gezonde gewoonte. Kies voor een lekker verse seizoensvis van bij ons.

100 g

Vette vis voorziet je voor 39% in je dagelijkse behoefte aan omega-3, voor 220% aan vitamine D en voor 11% aan calorieën. Vette vis is de belangrijkste bron van omega-3-vetzuren, die ons lichaam zelf niet kan maken.



**VIS
VAN BIJ ONS:**
een
verantwoorde
keuze

Wil je een duurzaam gevangen visje, maar weet je niet waarop je kan letten? Met deze tips maak je bewuste keuzes:

1. Kies **SEIZOENSVIS** van bij ons. Net als groenten heeft vis seizoenen. Vis buiten de paaitijd (wanneer ze voortplanten) helpt de visbestanden gezond houden. Raadpleeg de seizoenskalender op Lekker van bij ons.
2. Koop **BIJVANGST** (vissen die in de netten belanden terwijl er op een andere soort wordt gevestigd) om verspilling te voorkomen en ecosystemen te beschermen. Het is goedkoper, zoals hondshaai, die vaak over het hoofd wordt gezien. Op die manier draag je bij aan een duurzamer menu.
3. Let op **LABELS** zoals Visserij Verduurzaamt. Dit garandeert dat je vis duurzaam en lokaal gevangen is.
4. Vraag **ADVIES** aan je vishandelaar voor duurzame en budgetvriendelijke opties.
5. Bezoek WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/producten/vis/seizoenskalender-vis voor recepten en productinformatie.



- Vis kan je **1 à 2 dagen** bewaren in de koelkast, let wel op de houdbaarheidsdatum.
- Zet de koelkast op **max. 4°C**.
- Verpak de vis op de koudste plaats: **onderaan in de koelkast**. Zorg ervoor dat er geen vocht van de vis in aanraking komt met andere voedingswaren.



Visspecialisten raden af om thuis zelf vis in te vriezen. Eet de vis vers of koop vis die reeds ingevroren is. Wil je graag zelf verse vis invriezen? De beste manier is als volgt:

- Gebruik uitsluitend **heel verse vis**.
- Verpak strak in de **vershoudfolie**, zo blijft de vis mooi sappig.
- **Stapel de stukken niet**, zo dringt de kou sneller tot de kern.
- **Bewaar op -18°C** en niet langer dan 3 maanden.

Ook voor vis geldt de belangrijke regel dat ontdooide producten in geen geval opnieuw ingevroren mogen worden.

**ALLES
OVER VIS
BEWAREN**

