

Naam:

Haring

Wetenschappelijke naam:

Clupea harengus



Lengte:

Meestal 20-30 cm, maximaal 45 cm.

Levenscyclus

Wordt maximaal 22 jaar oud en rond de 2-3 jaar zijn ze volwassen.

Kleur

De rug van de haring is diepblauw, de flanken zijn zilverkleurig.

Voedsel:

De haring eet voornamelijk plankton en de allerkleinste zeediertjes.

Leefgebied:

De haring leeft in scholen in de waterkolom tot op ongeveer 350 meter diepte.

Verspreiding:

In de Noordoost Atlantische Oceaan zijn 9 aparte haringpopulaties te onderscheiden. De grootste (en voor de Nederlandse vissers de belangrijkste) zijn die in de Noordzee en de Noorse zee.

Populatie:

Het gaat zeer goed met de Noordzee en Noorse haringpopulaties.

WIST U DAT HARINGEN GELUID KUNNEN MAKEN
MET HUN ZWEMBLAAS?

RECEPT

RECIPE/RECETTE

Haringrolletje met courgette en doperwtjes

Hapje – 8 stuks

Bereidingstijd: 20 minuten

Voedingswaarde per portie: 355 kJ / 85 kCal

Ingrediënten

4 nieuwe haringen, schoongemaakt

150 g (diepvries) doperwten, ontdooid

1½ eetlepel slagroom

versgemalen zwarte peper

2 eetlepels verse munt, fijngehakt

1 courgette

Productschap

VIS



natuurlijk verantwoord

www.visrecepten.nl



Laat de doperwten in een kommetje bij kamertemperatuur ontdooien.

Meng de doperwten met room, munt en wat zout en peper in de blender of in een hoge kom met de staafmixer tot een grove puree.

Schaaf van de courgette met een kaasschaaf in de lengte 8 mooie brede linten.

Maak de haringfilets los van elkaar. Leg op elk courgettelint een halve haring en strijk er een dun laagje doperwtenpuree over uit. Rol de courgette met haring op en leg elk rolletje op een klein bordje. Steek de rolletjes eventueel vast met een cocktailprikker. Garneer met wat rucola.

Wist u dat ...

- ... haring een pelagische vis is die in scholen in de waterkolom leeft en niet op de bodem zoals platvis. Pelagische schepen daarom speciale (kwetsbare) netten hebben die de bodem niet raken.
- ... haring in scholen niet mixt met andere soorten, waardoor er geen ongewenste bijvangst is.
- ... haringvissers op een verantwoorde manier een beperkte hoeveelheid haring vangen. Nederlandse haringvissers hebben dan ook voor zowel Noordzee haring als Noorse haring het keurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC) voor duurzaam gevangen vis.
- ... het haringbestand zich mede dankzij de beheermaatregelen positief heeft ontwikkeld. In 2011 is het quotum gestegen naar 200.000 ton.
- ... het woord maatjesharing een verbastering is van maagdenharing (maagd, omdat de vis nog geen hom of kuit bevat). Deze komt jaarlijks begin juni aan land en wordt verwerkt tot 'Hollandse Nieuwe'.
- ... de Nederlandse haringvisserij al 1.000 (!) jaar oud is. De haring werd toen licht gezouten en zo vers mogelijk aangevoerd.
- ... haring veel gezonde omega 3 vetzuren bevat.

Productschap

VIS



natuurlijk verantwoord