

Naam:

Makreel

Wetenschappelijke naam:

Scomber scombrus



Lengte:

Meestal 35-45 cm, maximaal 50 cm.

Levenscyclus

Makreel kan 20 jaar oud worden en is rond het derde levensjaar volwassen.

Kleur

De rug is helder groenblauw met zwarte onregelmatige strepen en de buik is wit.

Voedsel:

Voornamelijk kleine vis (zoals ansjovis en sprot) en pelagische ongewervelde dieren.

Leefgebied:

De makreel leeft in scholen in de waterkolom tot op een diepte van wel 1.000 m!.

Verspreiding:

Noordoost Atlantische Oceaan. Migreert van de Golf van Biskaje (winter) via de Noordzee en wateren ten westen van de Britse eilanden tot in Noorse wateren (zomer).

Populatie:

Het gaat goed met makreel. Het visbestand is de laatste jaren sterk gegroeid.

WIST U DAT MAKREEL EEN VETTE VIS IS MET VEEL
GEZONDE OMEGA 3 VETZUREN?

RECEPT

RECIPES/RECETTE

Snelle makreelmousse

8 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Voedingswaarde per portie: 1.075 kJ / 260 kCal

Ingrediënten

1 grote gestoomde makreel (± 400 g)

100 g roomkaas, neutraal

1 dl slagroom

1 biologische citroen of limoen

versgemalen peper en zout

potje mierikswortel

Productschap

VIS



natuurlijk verantwoord

www.visrecepten.nl



Verwijder de kop, het vel, de graten en de staart van de makreel. Haal alle graatjes eruit en maak het visvlees iets losser, pureer het samen met de roomkaas in een keukenmachine of gebruik een staafmixer.

Klop de slagroom lobbig, dus niet stijf! Boen de citroen goed schoon, rasp de helft van de schil er heel fijn af. Spatel dit samen met de slagroom, 2 theelepels citroensap, wat versgemalen peper en zout naar smaak met 1 theelepel mierikswortel door de gepureerde makreel. Serveer met heel dun gesneden geroosterd brood of kant en klaar gekochte bruschetta.

Vervang de mierikswortel eventueel door wasabi of sambal brandal voor een pittige variant.

Ook goed te maken met zalm of tonijn uit blik.

Wist u dat ...

- ... makreel 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.
- ... makreel in die scholen nauwelijks mixt met andere soorten, waardoor er zeer weinig ongewenste bijvangst is.
- ... makreel zowel vers als (aan boord) ingevroren, gestoomd of gerookt te koop is.
- ... wetenschappers uit 9 (!) landen gezamenlijk elke drie jaar met onderzoeksschepen makreeleitjes tellen om te schatten hoe groot de populatie is.
- ... alle makreelvisserij in de EU op een verantwoorde manier een beperkte hoeveelheid makreel vangen. Sinds 2009 hebben dan ook alle EU-visserij het keurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC) voor duurzaam gevangen vis.
- ... in Nederland de grootste makreelrokerij van heel Europa staat. De rokerij is op duurzame en verantwoorde wijze gebouwd en maakt gebruik van de nieuwste technieken.

Productschap

VIS



natuurlijk verantwoord