

# VIS

## en zijn seizoenen

	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER	
<b>Wilde vis</b>													
Griet	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	Griet wordt als bijvangst gevangen bij de tong- en scholvisserij. De aanvoer is regelmatig, maar niet groot.
Haring	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Hollandse Nieuwe wordt gevangen in de periode half mei tot juli en is door invriezing het hele jaar verkrijgbaar. Ook haring, op andere momenten gevangen, is altijd goed verkrijgbaar.
Heilbot	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Heilbot heeft weinig last van kuitziekte. Komt voor in de Atlantische Oceaan, niet in de Noordzee.
Hollandse garnaal	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	De Hollandse garnaal (Noordzeegarnaal) is het gehele jaar door verkrijgbaar, met een duidelijke piek in het najaar.
Kabeljauw	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	De periode jan t/m maart kan als het paaiseizoen van kabeljauw worden beschouwd. Voor de zuidelijke Noordzee gaat het om de periode jan tot feb en maart is de uitbreiding naar het noorden.
Kreeft (Oosterschelde)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Oosterscheldekreeft wordt alleen gevangen vanaf half april tot en met half juli. Canadese en Amerikaanse kreeft zijn het gehele jaar goed verkrijgbaar.
Langoustine	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Vanwege aanvoer uit zowel Schotland, Denemarken en Noorwegen, is langoustine het hele jaar verkrijgbaar.
Makreel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	De kwaliteit van de voor de Nederlandse kust gevangen makreel wordt hoog gewaardeerd. Het hele jaar door goed verkrijgbaar.
Mossel (Zeeuwse)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Het seizoen van de Zeeuwse mossel loopt van half juli tot half april.
Nijlbaars	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Nijlbaars, ook wel Victoriabaars genoemd, is het hele jaar door verkrijgbaar.
Rode mul	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Rode mul is een typische zomervis. Dankzij importen uit het Midden-Oosten is mul het hele jaar door redelijk verkrijgbaar. De kwaliteit van Europese mul is hoger.
Rode poon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Vooral in de zomermaanden wordt poon in Nederland aangevoerd, beste tijd is van juni/juli tot december.
Rog	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Er is een aantal soorten rog, waarvan de stekel- of doornrog in Nederland het meeste wordt aangevoerd.
Roodbaars	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Roodbaars wordt voornamelijk in de noordelijke zeeën gevangen en is bijna het gehele jaar verkrijgbaar.
Schelvis	■	■	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	De hoofdaanvoer van schelvis is van augustus tot en met februari.
Schol	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Een oud gezegde luidt: Van december tot maart is de schol de pan niet waard.
Sint Jacobsschelp	■	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	Sint Jacobsschelp (Coquille St. Jacques) wordt handgedoken in Schotland en Noorwegen en heeft alle maanden goede aanvoer, met een terugloop in de zomermaanden.
Snoekbaars	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Voor de snoekbaars geldt in Nederland van begin april tot eind mei een vangstverbod vanwege de paaitijd.
Tarbot	■	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	Tarbot wordt als bijvangst gevangen en wordt op bescheiden schaal gekweekt.
Tong	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	Tong is het hele jaar door, vers of diepvries, verkrijgbaar. De beste tijd om tong te eten is van juni/juli tot en met december.
Tongschar	■	■	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	Tongschar wordt niet in grote hoeveelheden aangevoerd en heeft weinig last van kuitziekte.
Tonijn (geelvin)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Dankzij import uit verschillende landen is tonijn gedurende het hele jaar door verkrijgbaar.
Wijting	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Wijting behoort tot de familie van de kabeljauw en wordt ook vaak samen met kabeljauw gevangen. Deze vis is sterk ondergewaardeerd.
Zeebaars	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	De beste tijd voor zeebaars is van september tot en met december. Uit kwekerijen in o.a. Schotland, Griekenland en Turkije het hele jaar te koop.
Zeeduivel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	De beste tijd om zeeduivel te consumeren is van maart tot en met september.
Zeewolf	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Zeewolf wordt in Nederland als bijvangst door de tong- en scholvisserij aangevoerd, maar nooit veel.
Zonnevis	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	De zonnevis is in onze streken gedurende de zomer in kleine aantallen verkrijgbaar.
<b>Kweekvis</b>													
Forel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Verscheidene soorten forel worden gekweekt en zijn het hele jaar verkrijgbaar.
Zalm	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Vrijwel alle zalm die gerookt en vers verhandeld wordt, is afkomstig van kwekerijen en het hele jaar door verkrijgbaar.

- Goed
- Mager
- Paaitijd
- Seizoen gesloten

JANUARI FEBRUARI MAART APRIL MEI JUNI JULI AUGUSTUS SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DECEMBER



# VIS

## en zijn seizoenen

Restaurantbezoekers vragen vaak om vis. Het restaurant is voor veel Nederlanders de enige plek waar men wel eens vis eet. Het hele jaar door kunt u vis op de kaart hebben, maar u kunt niet elke vissoort op elk moment op de kaart zetten. Veel vissoorten hebben een biologische jaarcyclus. Een deel van het jaar zijn ze van uitstekende kwaliteit maar er is voor veel vissen een periode waarin ze beter met rust kunnen worden gelaten; de paaitijd. Om de seizoenen van verschillende vissoorten te kunnen respecteren, is deze kalender gemaakt. De kalender geeft aan wanneer een bepaalde vissoort van goede kwaliteit is en zonder problemen op de kaart gezet kan worden. Wanneer de vis van mindere kwaliteit is, kan de vis beter met rust gelaten worden en kies dan eens voor een vervangende vissoort, die zijn er voldoende. Let op, deze kalender is een indicatie en het resultaat van vergelijking van gegevens. Maar vissen trekken zich van de kalender niets aan. Paaiperioden zijn niet altijd gelijk. Klimaat en andere factoren, zoals het voedselaanbod in zee, beïnvloeden het gedrag van vis. Laat u daarom altijd adviseren door uw visleverancier die goed de kwaliteit kent van de vis van het moment. Bij het ontwikkelen van deze kalender is geen rekening gehouden met duurzaamheidsaspecten zoals b.v. visserijmethoden.

### Vervangende vissoorten

Voor elke vissoort geldt; wanneer de kwaliteit niet goed is, kunt u uitwijken naar kweekvis en/ of diepgevroren vis.

### Voor meer informatie

Voor meer informatie over genoemde en andere vissoorten, kunt u terecht op

[www.tijdvoorvis.nl](http://www.tijdvoorvis.nl)