



eet-vis-wijzer

Welke vis is gezond én duurzaam? In de eet-vis-wijzer ziet u het in één oogopslag. Knip hem uit en neem 'm mee naar de visboer.

Door: Michel ROBLES
juli 2010

GEZOND

garnaal, roze (Oregon: 1, Azië: 2)	1: 2:
krab, konings- (VS)	
krab, sneeuw-	
kreeft (VS/Maine)	
kreeft, rivier-	
mossel, slijk-	
oester	
zeebrasem	
zalm (NW-Am., blik)	
zalm, coho (NW-Am., kweek in tanks)	
zeebaars, gestreepte (VS, kweek op land)	

DUURZAAM?

Inktvis



Rivierkreeft



De eet-vis-wijzer houdt onder meer rekening met kwik en andere metalen, pcb's/dioxines, biotoxines en resten van medicijnen en pesticiden. De adviezen zijn toegespitst op vrouwen. Mannen kunnen iets meer eten, kinderen en zwangere vrouwen eten best minder dan aangegeven. Van vissoorten en schelpdieren die niet in de eet-vis-wijzer zijn opgenomen, is geen gezondheidsinformatie bekend.

BEDREIGD OF DUURZAAM?

Prima keuze

Tweede keus

Van deze soort bestaan MSC-gecertificeerde visserijen

ASC-keurmerk in aantocht

Ernstig bedreigd

Radioactief

HIER VOUWEN

LEGENDE

MATIGE CONSUMPTIE *

DUURZAAM?

ben tre clam (Vietnam)	
crab, dungeness	
garnaal 1 (tropisch: 2)	1: 2:
heilbot (VS)	
heek	
kabeljauw, zwarte	
makreel, goud-	
meerval	
melkvis	
mossel	
pompano, Florida	
scampi	
schelvis (Noordzee)	
schelvis (Atl: 1, Barentssee:2)	1: 2:
st. jakobsschelp	
tong (Noordzee: 1, tropisch, Gambia: 2)	1: 2:
tonijn, gestreepte	
zalm (wild, Alaska)	
zeebaars, zwarte	
zeeduivel	

* Max.350 g/week.



Gestreepte tonijn

HIER VOUWEN

BEPERKEN **
DUURZAAM?

ansjovis	
garnaal, grijze	
haring (Noordzee: 1)	1:
inktvis	
kongeraal	
koolvis pollack	
<i>Lutjanus vivanus</i>	
oesters, wild	
roodbaars (NO Atl: 1)	1:
sardine (Spanje, Portugal: 1, Middell. Zee: 2)	1: 2:
schol	
snapper (import)	
snapper, geelstaart-	
snapper, rode	
snoekbaars (L. Hjalmaren, Zw)	
steur (Atl)	
tilapia (kweek, hormonen)	
tonijn, geelvin-	
wahoo	
wijting	

** max. 200 g/week

© Michel ROBLES/Eos

STERK BEPERKEN ***
DUURZAAM?

barracuda	
forel	
forel, gevlekte zee-	
heek, Antarctische diepzee-	
heilbot (excl. VS)	
jack	
kabeljauw (Noordzee, IJsland: 1)	1:
krab, blauwe zwem-	
keizerbaars	
knorrepos (Atl.)	
Koningsvis	
kreeft (Barentssee)	
leng	
makreel (NO Atl, koraalrif)	
makreel, Spaanse	
nijlbaars (kweek: 1, wild: 2)	1: 2:
rog	
schar/bot	
snapper, mutton	
sprot	
tandbaars	
tonijn, grootoog-	
tonijn, witte	
zalm (wild, W. Atl, kweek, Atl)	

*** max. 100 g/2 weken

VERMIJDEN
DUURZAAM?

blauwbaars	
botervis	
haai	
haring (Oostzee)	
haring, Amerikaanse rivier-	
kabeljauw (Oostzee)	
katvis (kweek)	
knorrepos (wit)	
kreeft (Noorwegen)	
makreel (Middell. Zee)	
makreel, konings-	
marlijn	
mevis	
ombervis	
paling	
pangasius	
snoekbaars (NI, Belg)	
steur (excl. VS)	
tonijn, blauwvin-	
zalm (wild, Oostzee)	
zeebaars, gestr. wild	
zeeduivel (IJsland: 1, Atl. Oceaan: 2)	1: 2:
zwaardvis 1 (NW Atl: 2)	1: 2:



Heilbot

GEBASEERD OP:

Environmental Defense Fund
 SeaFoodWatch (Monterey Bay Aquarium)
 VISwijzer (Stichting de Noordzee)
 Wetenschappelijke literatuur
www.msc.org



Blauwbaars