



zeebrugge

**vismijn
vissershaven**



zeebrugge

**vismijn
vissershaven**

In de Belgische Kamers werd in 1895 de zegen gegeven over de Brugse havenplannen. In 1900 werden de grenzen van Zeebrugge afgebakend en kon gedacht worden aan een parochiegemeenschap.

Aannemers Coiseau en Cousin, de werkgevers van de velen die huisden in het voorlopige plankendorp, bouwden de haven van Zeebrugge en het Kanaal Brugge - Zeebrugge, die in uitbating gegeven werden aan de M.B.Z.

Voor rekening van de Stad Brugge werd tevens een vissershaven gegraven in het jaar 1906, zij is gelegen en toegankelijk oostwaarts van de vaargeul naar de zeesluis. Deze vissershaven was berekend voor een veertigtal sloepen, die ten dien tijde strandden op het strand van Heist. Van meetafaan werd het toezicht op de vissershaven, die in feite een Rijkshaven is, uitgeoefend door de Stad Brugge.

De vloot bestond uit visserssloepen met platte kielen uitgerust met zeilen, en zonder enig instrument aan boord. Deze kleine vaartuigen, met drie of vier bemanningsleden, waagden zich niet buiten het zicht van de kust.

Ze visten vooral op garnaal en kleine vis.

Met kleine sloepen, van 5 m lang, enkel uitgerust met roeispanten, werd zelfs sprot en haring gevangen langs het strand.

Deze vis werd dan rechtstreeks verkocht aan de plaatselijke vis-handelaars en aan opkopers uit de omstreken van de grootste steden uit het Vlaamse land op de markt van Heist.

De eerste vissersvaartuigen legden aan in de nieuw gegraven schuilhaven in 1907. Deze haven bestond uit een dokje van 150 m bij 80 m met een inkom van 40 m breedte. Kaaimuren waren er niet, enkel glooiingen en een houten aanlegsteiger van 100 m lengte, met er naast een diepgang van 0,5 m bij eb en 5m bij vloed. Er was ook een kielbank om de vaartuigen op te kalfateren. Op de omliggende gronden, bestaande uit duinen en moerassen, stonden enkele houten loodsjes, schuilplaats voor tolbeambten, smokkelaars en vissers.

De eerste vissers, die met hun platte schuiten te Zeebrugge aankwamen waren vissers uit Heist. Zij namen de gewoonte de nieuwe schuilhaven binnen te lopen.

Het overschakelen van de zeilen naar de motor was dan volop bezig. De laatste zeilers werden genoteerd rond 1915. Na 1915 waren alle vaartuigen uitgerust met een kleine motor, variërend van 15 PK tot hoogstens 50 PK. In deze jaren hadden ze enkel een kleine motor nodig daar de vis en garnaal zich toen nog veelvuldig voorplante op de Belgische kust.

Voor de, reeds van meetafaan een veertigtal eenheden tellende, Zeebrugse vloot werd in 1909 een houten barak gebouwd die dienst deed als verkoopplaats voor de vis. Deze barak was gelegen aan de oostkant van het dok.

Door de oorlogsfeiten sneuvelde de eerste watertoren en op 23 augustus 1915 werden de brug en de sluisen vernietigd waarbij de zestig woningen van het plankendorp totaal ten offer vielen.

Ook tijdens de oorlog 14-18 werden de staketsels van de vissershaven vernietigd en jarenlang bleef alles in erbarmelijke toestand tot in 1924. Zo werd in 1922 het vaartuig H.59, genaamd Cesar, toebehorend aan Hendrik Van Torre, in het dok zelf, bij stormweder, verbrijzeld.

De schuilhaven werd stilaan te klein zodat sommige boten moesten aanleggen in het huidige Boudewijnkanaal.

In 1921 was een commissie samengesteld die ermee gelast was de mogelijkheden van de haven te onderzoeken en de heer ingenieur Bouckaert maakte een ontwerp op voor de nieuwe vissershaven; ontwerp dat de algemene goedkeuring wegdroeg.

Een eerste vismijn werd gebouwd in 1924, nl. een afdak van 20 m lengte bij 7 m breedte, dit op de plaats van de vroegere houten barak.

Geleidelijk werd deze "vismijn" verlengt tot 49 meter steeds op een breedte van 7 meter. Er werden 20 pakhuizen in voorzien van 3 m bij 3,5 m.

Door het Stadsbestuur van Brugge werd de eerste officiële visverkoop in 1926 in deze vismijn ingesteld.

Tot in 1928 bleven alle krachtinspanningen om het ontwerp Bouckaert tot uitvoering te brengen vruchteloos.

Door de aangroei in 1928, toen de vissersvloot reeds een 90-tal eenheden telde, werd een aanvang gemaakt met de eerste uitbreidingswerken van de havenkom. Ze werd noordwaarts verlengd; het nieuwe dok was langs de noordkant met een glooiing en langs de zuidkant met een betonnen staketsel uitgerust.

De wateroppervlakte en de lengte van de aanlegplaats werden verdubbeld. Tussen de jaren 1911 en 1930, toen de haven van Boekhoute en de vaargeulen en kreken verzandden, wegens gebrek aan baggeren, alsmede wegens de vele indijkingen, kwamen 66 vissers uit Boekhoute naar Zeebrugge over om de vloot aan te vullen.

De vissersvloot van Zeebrugge telde in 1930 reeds een honderdtal sloepen. In 1933 werd, op initiatief van E.H.Bondue, toenmalig pastoor van Zeebrugge, en van loods Carton, een visserijschool op 15 november 1933 opgericht.

De haven werd in 1934 uitgebreid. Deze uitbreiding bestond uit het verlengen van het noorddok. Dit dok was met kaaimuren uitgerust over een lengte van 200 m. Het dok heeft een diepte van 3,50 m bij laag water. In dit zelfde jaar werd een vismijn gebouwd aan de zuidkant van het nieuw dok. Zij had een oppervlakte van 1600 m² en was op het spoorwegnet aangesloten. Ze werd plechtig geopend in 1935. In deze jaren werden ook de eerste huizen gebouwd in de omgeving van de vismijn.

De Zeebrugse vloot telde in 1935 een 120-tal eenheden. Een mosselkwekerij op de havendam van Zeebrugge werd aangelegd, maar die kwekerij bleek niet leefbaar te zijn.

De vismijn werd in 1936 verlengd tot 168 m op de breedte van 20 m. Nieuwe toegangswegen naar de kom kwamen eveneens tot stand. Zo werd in april 1937 de nieuwe laan Zeebrugge-Heist voor het verkeer geopend. In 1938 telde men reeds 146 vaartuigen met een totale PK van 11.270 en een totale BT van 4.685.

In 1939 werd het westdok met 100 m verbreed. Het werd aan de oostkant met een kaaimuur en aan de noordkant met een betonnen staketsel uitgerust. Aan de kalfaterbank werden twee betonnen staketsels toegevoegd voor het aanleggen der boten, evenals een helling voor het tewaterlaten van de nieuwe vissersboten. In dit laatste jaar voor de jongste oorlog bedroeg de gemiddelde prijs van de te Zeebrugge verkochte vis 5,-Fr per kilogram.

Op 1 januari 1940 telde de vloot 143 eenheden, met een gezamenlijke tonnemaat van 4548 ton en een krachtvermogen van 10.132 PK; 63 sloepen waren te Zeebrugge (Z) in de rol ingeschreven, 80 te Heist (Ht). Nog op 1 januari 1935 telde de vloot geen enkele motor van meer dan 100 PK.

In januari 1940 waren er reeds 23 met een hogere kracht, namelijk 1 met 110 PK, 2 met 120 PK, 1 met 130 PK, 2 met 140 PK, 15 met 150 PK, 1 met 180 PK en 1 met 200 PK.

Tijdens de wereldoorlog 40-44 werd de visserijbedrijvigheid zeer bemoeilijkt door het oorlogsgebeuren. In 1940 trokken dan ook vele vaartuigen naar Frankrijk en Engeland. Vele van onze vissersvaartuigen hielpen toen aan de evacuatie van Duinkerke naar Dover. Tijdens de oorlog werden ook veel vaartuigen opgeëist, of meegevoerd naar andere landen.

In de oorlogsjaren werd er ook veel haring en sprout gevangen door de vaartuigen die mochten uitvaren. Deze uitzonderlijke aanvoer van haring en sprout in de Belgische haven kwam zeer ten goede van de door de oorlog geteisterde bevolking.

Hiermee heeft de zeevisserij het belang van haar bestaan genoegzaam bewezen, vermits onze voornaamste voedselbron toen de zee was.

In 1943 werd de vismijn door de bezetter gesloopt. De visverkoop ging toen door langs de Rederskaai, in kleine barakken met een open verkoopplaats. Bij de aftocht van de bezettingslegers in 1944 werden de kaaimuren bij uitzondering van de Rederskaai gedynamiteerd.

Na de oorlog kwamen vele vaartuigen terug naar hun thuishaven. Op de, tijdens de oorlog weinig beviste visgronden, werd dan zeer veel vis gevangen. Hierdoor beleefde de zeevisserij toen een bloei-periode. Deze massale aanvoer was te groot voor de noodvismijn, waardoor vele bennen vis buiten de vismijn (barak ter Rederskaai) op de kade werden gelost en uitgesteld.

In 1948 werd een nieuwe functionele vismijn gebouwd. Deze vismijn had als afmetingen : lengte 180 m en breedte 29,20 m; met daarin een rijweg van 8 m breedte en 24 pakhuizen van 6 bij 8 m. Talrijke vaartuigen werden gebouwd of aangekocht.

Dit jaar telde de Zeebrugse visserijvloot 138 eenheden tegenover 244 te Oostende.

De jaren 1950 tot 1956 waren gekenmerkt door een grote aanvoer van garnaal. De vangsten per vaartuig konden op één dag oplopen tot boven de duizend kilogram.

In 1957 werd het noorddok verlengd met 200 m zodat de totale oppervlakte van de vissershaven op 100 Ha werd gebracht, en de lengte van de kaaimuren op 1.350 meter.

Het verlengde deel heeft een diepte van 5 m bij laag tij en 9 m bij hoog tij. Einde 1957 telde de Zeebrugse vissersvloot 186 eenheden, die van Oostende 195 eenheden.

Daarop volgde in de jaren 1959 - 61 - 62 een achteruitgang van de garnaalaanvoer. Om deze verminderde vangsten op te vangen, werd door de tweederde van de garnaalvloot op de boomkorrevisserij overgeschakeld.

In 1959 telde de Zeebrugse vloot 174 eenheden met een totale PK van 23.115 en een totale BT van 7.787. De helft bestond toen nog uit garnaalboten (-80 PK)

Deze vloot vertegenwoordigde hiermede 40,2 % van het totale aantal vaartuigen van de Belgische Zeevisserijvloot, 32 % van de drijfkracht, 27,2 % van de tonnemaat en 25,5 % van de totale investeringen in vaar- en vistuig.

Door de overschakeling van de garnaalvangers naar de boomkorrevisserij, een methode die werd overgenomen van de Nederlanders, verminderde stelselmatig, na 1961, het aantal eenheden kleine garnaalboten, om op het einde van 1969 tot één herleid te worden.

In het "groot tongejaar" 1963 schakelde 80 % van de Zeebrugse vloot over op de boomkorrevisserij, om daarna terug te vallen op 55 % van de Zeebrugse vloot. Velen verkozen dus opnieuw het vroegere plankensysteem (vissen met één net) o.a. om reden dat de boomkorrevisserij zeer lastig en bovendien gevaarlijk was, maar vooral om de langoes-tinevisserij te beoefenen (visgrond : kreefteput).

Wegens de toenemende aanvoer van vis en de opgang van de Zeebrugse visserij heeft het Stadsbestuur van Brugge de huidige vismijn gebouwd in 1948, in 1966 verlengd met 180 m tot 280 m. Tien pakhuizen werden bijgebouwd, zodat het aantal pakhuizen in de vismijn thans 34 bedraagt.

De Stad Brugge stimuleert de verhoging van de viskwaliteit, ondermeer door jaarlijkse wedstrijden en het verlenen van trofeeën. Daarenboven worden de voorschriften der hygiëne rationeel toegepast. Over het algemeen worden de vismijnen gereinigd met zoutwater. Te Zeebrugge echter past men een spitsvondig systeem toe, het materiaal wordt er gereinigd met zoetwater. Alle halofile bacteriën die enkel in een zout middel leven, worden door een reiniging met zoetwater vernietigd.

De gunstige evolutie van de Zeebrugse vloot moge blijken uit volgende cijfers :

<u>Jaar</u>	<u>Belgische vloot</u>	<u>Zeebrugge</u>	<u>Aanvoer Zeebrugge</u>
1962 aantal	398	157	7.595.057 kg
PK	73.277	24.085	127.317.812 fr
BT	30.170	8.807	
1963 aantal	396	161	9.881.351 kg
PK	77.711	25.571	169.293.197 fr
BT	28.869	9.166	
1964 aantal	388	161	9.071.469 kg
PK	82.008	28.087	147.488.168 fr
BT	29.280	9.789	
1965 aantal	383	156	11.867.342 kg
PK	85.901	30.457	211.473.006 fr
BT	29.859	10.157	
1966 aantal	369	154	12.773.006 kg
PK	89.647	33.999	253.020.902 fr
BT	30.992	10.776	
1967 aantal	358	150	15.207.285 kg
PK	93.055	36.285	324.873.826 fr
BT	30.707	11.100	
1968 aantal	356	130	15.172.254 kg
PK	97.966	39.517	316.495.846 fr
BT	31.295	11.559	
1969 aantal	338	147	13.787.901 kg
PK	96.732	39.086	315.648.943 fr
BT	29.468	10.348	
1970 aantal	332	150	13.015.648 kg
PK	100.829	42.696	371.355.440 fr
BT	31.185	11.976	
1971 aantal	302	142	15.387.454 kg
PK	86.644	40.246	428.379.550 fr
BT	24.061	10.296	
1972 aantal	255	132	13.692.019 kg
PK	84.773	38.887	431.301.332 fr
BT	23.175	9.757	

1973 aantal	268	133	14.108.771 kg
PK	85.117	42.337	535.699.534 fr
BT	22.864	10.402	
1974 aantal	268	137	13.969.757 kg
PK	91.967	48.367	531.533.632 fr
BT	24.012	11.793	
1975 aantal	229	132	13.363.243 kg
PK	92.566	48.601	581.589.088 fr
BT	23.904	11.666	
1976 aantal	255	135	13.159.129 kg
PK	93.831	49.564	694.575.240 fr
BT	23.825	11.848	
1977			14.168.961 kg
			718.930.415 fr

In de Zeebrugse haven wordt een grote variëteit van vis aangebracht : tong, tarbot, schelvis, rog, wijting, griet, pladijs, enz...

De gemiddelde prijs van de vis bedraagt voor 1976 : 52,81 fr te Zeebrugge en te Oostende : 39 fr. Dit verschil in gemiddelde prijs is vooral te danken aan de dure vissoorten die te Zeebrugge worden aangebracht (tong, tarbot, griet) en aan de kwaliteit van de vis (kleinere vaartuigen, kortere reizen).

Het is immers een feit dat de gemiddelde waarde per kg aangevoerde vis daalt naarmate de scheepsklasse toeneemt. De vaartuigen uit de lagere klassen voeren produkten aan met hoge handelswaarde; de vaartuigen uit de hoogste klassen daarentegen brengen een goedkoop produkt uit ver afgelegen visgronden aan.

De uitbreiding van de zeevisserij heeft op de algemene economie van de streek haar stempel gedrukt en men kan de gunstige invloed, die zij op de toekomst zal hebben nog niet bepalen.

De vissershaven van Zeebrugge heeft onder meer twee grote voordelen : de nijverheidsgronden worden in volle eigendom verkocht en ze liggen in de nabijheid van de vismijn. De reeds aldaar opgerichte gebouwen : ijsfabriek, magazijnen, koelkamers, manden- en kistenmakerij enz... zijn feitelijk afhankelijk van de vismijn of

breiden ze uit. Deze concentratie levert grote voordelen op : zij vergemakkelijkt het werk en de bewaking vermindert de algemene onkosten en stelt iedereen in de mogelijkheid zich in te richten in verhouding tot de omvang van zijn zaken.

De uitbreiding van de markt van Zeebrugge hield steeds gelijke tred met de verbetering van haar inrichtingen. Het ontwerp Bouckaert van 1921 is thans uitgevoerd. De vissershaven, een tijhaven, biedt alle gemak aan de vloot, de handel en de nijverheid.

En toch wordt door het Stadsbestuur alweer gedacht aan volgende verbeteringswerken :

- aanleggen van een automatische slipway.
- versterking van de oude kaaien waar slechts een diepte van 3,90 m bij laag water voorhanden is.
- bouwen van nieuwe kaaimuren.
- uitbreiding van de vissershaven en de vismijn. Men zou zelfs gene- gen zijn de vismijn op te trekken waar creatieve gelegenheden zouden tot stand komen en die tevens een stimulans zouden zijn voor de uitbreiding van het toeristisch leven omheen de vissershaven.

In 1975 stelde de ganse Belgische vloot 1072 vissers; Zeebrugge 567 of 52,89 % van de bemanning van de drie havens.

Langs de uit- en ingang van de vissershaven werd in 1936 een 16 m hoog visserskruis ingewijd door de Bisschop van Brugge; het werd in januari 1941 door de bezetter opgeblazen; in 1946 werd een nieuw kruis opgericht. De namen werden in de voet van het kruis gebeiteld van alle op zee verongelukte vissers met Zeebrugge als thuishaven. Tot heden verloren ruim 150 vissers er hun leven ...

De aardrijkskundige ligging, de gemakkelijke toegankelijkheid, de behoeften van de markt, de technische en morele vorming van de vis- sers, de ondernemingsgeest en het financieel vermogen van de hande- laars, gunstige kredietvoorwaarden, een sociale wetgeving, de be- stuurlijke organisatie, zijn vele onmisbare factoren. Evenwel kunnen ze slechts ten volle uitgebaut worden, wanneer een havenuitrusting, die in alle behoeften voorziet, voorhanden is.

De Staat ondersteunt de Belgische zeevisserij die in 1939 in de vis- mijnen van de kust, een aanvoer boekte van 120 miljoen frank; in 1971 een totaal van 999 miljoen frank en in 1976 een totaal van 1.386 miljoen frank.

De in 1932 getroffen protectionistische maatregelen reddden de rederijen uit een gevaarlijke crisis, hoofdzakelijk veroorzaakt door het loslaten van de gouden standaard in Groot-Brittanië (waardoor de sinds 1926 aanzienlijke rechtstreekse aanvoer van Belgische vis in Britse havens, zijn winstgevend karakter verloor).

Na de jongste oorlog kon de aan- en herbouw van de geteisterde vloot in tempo geschieden dank zij de durf en de ondernemingsgeest van de vissers en de tussenkomst van V.O.Z.O.R. (Vereniging voor Onderlinge Zeeverzekering tegen Oorlogsrisico). Door de besluitwet van 27 februari 1947 werd echter nog de heropbouw van de geteisterde vaartuigen die eigendom waren van familiebedrijven, bespoedigd.

Door de nieuwe wet op de V.O.Z.O.R. van 3 augustus 1952 kwam hier, vooral voor de kleine reders, een aanzienlijke verbetering in.

Gedurende de jongste jaren werd druk propaganda gevoerd voor visverbruik. Sedert 1948 wordt hiervoor een toelage uitgetrokken op de stadsbegroting.

Op het gebied van het vervoer, dat een voorname rol speelt, geeft de "Nationale Maatschappij der Belgische Spoorwegen" blijk van merkwaardige aktiviteit : zij past een zorgvuldig bestudeerd tarief toe; dank zij door haar georganiseerd transportsysteem, wordt de vis dagelijks in de mijnen geladen en 's anderendaags 's morgens in alle verbruikcentra besteld.

Sedert 1 januari 1973 werd de vismijn een afzonderlijk bedrijf nl. : Gemeentebedrijf Vismijn en Vissershaven.

De jachthaven, gelegen in de noordwesthoek van de vissershaven, werd door het Ministerie van Openbare Werken aangebracht, en de uitbating werd door de Stad Brugge toevertrouwd aan R.B.S.C. (Royal Belgian Sailing Club van Gent).

Vismijn ZEEBRUGGE - Jaarlijkse aanvoer- en opbrengstcijfers in de vismijn

	jaar	vangsten	gewicht (kgr)	%	bedrag (fr)	%	gem. prijs
<u>VIS</u>	1965	4.055	10.598.925		180.655.588		17,04
	1966	3.989	11.571.766		218.320.050		18,40
	1967	4.427	14.182.651		290.845.421		20,50
	1968	3.980	14.546.805		287.177.420		19,74
	1969	3.463	12.877.376	28	281.928.315	39	21,96
	1970	3.102	11.936.410	28	331.723.970	40	27,70
	1971	3.747	14.742.675	31	394.940.256	43	26,78
	1972	3.327	14.002.793	30	394.720.639	42	28,18
	1973	2.810	13.002.109	31	479.636.540	44	36,88
	1974	2.505	13.050.308	35	475.532.695	42	36,43
	1975	2.243	12.273.355	33	515.838.176	46	42,02
	1976	2.287	12.030.165	35	635.412.855	49	52,81
	1977	2.157	13.459.380	39	655.129.307	48	48,67
<u>GARNAAL</u>	1965	4.155	689.702		27.250.252		39,50
	1966	4.658	804.651		32.939.352		40,46
	1967	4.332	1.009.342		33.939.576		33,50
	1968	4.211	625.449		29.318.426		46,87
	1969	4.704	910.525	65	33.720.628	79	37,04
	1970	4.623	1.079.238	79	39.831.470	76	36,90
	1971	3.685	644.779	71	33.439.274	70	51,86
	1972	3.778	690.026	79	36.580.693	75	53,01
	1973	4.217	1.106.062	68	56.662.994	71	50,65
	1974	4.169	919.449	73	56.000.937	71	60,90
	1975	5.018	1.089.888	70	65.750.912	70	60,32
	1976	4.361	1.128.964	70	59.162.385	72	52,40
	1977	3.348	709.581	79	63.801.108	78	89,91
<hr/>							
% tegenover totale Belgische vis- en garnaalaanvoer.							
<hr/>							
<u>VOORNAAMSTE VISSOORTEN</u> (zijn inbegrepen in de VISAANVOER)							
<u>TONG</u>	1965		1.339.373		84.276.840		62,92
	1966		2.382.300		118.115.740		49,58
	1967	3.631	3.176.151		173.999.425		54,70
	1968	3.232	2.731.692		156.753.930		57,38
	1969	3.008	2.201.340	59	145.653.826	60	66,16
	1970	2.494	2.104.704	55	187.327.710	57	88,16
	1971	2.670	2.415.274	63	210.295.070	63	87,06
	1972	2.373	1.852.056	67	181.488.860	69	97,99
	1973	2.112	1.919.656	68	230.850.500	68	120,25
	1974	1.697	1.630.439	64	195.149.300	54	119,69
	1975	1.725	1.838.071	69	249.241.400	71	135,59
	1976	1.840	2.140.570	69	353.854.960	70	165,30
	1977	1.746	2.121.303	72	330.235.410	72	155,68
<u>LANGOESTINEN</u>	1965	130	80.538		2.960.770		36,76
	1966	228	135.684		4.748.846		34,99
	1967	272	249.455		9.766.846		39,01
	1968	361	308.155		14.452.910		46,90
	1969	379	261.920	65	12.803.530	72	48,88
	1970	356	335.406	73	15.535.930	73	46,31
	1971	283	210.885	58	13.510.100	71	64,06
	1972	213	204.323	71	14.475.380	76	70,84
	1973	251	366.703	98	24.788.460	97	67,59
	1974	237	411.419	96	25.050.120	94	60,88
	1975	292	432.352	99	33.475.273	96	77,42
	1976	305	415.653	97	37.235.514	95	89,58
	1977	293	458.835	100	46.141.190	100	100,56

	<u>jaar</u>	<u>gewicht (kgr)</u>	<u>%</u>	<u>bedrag (fr)</u>	<u>%</u>	<u>gem. prijs</u>
<u>KABELJAUW</u>	1965	3.397.282		27.224.770		8,01
	1966	3.028.087		29.591.825		9,77
	1967	3.512.969		34.994.990		9,96
	1968	4.487.162		42.381.890		9,44
	1969	3.103.188	26	42.366.260	28	13,65
	1970	2.299.812	29	33.686.017	29	14,64
	1971	5.048.817	30	63.322.625	31	12,54
	1972	4.518.049	23	71.791.821	23	15,89
	1973	2.482.806	26	59.929.916	23	24,13
	1974	2.644.883	25	74.932.916	26	28,33
	1975	1.510.899	19	40.641.509	21	26,89
	1976	1.211.156	16	34.559.134	18	28,53
	1977	2.059.947	21	49.901.686	18	24,22
<u>WIJTING</u>	1965	857.026		5.180.460		6,04
	1966	822.462		5.216.110		6,34
	1967	995.535		6.424.380		6,45
	1968	988.686		6.134.670		6,20
	1969	985.385	30	7.338.620	29	7,44
	1970	974.573	28	8.769.630	28	8,99
	1971	616.216	24	6.512.058	24	9,81
	1972	607.721	22	6.678.260	21	10,98
	1973	656.904	20	8.489.072	19	12,92
	1974	908.948	30	13.241.993	27	14,56
	1975	1.015.472	32	13.233.237	26	13,03
	1976	979.169	37	16.802.474	34	17,15
	1977	808.838	27	14.435.843	25	17,84
<u>PLADIJS</u>	1965	1.941.147		19.768.240		10,18
	1966	3.167.883		27.605.770		8,71
	1967	4.197.453		30.222.400		7,20
	1968	3.531.232	67	25.867.705	57	7,32
	1969	3.053.102	67	25.903.210	69	8,53
	1970	3.232.659	73	33.018.690	73	10,21
	1971	3.375.750	73	38.069.007	73	11,27
	1972	3.373.113	74	43.368.872	72	12,85
	1973	3.666.697	77	63.248.101	77	17,24
	1974	3.456.762	77	69.123.126	77	19,99
	1975	2.923.090	79	51.677.170	76	21,09
	1976	2.795.677	78	62.976.335	77	22,53
	1977	3.697.450	81	73.147.209	74	19,78
<u>ROG</u>	1965	1.044.920		10.852.120		10,32
	1966	601.662		9.735.340		14,57
	1967	589.956		9.109.270		15,44
	1968	783.592		10.781.730		13,75
	1969	999.994	36	14.365.250	34	14,36
	1970	824.132	35	14.258.470	33	17,30
	1971	823.115	41	16.227.050	40	19,71
	1972	703.436	43	16.705.766	42	23,74
	1973	821.951	47	18.456.865	44	22,45
	1974	610.279	41	15.604.339	38	25,56
	1975	597.636	43	15.418.911	38	25,79
	1976	708.534	45	18.063.276	40	25,49
	1977	716.996	53	23.009.331	49	32,09

BELGISCHE AANVOER

SOORTEN	1975			1976			1977		
	GEWICHT	WAARDE	G.P.	GEWICHT	WAARDE	G.P.	GEWICHT	WAARDE	G.P.
<u>1. DEMERSALE VIS</u>									
a) Schelv.v.vis.	879.375	15.561.192	17,69	1.025.080	22.901.992	22,34	720.338	18.531.808	25,27
Andere schelvis	1.708.890	27.341.513	16,17	1.733.968	32.880.977	18,96	1.809.015	42.841.679	23,68
Kabelj.v.vis.	1.594.458	31.660.135	19,85	798.576	21.455.857	26,86	1.186.684	35.534.792	29,94
Andere kabeljauw	6.331.369	162.166.288	25,61	6.575.948	174.353.742	26,51	8.648.281	231.847.495	26,80
Koolvis	1.498.546	25.416.437	16,96	1.559.250	29.438.541	18,87	1.244.931	33.245.461	26,70
Wijting	3.216.132	50.451.047	15,68	2.624.903	49.895.116	19,00	2.942.243	58.864.607	20,00
Schol	3.702.768	81.420.092	21,98	3.568.871	81.721.700	22,89	4.568.988	99.004.196	21,66
Roggen	1.392.879	40.376.577	28,98	1.588.862	45.619.010	28,71	1.339.247	46.341.654	34,60
Noorse schelvis	1.671.414	41.405.060	24,77	1.452.463	40.526.280	27,90	1.322.789	42.257.354	31,94
Andere	7.662.106	208.524.309	27,21	6.264.898	215.125.143	34,33	5.823.427	208.219.922	35,75
TOTAAL :	29.657.937	684.322.650	23,07	27.192.819	713.918.358	26,25	29.605.943	816.688.968	27,68
b) Tong	2.663.051	351.222.493	131,88	3.110.113	506.837.533	162,96	2.964.697	457.906.317	154,45
TOTAAL DEMERSALE VIS :	32.320.988	1.035.545.143	32,03	30.302.932	1.220.755.891	40,25	32.570.640	1.274.595.285	39,13
<u>2. PELAGISCHE VIS</u>									
Haring	2.371.187	23.373.902	9,85	1.388.967	15.258.027	10,98	54.379	717.548	13,19
Sprot	270	4.390	16,25	-	-	-	-	-	-
Overige	184.348	1.390.261	7,54	309.697	2.486.093	8,02	63.388	595.197	9,38
TOTAAL PELAGISCHE VIS :	2.555.805	24.768.553	9,69	1.698.664	17.744.120	10,44	117.767	1.312.745	11,14
<u>3. SCHAAL- & WEEKDIEREN</u>									
Garnaal	1.565.033	94.211.121	60,19	1.607.296	82.470.617	51,31	900.419	81.501.712	90,51
Noorse Kreeft	434.305	34.713.714	79,92	429.969	39.328.456	91,46	456.200	46.042.643	100,92
Overige	1.440.416	23.237.664	16,13	1.596.266	25.533.573	15,99	1.369.188	30.258.927	22,09
TOTAAL SCH.- & WEEKDIEREN :	3.439.754	152.162.499	44,23	3.633.531	147.732.646	40,65	2.725.807	157.803.282	57,89
<u>ALGEMEEN TOTAAL</u>	38.316.547	1.212.476.195	31,64	35.635.127	1.386.232.657	38,90	35.414.214	1.433.711.312	40,48

VERGELIJKENDE CUMULERENDE ZEEVISSERIJSTATISTIEK TE ZEEBRUGGE OVER DE PERIODE

SOORTEN	1975			1976			1977					
	Gewicht	%	Waarde	Gem. prijs	Gewicht	%	Waarde	Gem. prijs	Gewicht	%	Waarde	Gem. prijs
TONG	1.838.071		249.241.400	135,09	2.140.570		353.854.960	165,30	2.121.303		330.235.410	155,68
PLADIJS	2.923.090		61.677.170	21,09	2.795.677		62.976.335	22,53	3.697.450		73.147.209	19,78
WIJTING	1.015.472		13.233.237	13,03	979.169		16.802.474	17,15	808.838		14.435.843	17,84
ROG	597.636		15.418.911	25,79	708.534		18.063.276	25,49	716.996		23.009.331	32,09
KABELJAUW	1.510.899		40.641.509	26,89	1.211.156		34.559.134	28,53	2.059.947		49.901.686	24,22
SCHHELVIS	67.950		920.292	13,54	57.548		946.193	16,44	48.826		969.910	19,86
SCHAR	331.774		3.535.774	10,65	292.176		4.838.901	16,56	323.170		4.919.239	15,22
TARBOT	119.230		15.477.180	129,80	135.631		19.143.620	141,14	129.533		19.289.090	148,91
GRIET	156.739		11.583.950	73,90	178.413		14.518.450	81,37	187.110		15.031.420	80,33
STEENSCHOL	482.187		16.689.912	34,61	381.592		18.179.835	47,64	409.652		18.418.218	44,94
SCHOTSE SCHOL	120.607		2.531.925	20,99	101.182		3.289.220	32,50	165.632		4.302.676	25,97
ZEEHAAI	258.915		4.851.875	18,73	155.354		3.866.886	24,89	237.919		5.634.448	23,68
ANDERE SOORTEN	2.129.618		32.868.131	15,43	2.172.405		34.470.444	15,86	1.813.071		34.957.900	19,28
HONDSHAAI	132.501		1.332.388	10,05	162.651		1.579.719	9,71	143.909		1.641.456	11,40
ZEE DUIVEL	153.295		12.312.649	80,31	129.471		10.946.986	84,55	127.161		12.903.706	101,47
HARING	2.949		45.010	15,26	12.983		150.908	11,62	10.028		190.575	19,00
SPROT	70		1.590	22,71	-		-	-	-		-	-
GARNAAL (vangsten)	1.089.888	5018	65.750.912	60,32	1.128.964	4361	59.162.385	52,40	709.581	3348	63.801.108	89,91
LANGOESTINE (vangsten)	432.352	292	33.475.273	77,42	415.653	305	37.235.514	89,58	458.835	293	46.141.190	100,56
TOTAAL (vangsten)	13.363.243	2243	581.589.088	43,52	13.159.129	2287	694.575.240	52,78	14.168.961	2157	718.930.415	50,73

DE VIS OP ZIJN BEST

Goede vis moet vet, stevig en smakelijk zijn. De ontwikkeling der geslachtsprodukten (hom en melk) en kuit (eieren) geschiedt ten koste van het vlees. Daarom levert iedere vissoort het beste vlees als de goedgevoede vis zich gaat gereedmaken voor de voortplanting of het paaien. Vis die onlangs gepaaid of geschoten heeft, is mager omdat hij zijn vet voor het paaien opgeslorpt heeft.

Hier volgt van bepaalde vissoorten de paaitijd, alsook de plaats waar zij meest gevangen worden. Men dient op te merken dat de visrijkdom afhangt van het jaargetij, de temperatuur en het zoutgehalte van het water.

TONG	: februari-mei zuidelijke Noordzee, kanaal, westkust van Engeland, Cornwall, Spanje.
TARBOT	: april-augustus Engelse kust, Hollandse kust, Duitse kust, Spanje.
GRIET	: april-juni zuidelijke Noordzee, kust Holland, Duitsland, Spanje.
SCHOL	: januari-april Engelse noord- en westkust, Ierse Zee, Deense kust, zuidelijke Noordzee, kanaal, Doggerbank, Grote vissersbank.
TONGSCHAR	: april-juni meest noordelijke Noordzee en diepwater en op rotsachtige grond.
KABELJAUW	: februari-april wordt overal in koude wateren gevangen, maar meest in de noordelijke Noordzee, Doggerbank, Moray Firth, overvloedig aan de Noorse kust, Witte Zee, IJsland.
SCHELVIS	: februari-april meest gevonden zoals de kabeljauw.
WIJTING	: maart-mei overal rond de Engelse kust, zuidelijke Noordzee.
ROG	: mei-juni algemeen. Wordt overal gevonden.
SPROT	: januari-juni.

HOE VIS KEUREN!

Tekenen van versheid :

- blinkende en heldere ogen, donkere pupillen.
- de kieuwen zijn zuiver, slijmvrij en helder rood van kleur.
- de buikwammen zijn wit of rose onder het zwarte buikvlies.
Het vlees van de wammen moet vast zijn.
- het bloed langs de graat in de buikholte is helder rood.
- het visvlees is vast, stevig en elastisch en is vast aan de graat.
- het visvlees bij de graat is wit.
- de schubben zijn helder en glinsterend en kunnen niet gemakkelijk van de huid verwijderd worden.
- het vlees heeft een frisse aangename geur.

Tekenen van verderf :

- de ogen zijn dof, grijze pupillen en ingezonken.
- de kieuwen zijn bruingekleurd, ze kunnen ook verkleurd zijn door het smeltwater van het ijs.
- de wammen zijn ontkleurd en donkerrood onder het buikvlies.
- het vlees is zacht en breekt gemakkelijk.
- het bloed is donkerrood, bruin, grauw of groen en heeft een zure geur.
- het vlees bij de graat is rose of rood.
- de schubben zijn droog en kunnen gemakkelijk van de huid losgemaakt worden.
- het vlees heeft een kwalijke geur.

WAAROM ZEEVIS!

Zeevis is een gezond, natuurlijk voedsel. Zeevis ontwikkelde zich, volgroeide in zijn eigen milieu, onafhankelijk van de mens, en vrij van elke bezoedeling.

Sommige volkeren, o.m. de Eskimo's bestaan enkel op basis van zeevis en zijn een dynamisch, krachtig ras. Hoe kan het anders want zeevis is rijk aan mineralen, vooral kalk, fosfor, zink- en ijzerzouten, die nodig zijn om het beendergestel te ontwikkelen en in stand te houden.

Het jodiumzout dat eveneens in zeevis wordt aangetroffen, behoedt de mens tegen bepaalde ziekten en aandoeningen. Op deze manier biedt zeevis zijn verbruikers onmiddellijk de voordelen van een lang verblijf aan zee.

Onder gecondenseerde vorm is hij een bron van vitaminen, die van vitaal belang zijn voor ons organisme. Om deze reden kan een portie vis - één of tweemaal per week - een tekort aan vitaminen herstellen.

Voedingsspecialisten nemen aan dat zeevis - in verhouding tot zijn gewicht - veel rijker is voor de mens dan gelijk welk ander voedingsmiddel dat over het algemeen het hoofdelement van een schotel uitmaakt. Verse zeevis is dus te gezonder, omdat hij daarbij nog vlugger verteert. Er wordt wel eens beweerd dat zeevisschotels minder calorische bevatten, doch dat is volledig uit de lucht gegrepen. Dikwijls biedt zeevis nog meer calorische-leverende voedingsstoffen als eiwitten, vetstoffen en koolhydraten dan andere voedingsmiddelen.

Wegens het feit dat hij echter vlugger verteert ledigt hij ook sneller het spijsverteringssysteem en verwekt hij sneller opnieuw een hongergevoel. Zeevis is daarom het gedroomde voedsel voor degenen die aan de maag lijden of aan ingewandstoornissen onderhevig zijn.

Zeevis bevat meer vitaminen, o.m. A, B, C en D die zeer nuttig zijn voor een actief organisme.

Kinderen zullen zeevis echt waarderen als hij ontdaan is van zijn graten en goed bereid is. Geef ze van hun zesde maand gerust 15 tot 20 gram magere ontvelde en ontgrate vis : wijting, schar, koolvis, onder hun portie aardappelen. Zeevis mag het vlees 2 tot 3-maal per week vervangen. Geef geleidelijk, naarmate het kind groter wordt, meer vis. Per jaar mag u gerust 10 tot 15 gr. per leeftijdjaar bijgeven. Een kind van 4 jaar krijgt circa 50 gr., 7 jaar tot 90 gr. en 9 jaar 100 gr.

Indien zeevis daarbij nog gemakkelijk te bereiden is, is hij het geschikte voedsel om afwisseling in de gerechten te brengen. Omdat hij zowel warm als koud wordt gegeten, kunnen restjes makkelijk gebruikt worden bij andere smakelijke gerechten.

Dikwijls volstaat een eenvoudige bereiding om zeevis met "smaak" te kunnen opdienen. Verrast uw man, uw gezin, uw vrienden eens op zeevis. Met een tikje fantasie tovert u hun een meesterlijke zeevisschotel voor.

ZEVENMAAL ZEEVIS

Het zijn gelukkige mensen, die zeevis lusten, want zeevis is een natuurlijk, gezond en heerlijk voedsel. Zet tweemaal per week zeevis op het menu, weinig voedingsmiddelen bieden immers zo'n grote variatiemogelijkheden als zeevis.

Zeevis kan men KOKEN-BAKKEN-FRUITEN-ROOSTEREN-STOVEN-STOMEN-INLEGGEN.

Verlies dan bovendien niet uit het oog dat zeevis in elk van zijn bereidingsmogelijkheden via een wijde waaier van recepten kan klaargemaakt worden, zodat zeevis werkelijk een uiterst veelzijdig voedingsmiddel is.

Naargelang het seizoen, waarin de diverse soorten zeevis zich niet in de paaitijd bevinden, levert de zeevis een vast, stevig vlees dat als hoofdelement in een schotel kan verwerkt worden. Heel belangrijk is dat zeevisrestjes daarna steeds op een smakelijke manier - vb. een koude schotel - kunnen geserveerd worden, zodat dezelfde fijne vis, fijnproevers desgewenst tweemaal per dag aangenaam kan verrassen.

Ga nooit naar de vishandelaar met een bepaalde vissoort in het hoofd. Koop de vis die er is, d.w.z. deze soort welke op bedoeld moment het meest wordt aangevoerd. Deze zal dan ook het voordeligst en dikwijls de beste zijn.

"De vis die er is" zal dan ook het best beantwoorden aan de ruime bereidingsmethoden, waardoor zeevis, in een grote variëteit om ter heerlijkste schotels, kunnen geserveerd worden.

Die ruime bereidingsmethoden zijn dan op zichzelf nog veel groter omdat de basisbereiding van de zeevis onderling kan verschillen, naarmate de huisvrouw wil uitgaan van gekookte, gefruite, gebakken vis, om er maar enkele te noemen.

GEKOOKTE VIS OP UW DIS

Vis koken is, samen met vis bakken, een oude beproefde manier van bereiden, die aan de grondslag ligt van de meest gebruikelijke recepten. Maar hoewel vis koken op het eerste gezicht zeer gemakkelijk is, vereist deze operatie toch enige oplettendheid, want enkel goed gekookte vis kan de basis van een heerlijk menu zijn.

Daarbij verliezen onze huisvrouwen dikwijls uit het oog dat het kooknat, of visnat, kan gebruikt worden voor de bereiding indien u er een lekker 'bijsmaakje' wil aan geven.

Voor één kg zeevis heeft u circa 3 l. water nodig, 1 kg vis moet 10 minuten koken, 1,5 kg 15 minuten. Neem ruim water, maar niet overdreven veel. Juist genoeg zodat de vis onderwater ligt. Zo is de vis vlugger gaar en verwatert hij niet.

Sommige zeevis vertoont de neiging bij het koken te verbrokkelen, wikkel hem daarom vb. in een toegebonden neteldoek en leg de vis zo in het aan de kook gebrachte water. Vergeet niet 20 gr zout per liter water in de kookpot te doen.

Sommige vissoorten mogen wel wat langer koken, maar dan gebeurt dit soms ten koste van zijn algemeen uitzicht. Vis is etensklaar als het visvlees blank en niet meer glazig is en de graten gemakkelijk losgaan.

Ideaal is dat u de vis voorzichtig met een 'vis'-spaan of schuimspaan uit het visnat neemt. Wil u het uiterlijk van de zeevis zoveel mogelijk gaaf houden, schep dan het schuim dat zich tijdens het koken aan de oppervlakte vormt, regelmatig af.

Leg de gekookte vis van de kookpot op een geperforeerde plaat, een toegeplooid servet of iets dergelijks en laat hem enkele minuten uitlekken of afkoelen indien u hem in een koud gerecht wil gebruiken.

Magere vissoorten smaken het best met botersaus, vette met een zure saus. Gekookte zeevis kan warm geserveerd worden met champignons, worteltjes, bonen, erwten, witloof en spinazie, en koud met mayonaisse, mosterdsaus of tartarensaus.

Practisch alle zeevissoorten worden gekookt, bijv. griet, kabeljauw, knorhaan, schelvis, rog, zalm, tarbot. Tarbot wordt gewoonlijk 'in z'n vel' gekookt. Om te vermijden dat hij tijdens het koken aan de panbodem kleeft, kan u de bodem eerst met geboterd papier inwrijven. Dan verdient het vooral aanbeveling uw pot daarna extra uit te koken. Zo vermijdt u dat de vissmaak zich vermengt met hetgeen u naderhand in dezelfde pan zou koken.

Vis koken betekent niet alleen vis tradioneel bereiden, maar ook zijn oorspronkelijke smaak en vorm respekteren. En wil u het visvlees nog witter, vaster en smaakvoller, voeg dan wat citroensap en een scheutje azijn of witte wijn aan het kookwater toe. Het is een weetje dat uw zeevis nog veel beter smaakt.

VIS STOVEN, SOMS BELANGRIJK

Vis stoven of nog 'gaar laten trekken' kan soms belangrijk zijn, vooral wanneer het erop aankomt dat de vis 'heelhuids' op tafel moet komen. Opgerolde tongfilets zouden bijv. uit elkaar vallen als ze in veel water gekookt worden. In visnat, dat bestendig onder het kookpunt blijft, behoudt de zeevis evenwel zijn uitzicht, zijn vorm en zijn frisse smaak. Stoof vis in een ietsje vocht, met boter of margarine en citroensap, zodat u dit als een gecondenseerde 'court-bouillon' of basis van vissoep kan gebruiken.

Wil u de vissaus een pikant smaakje geven, doe dan wat ui, wortel, peterselie, een takje tijm en een laurierblad in het visnat en laat ongeveer een half uur trekken.

Grote vis wordt liefst in de oven gaar gestoofd onder een dun laagje paneermeel en met enkele klontjes boter of margarine. Haal uit de oven, versier met citroenschijfjes, leg er nog een klontje boter op, zet nog even in de oven en serveer 'ev. bestrooid met versnipperde peterselie'.

Zeevis kan ook 'nagestoofd' worden, d.w.z. gestoofd nadat hij reeds gekookt is. Maak hem dan gewoon klaar als grote vis, of in de oven, met paneermeel. Deze bereidingsmethode is vooral denkbaar in een gezin met kinderen, in ziekenhuizen, ouderlingengestichten e.d.

Ook zij, die liever ontgrate en toch verse vis eten, zullen de 'nagestoofde' vis toejuichen. Gekookte vis wordt immers onmiddellijk ontgraat, alvorens hij wordt gestoofd in de oven. Indien dit dadelijk na het koken gebeurt, dan vraagt het 'nastoven' weinig tijd. Het is ook de geschikte manier om visrestjes tot een heerlijk hapje o.m. met worteltjes, erwten enz... te verwerken.

BAKVISJES

Zeevis bakken vergt weinig tijd, gemiddeld niet meer dan vijf tot acht minuten. Maar niet alle zeevissoorten lenen zich gemakkelijk tot bakken. Liefst alleen de kleinere als tong, schol, schar, knorhaan, verse haring, kleine schelvis, zeebaars, enz... De grote vissen, bijv. kabeljauw, koolvis, rog, zeepaling, moeten eerst aan stukken gesneden worden alvorens ze in de bakpan kunnen. Zo iets schaadt aan het algemeen aspekt van de vis, maar is soms noodzakelijk. Let er echter op dat de moten niet dikker zijn dan 3 tot 4 cm. Hoe gaat men dan het best te werk ?

Droog de vis eerst en vooral goed af met vochttopslorpend huishoudpapier of een keukenhanddoek, haal hem even door olie of eiwit, en bloem (of omgekeerd) en schud er de overtollige bloem af. Hoe droger de 'bakvis' in de pan gaat, des te minder zal hij spat-ten verwekken. Houdt hiermee rekening, zo zal u veel zuiverder 'koken'.

Bak de vis in boter, margarine of tafelolie. Om opspattend vet dat moeilijk te vermijden is - op te vangen; legt u voor het fornuis, bij voorkeur een uitgevouwen krant die u daarna wegwerpt.

Een gouden raad. Sluit de keukendeur als u vis bakt. Zo verhindert u dat de visgeur zich over meerdere kamers verspreidt. Open bij voorkeur lichtjes het keukenvenster opdat de geur van de vis naar buiten kan ontsnappen. Neem steeds dezelfde pan om uw vis te bakken. Berg ze, na haar reiniging op, gewikkeld in papier of plastic. Vis wordt ook industrieel gebakken en sommige zaken verkopen deze als een echte specialiteit. Langs de kust en in de havens wordt versgebakken zeevis in kraampjes verkocht.

De gefileerde gul werd vóór-gebakken, ter plaatse gefruït en met frieten geserveerd. 'Heel lekker' schreef een visfijnproever. 'Een echte specialiteit' voegde een bekende kulinairiste eraan toe, nadat ze de 'Gul Christiana' had geproefd.

GEFRUITE VIS, OMDAT HIJ ZO LEKKER IS

Huisvrouwen, die nog minder tijd hebben, fruiten zeevis in heet vet of olie. Zoals voor het bakken, moet de zeevis, die u wil fruiten, goed droog zijn. Neem hem uit het vet of de olie als hij goudbruin is en laat de vis daarna, bijvoorbeeld in een zeef, uitlekken en eventueel afkoelen.

U mag de vis ook eerst door paneermeel of 'fruit'-deeg (eigeeel met bloem) halen.

Voor platvis wordt gefruït, bijv. schol, kleine tongen, wijting, en moten van koolvis, steert enz...

Bij gefruite, warm geserveerde zeevis gaan goed frieten of aardappelpkroketten met groentensla en mayonnaise.

GEROOSTERDE ZEEVIS, GEZOND REGIMEMAAL

Vis roosteren of grillen is een bereidingsmethode, waarbij de zeevis droog in een rooster of grill-toestel, aan vuur of een warmtebron wordt blootgesteld.

Overstrijk de vis vooral met olie of vetstof alvorens hij wordt geroosterd. Dienen er dikke moten gegrilleerd, geef ze dan met een scherp mes enkele insnijdingen opdat ze vlugger zouden roosteren. Draai de vis tijdens de operatie 2 tot 4 maal om, laat hem in geen geval eerst helemaal langs één zijde volledig 'tafelklaar' roosteren. Besprenkel de vis ook onder zijn roostering met citroensap en bestrooi hem met een snuifje zout en eventueel peper.

Geroosterde vis is vetarm omdat visvleesvet door contact met het vuur en de warmtebron wordt opgelost. Vis, die wordt gegrilleerd, is o.m. tarbot, zeebaars, verse haring, wijting en zonnevis. Opdienen met schijfjes 'beurre maître' hotel' (gehakte peterselie of kervel, boter, zout, peper, een weinig citroensap vermengen en laten hard worden in de koelkast), frieten en slagroenten. Wie echt vetarme gegrilleerde zeevis wil, ete hem met een weinig boter.

VIS STOMEN, HOUDT HEM VOLKOMEN GAAF

Gestoomde vis behoudt practisch al zijn oorspronkelijke voedende bestanddelen. Wrijf zeevis, alvorens hem in uw drukpan te leggen, in met citroensap en volg nauwkeurig de instructies die u bij uw drukpan ontving. Gebruik het visnat om ev. een kaassaus te maken en dien op met bijv. spaghetti.

Voor het koken onder druk wordt in het biezonder middelgrote schelvis aangeraden, maar ook kabeljauw en wijting.

INGELEGDE ZEEVIS, WAT LEKKERS OP ELK MOMENT

Bepaalde gerechten worden nog ingelegd als bijv. kabeljauw met curry, zeepaling in witte wijn, zeepaling in het groen, en gemarineerde haring. Over het algemeen geldt de regel dat de vis, die wordt ingelegd, zeevers moet zijn. Op deze manier zal zijn smaak ook het best bewaard blijven.

Elke soort zeevis vereist een andere, dikwijls grondig onderling verschillende inleg methode. Daarom is het geraadzaam even beroep te doen op een goed kookboek vóór u beslist zeevis in te leggen. Ingelegde zeevis is zeer practisch, vooral als u regelmatig en dikwijls onverwachte bezoekers krijgt, die u met een heerlijk hapje wil verrassen. Laat dit hapje dan zeevis zijn, hij is zó natuurlijk, zo heerlijk. Plaats zeevis ook een- of tweemaal per

week op uw menu en verlies het niet uit het oog : WIE ZEEVIS
KIEST, KIEST GEZONDHEID.

EEN RAAD VAN EEN DOKTER

De uit zee gewonnen voeding beantwoordt aan de moderne opvatting van een goede voedingswijze. Produkten van de zee hebben een hoge proteïn-inhoud en dit eiwit bevat belangrijk aminozuur, mineralen, weinig vet, terwijl het vet, welk de vis bevat, goed voor het lichaam is, daar het wegens zijn onverzadigde eigenschap weinig cholesterol ontwikkelt.

Verder is het aangeraden dat de mensen in het algemeen hun gewicht laag houden. Een derde van de bevolking van ons land, gebruikt teveel kalorieën per dag. De meeste visserijprodukten bevatten weinig kalorieën en zouden derhalve vaker dienen gebruikt te worden.

