

Het dilemma...

Vis

Moeite met kiezen? Het grote aanbod in de supermarkt maakt het er niet makkelijker op. En wie 'bewust' wil winkelen, verdwaalt helemaal in de wirwar aan namen, keurmerken en stempels. Want wat is nou gezond, diervriendelijk of goed voor het milieu? Het Dilemma helpt je op weg. Deze maand: vis.



Nozzman

Not done

Je hoort het steeds vaker. 'Néé geen zwaardvis (tonijn, kabeljauw)!' Eigenlijk is het toch gek! We doneren al jaren aan het Wereld Natuur Fonds om het uitsterven van diersoorten tegen te gaan. Maar op de één of andere manier is de visregulering nog niet waterdicht. Het is ook wel ingewikkeld, aangezien er in de super wel 30 soorten vis liggen. Gelukkig is er de Viswijzer. Deze onderscheidt 3 categorieën: prima keuze, tweede keuze en: liever niet. Lekker duidelijk dus. Viswijzer vergeten? Let dan op het keurmerk.

Viskeur

Een keurmerk is makkelijk, maar moet wél betrouwbaar zijn. In viskeurmerkenland zijn nog wel onduidelijkheden. Claims als 'wild gevangen', 'natuurlijk oceaanwater' en 'vers verpakt' stellen niks voor. Maar wat dan wel? Marine Stewardship Council is het meest betrouwbare keurmerk voor wilde vis. Maar hoe zit dat dan met kweekvis? Biologische kweekvis is het beste. Maar niet alle vis waar biologisch op staat, is ook écht biologisch! Er bestaat namelijk (nog) geen EKO-keurmerk. In het buitenland wel. Bijvoorbeeld het Duitse Naturland en de Engelse Soil Association. Die vind je in sommige natuurwinkels. **Kijk ook op www.goedevis.nl.**

hot...

Vissticks

In ordinaire vissticks zit koolvis, en koolvis mag! Het is overigens een goed alternatief voor kabeljauw.

Forel

Ideaal visje voor op de barbecue. Citroen en verse kruiden erover. Hmmm!

Zalm(snickers)

Maar dan wel de biologische uit Noorwegen of Schotland.

Rivierkreeft

Lekkerder dan garnalen en ook eerlijker. Ook in een tomatenroomsausje. Rivierkreeftjes zijn de zomerhit van 2008!

Kabeljauw

Alleen de Schotse biologische kabeljauw mag. Wij konden die nergens in de supermarkt vinden...

Sardientjes

Shit dat is balen! Het mág wel, maar dan moet je echt alleen de sardientjes hebben die in het noordoosten van de Atlantische Oceaan zijn gevangen.

Pangasius

Tweede keuze op de Viswijzer en tv-programma De Keuringsdienst van Waarde leerde ons dat de vis soms wel 2 jaar in een vriezer ligt. Pangasius wordt meerdere malen ingevroren, weer ontdooid en als verse vis verkocht!

Tonijn

Het is waar... Tonijn kan écht niet. Eén troost: deze vis bevat veel kwik, ongezond. Alternatief voor bliktonijn: skipjack.

...not!