

HEEK

Factsheet

ALGEMEEN

Van heek bestaat meer dan een variant. Te onderscheiden zijn de Europese of gewone Heek (*Merluccius merluccius*), de Atlantische heek (*Merluccius hubbsi*) en de Cape Hake (*Merluccius capensis*). In deze factsheet zullen wij ons concentreren op de Europese soort. De Europese Heek wordt soms gerekend tot de kabeljauwachtigen, maar het is toch echt een aparte soort: de *Merlucciidae*. Deze diepzee vis komt voor in de Atlantische Oceaan en wordt door vissers ook wel "mooie meid" genoemd. In Spanje, waar de heek "Merluza" heet, is deze vis mateloos populair. 1



BIOLOGIE

De heek is een pelagische soort die overdag in middeldiep water dicht bij de bodem leeft. 's Nachts begeeft hij zich in het midden van de waterkolom. Hij komt voor langs de kusten van Europa, van de Noordzee tot Noord-Afrika en de Zwarte Zee. 2

De heek is een slanke, zilverkleurige vis met een wijde bek. De onderkant van de bek steekt naar voren en de binnenkant van de bek is zwart. Hij kan een lengte bereiken van 100-180 cm met een gewicht van 11-15 kilo. De vrouwelijke heek wordt geslachtsrijp wanneer ze 5-6 jaar oud is. Het paaien vindt plaats in het voorjaar. Heek voedt zich met haring, makreel, ansjovis en zelfs met inktvis. 3

VISSERIJ

De Europese heek, door vissers ook wel 'mooie meid' genoemd, is voor onze kust altijd vrij zeldzaam geweest in de vangst. De Noordzee is niet diep. Heken houden van veel dieper water en moeten dus ook met veel kabel worden gevangen, op dieptes tot duizend meter. Heek is een gewenste bijvangst bij de pelagische visserij op makreel, horsmakreel en blauwe wijting. Hij wordt gevangen bij de Golf van Biskaje en voorbij Ierland en Portugal. 4

ICES, de internationale organisatie voor zeonderzoek, adviseert voor 2018 niet meer dan 115 335 ton heek op te vissen. Volgens het ICES gaat het sinds 2006 uitstekend met het heekbestand in de noordelijke wateren, o.a. door de gedaalde visserijdruk. Dit is een direct gevolg van de herstelplannen die zijn aangenomen door de ministers van Visserij in 2003. Ook de klimaatverandering heeft een aandeel in de toename van heek in de Noordzee, daar waar voorheen soorten als kabeljauw en schelvis leefden. Deze soorten hebben zich naar het Noorse, koudere deel, van de zee verplaatst. 5

Er is een levendige ruilhandel ontstaan doordat van origine 'zuidelijke' soorten in de netten van 'noordelijke' vissers terecht komt. In de praktijk blijkt heek echter lastig te ruilen. Als het quotum volledig benut is zal de visser moeten voorkomen dat heek in de netten terecht komt. De pelagische sector doet er dan ook alles aan om selectievere netten te ontwikkelen.

De vissector hoopt dat met de toename van de soort ook de Europese TAC en quota per land verhoogd zal worden. 5

De Europese heek is MSC gecertificeerd. 6

AANVOER & HANDEL

Op de afslag in Urk werd in 2016 73 ton heek aangevoerd. Een jaar eerder was dit nog 49 ton (een stijging van bijna 50%). 7

CONSUMPTIE

Heek is een hele smaakvolle vis met een vrij losse structuur. De wit/crèmekleurige filet kun je bakken, stomen, frituren en grillen. Spanjaarden weten wel raad met heek en eten op jaarbasis zo'n zes kilo per jaar. Dit in tegenstelling van Nederlanders, waarbij de vis niet populair is. De soort wordt echter wel in veel (voorverpakte) visproducten gebruikt zoals lekkerbekjes.

Heek is van nature een vrij zachte vis, die wat slap kan aanvoelen. Het kan daarom wat lastiger zijn om deze vis te fileren of in moten te snijden. Dit is te vergemakkelijken door de vis in te wrijven met een flinke laag zout en laat deze een dag in de koeling, liggen. De heek stijft als het ware op en dit maakt het snijden een stuk makkelijker. Vergeet niet het visvlees grondig af te spoelen en te drogen. 5

Vrijwel het gehele jaar is heek te verkrijgen, met uitzondering van mei en juni (kuitperiode).8

REFERENTIES

1. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Heek_\(vis\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Heek_(vis))
Geraadpleegd op 8-12-2017.
2. Klootwijk, W., (2005) De Goede Visgids. Fontaine Uitgevers
3. <https://www.foodlog.nl/artikel/culinair-ontdekt-heek/> geraadpleegd op 8-12-2017
4. <http://www.ices.dk/sites/pub/Publication%20Reports/Advice/2017/2017/hke.27.3a46-8abd.pdf>
5. VISIONAIR, verstand van vissen. (2017) nr 45.
6. <https://www.msc.org> geraadpleegd op 8-12-2017
7. Visserijnieuws. 27 januari 2017. "Topjaar voor de Nederlandse visafslagen".
8. <https://www.visrecepten.nl>. Geraadpleegd op 8-12-2017.

MEER WETEN?

Kijk voor meer informatie over heek op: www.visrecepten.nl/over-vis/vissoorten/hoek

Bekijk de recepten met heek www.visrecepten.nl/recepten-bereiden/recepten

Of neem contact op met het Nederlands Visbureau:

Visafslagweg 1

2583 DM Den Haag

T 088 336 96 55

E info@visbureau.nl

W www.visbureau.nl

W www.visrecepten.nl

