(REGENBOOG)FOREL

Factsheet

ALGEMEEN

Wetenschappelijk gezien is de regenboogforel (Oncorhynchus mykiss) familie van de zalm. Beide vissen hebben dezelfde vorm, zijn matig vet en hebben oorspronkelijk hetzelfde migratiepatroon. Dit houdt in dat de vissen wanneer ze volwassen zijn, vanuit de zee terugzwemmen naar hun geboorteplek in de rivieren om zich daar voort te planten.

Forel is een verzamelnaam voor vele verschillende soorten vis; zowel wild als gekweekt, maar ook voor zowel zoet- als zoutwatervissen. De forel die we terugvinden in de handel is uitsluitend de regenboogforel. Deze komt oorspronkelijk uit de Pacific en wordt op grote schaal duurzaam gekweekt in Europa, en veelal met het ASC keurmerk voor verantwoorde viskweek aangeboden.

BIOLOGIE

De forel heeft zich wereldwijd verspreid. De vis werd uitgezet als sport- en maaltijdvis. Zo'n honderdvijftig jaar geleden werd de vis in Europa geïntroduceerd.

Forellen blijven vrij slank en hebben nauwelijks schubben. De kleuren van een forel hangen af van de plaats waar de forel voorkomt: zoetwaterforellen zijn wat meer geelbruin van kleur, terwijl zoutwaterforellen zilverachtig zijn met duidelijke zwarte stipjes zonder vast patroon. Daarbij verandert de kleur ook vaak in de paaitijd.

Forel, zoals de consument die koopt, wegen tussen de 300 en 500 gram. In het wild kunnen forellen veel groter worden. Forellen met een gewicht van 1 kg per stuk zijn dan heel normaal. De grootste gerapporteerde forel woog ruim 25 kilo en was meer dan een meter groot.

Afhankelijk van waar de forel geboren wordt en met welke omstandigheden de vis te maken krijgt, kan een forel zijn hele leven in het zoete water verblijven (zoals de beekforel) of zich ontwikkelen tot een migrerende vorm, zoals de zeeforel. De anadrome meerforel heeft grofweg dezelfde levensgeschiedenis als de zeeforel, maar groeit op in grote diepe bergmeren (als die bereikbaar zijn, migrerende vissoorten hebben het heel moeilijk in Europa met honderdduizenden hindernissen in het oppervlakte water).

De naam zalmforel wordt ook gebezigd. Zalmforel is een variant op de regenboogforel. Het verschil zit in de kleur van het visvlees. Door speciaal voer, waarin garnalen verwerkt zijn, krijgt de zalmforel een roze rode kleur. Zalmforel zoals de consument deze kent, zijn tussen de 700 gram en anderhalve kilo per stuk. Er worden wel grotere zalmforellen gekweekt voor forelkuit. De grote zalmforelfilets worden buiten Nederland gegeten.

Zalmforel(filet) vs forel(filet)

HANDEL

De regenboogforel is de bekendste en populairste forel in Nederland. Deze kweekforel is een zoetwatervis. Als je in Nederland en in de rest van Europa forel bestelt in een restaurant of koopt in de winkel, krijg je altijd de gekweekte regenboogforel. Deze is meestal afkomstig uit kwekerijen in Denemarken, Duitsland, Frankrijk, Italië, Griekenland en Nederland. De regenboogforel dankt zijn naam aan zijn gekleurde flanken.

Regenboogforellen worden vaak als hele vissen verkocht of als forelfilets. Hoewel forellen qua product voornamelijk populair zijn als verse vis, staan gerookte forelfilets steeds vaker op het menu.

WILD OF KWEEK

Forellarven worden gekweekt in bakken en opgekweekt tot pootvisjes van zo'n 10 centimeter. Vervolgens worden ze overgebracht naar visvijvers aan een rivier. Deze veelal betonnen vijvers staan via een toevoerkanaal in verbinding met een rivier, waardoor een constante waterstroming wordt gegarandeerd. Tegenwoordig worden gesloten recirculatie systemen gebruikt om forel te kweken en daarmee de impact op het milieu tot een minimum te beperken. Met gesloten systemen wordt het water steeds gereinigd door biologische filters en is het waterverbruik slechts procenten van open kweek systemen. Gesloten systemen en voer dat voldoet aan de hoogste eisen voor duurzaamheid maken dat veel forel beschikbaar is met keurmerken als ASC en Bio.

Het duurt iets minder dan een jaar om een forel van 350 gram te kweken. Omdat de forel voor consumptie een kweekvis is, kunnen we forel het hele jaar door eten. Forel wordt veel vers gekocht. De meeste mensen nemen de forel in hun geheel (schoongemaakt) mee, maar de visjes kunnen uiteraard ook worden gefileerd.

Forel is ook een verantwoorde keuze: omdat de hele levensduur van voortplanting, ei tot consumptievis is gecontroleerd. Hiermee staat de kweek van forel los van het natuurlijke bestand. Wat ook heel belangrijk is, is dat de forellen op de juiste manier gekweekt worden: er komt geen gebruik van antibiotica bij kijken. Forel is dus ook voor de mens een zeer verantwoorde keuze.

CONSUMEREN

Forel is een vissoort die de meeste mensen als verse vis én als gerookte vis kennen. Als gerookte vis is de forel in de winkel vaak als filet te vinden; als verse vis ligt de forel meestal in zijn geheel schoongemaakt in de verse vis-vitrine. Forel is een fijn visje met een lekkere en neutrale smaak.

Het is een heel veelzijdig visje – hij kan worden gerookt, gekookt, gestoofd, gepocheerd, gebakken of gegrild én in de oven worden bereid.

Naast alle 'standaard' forelproducten zoals verse regenboogforel, regenboogforelfilet en hele zalmforel, zijn andere forelproducten zoals (warm)gerookte forelfilet en foreleitjes ook razend populair. Foreleitjes worden ook wel forelkuit genoemd en zijn prachtig oranje van kleur.

Vanwege deze mooie felle kleur worden de eitjes vaak als decoratie of topping gebruikt; ze hebben een zacht zilte smaak.

Qua gezonde vetten, prijs en smaak is de forel een uitermate geschikte keuze.

Visafslagweg 1

2583 DM Den Haag

T: +31 (0) 88 336 96 55

E: info@visbureau.nl

W: visbureau.nl

Nederlands Visbureau