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 concentreren wij ons op de Europese soort.

Deze heek is een zeevis die vroeger tot de kabeljauwfamilie werd gerekend, maar nu als aparte familie wordt gezien en biologisch gezien onderdeel is van de orde van de kabeljauwachtige.

Deze diepzeevis komt voor langs de gehele Europese kust van de Noordzee tot Noord-Afrika en de Zwarte Zee en wordt door vissers ook wel 'mooie meid' genoemd. In Spanje, waar de heek 'Merluza' heet, is deze vis mateloos populair.

BIOLOGIE

De gewone of Europese 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.

De maximale lengte is bijna 1,5 meter en het maximale gewicht 15 kilogram. Gemiddeld is de vis 45 centimeter lang. Het lichaam is slank, de flanken zilverkleurig, de kop is relatief groot. Er zijn twee rugvinnen, een met 9-11 vinstralen en de tweede met 36-40 vinstralen. Er is één aarsvin met 36-40 vinstralen.

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.

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.

HANDEL

Nederland importeerde in 2021 ruim 9.000 ton heek. Waarvan 7.200 ton uit de derde landen en 2.100 ton uit de EU. De belangrijkste landen zijn Namibië, Zuid-Afrika en Spanje. Een groot deel van de heek dat geïmporteerd wordt, is heel bevroren. De EU exporteert ruim 46.000 ton naar landen buiten de EU. Nederland exporteert nog geen 200.000 ton naar derde landen. In totaal wordt 6.600 ton geëxporteerd. Duitsland is de belangrijkste afzetmarkt, gevolgd door Frankrijk en Spanje.

De EU-vangsten waren in 2021 goed voor 66.000 ton, wat overeenkomt met een benutting van 61% van het beschikbare EU-vangstquotum voor heek. Zoals voor de meeste visserijtakken in de EU was de COVID-19-pandemie de belangrijkste reden voor deze lage benutting van de EU-heekquota.

70% van de heekimport in 2021 bestond uit bevroren filets, gevolgd door bevroren hele heek (14%).

AANVOER & HANDEL

Op de afslag in Urk werd in 2021 106 ton heek aangevoerd met een omzetwaarde van EUR 241.196.

In 2020 was dit 181 ton met een totale omzetwaarde van EUR 330.992.

VISSERIJ

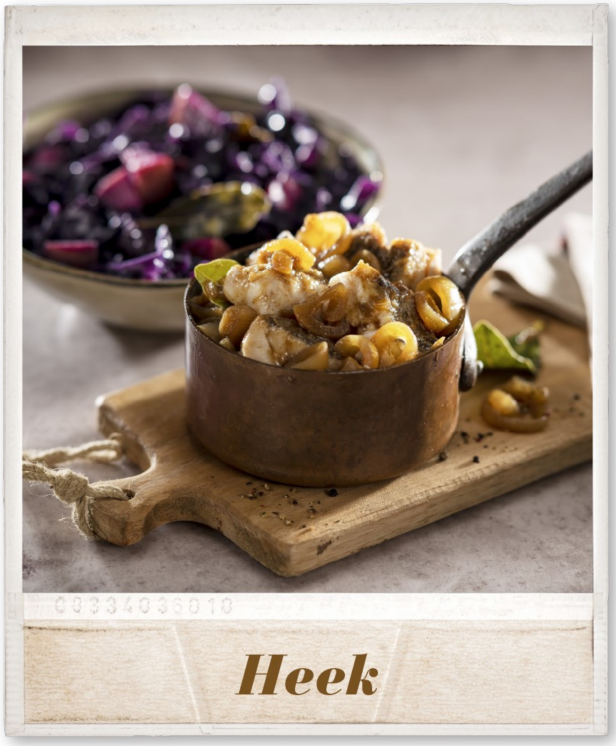
De Europese heek is voor onze kust altijd vrij zeldzaam geweest in de vangst. De Noordzee is niet diep. Heken houden van veel dieper water en moeten dus ook met veel kabel worden gevangen, op dieptes tot duizend meter.

Heek is een gewenste bijvangst bij de pelagische visserij op makreel, horsmakreel en blauwe wijting. Voor de Nederlandse beroepsvisserij is heek van weinig belang, maar dat geldt niet voor de beroepsvisserij elders. Hij wordt gevangen bij de Golf van Biskaje en voorbij Ierland en Portugal. In Zuid-Europa wordt deze vis veel gegeten, vooral in Spanje en Portugal, onder de naam *merluza*. Ook wordt de vis verwerkt in lekkerbekken.

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.

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 selectievere netten te ontwikkelen.

De Europese heek is MSC gecertificeerd.



CONSUMEREN

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. Dit in tegenstelling tot 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.

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

BRONNEN

1. Wageningen University & Research
2. ICES
3. Visfederatie
4. Visrecepten.nl
5. Marine Stewardship Council (MSC)

Visafslagweg 1

2583 DM Den Haag

T: +31 (0) 88 336 96 55

E: info@visbureau.nl

W: visbureau.nl

Nederlands Visbureau