

juni en juli is de haring het vetst, omdat die visen zich vol eten om zich voor te bereiden op de voortplantingstijd. Dat is de nieuwe haring. Na de weken waarin de nieuwe haring wordt bevestigd, is de haring vol en klaar om kuit te schieten. Dat is de volle haring. En na het zomerse voortplantingsseizoen, in september en oktober, dan is de haring het minst vet. Dat is de ijle haring. Dan zwemmen die haringscholen voor de Belgische en Franse kust. Deze haring wordt in Noord-Frankrijk ook wel herfstharing genoemd. Die wordt gebakken geconsumeerd. Ijle haring is vanwege het lage vetgehalte ook goed te verwerken tot rolmopsen.”

Tweede misvatting: verse haring. Die bestaat niet. “Alle haring wordt ingevroren, dat is wettelijk verplicht”, zegt Trachet. “Vanwege de haringworm die bij consumptie dodelijk kan zijn, omdat die worm je maag kan perforeren. Die worm sterft door het invriezen. In vroeger tijden, toen haring omwille van de houdbaarheid nog sterk werd gepeld, overleefde de haringworm ook niet, door het zout. Het eten van licht gezouten haring dat in de afgelopen decennia is opgekomen, betekent dat de haring eerst moet worden bevroren om die worm te doden.”

‘Optimale koelketen’

Een slechte behandeling van de haring levert een slecht product op, zei Trachet. Wordt de supermarktharing dan slecht behandeld? Helemaal niet, zegt zowel Wilco Jansen van Sligro Food Group als Plus Retail-woordvoerder Jenita den Boer. Zij benadrukken het belang van de koelketen en de snelheid van het verwerkingsproces om een goede kwaliteit haring aan te bieden. Beiden zeggen dat hun organisaties al jarenlang samenwerkt met dezelfde vissers en visverwerkers die het proces van vangst, opslag en verwerking optimaal beheersen. Jansen: “Iedere dag wordt de voorbereide hele maatjesharing gecontroleerd ontdooid. Dat is een computergestuurd proces. Vervolgens wordt de



Aldi domineert in haring

Supermarktomet vis en haring (volgens IRI, voortschrijdend jaar t/m week 28, juli 2015):

* Omzet verse vis: € 371,6 miljoen

* Groei: 6,3%

* Omzet verse haring: € 29,1 miljoen

* Groei: 5,2%

De haringomzet is 7,8% van de totale supermarktomet in verse vis. De haringomzet groeit 1,1% minder dan verse vis totaal.

In de supermarktsector stimuleert vooral Aldi de verkopen van haring door die vaak in de folder te zetten. Aldi vertegenwoordigt volgens IRI een fenomenale 30% van de hele haringomzet van supermarkten. Dat is zo'n vier keer de fair share van Aldi!

haring gefileerd en in twee uur teruggekoeld naar nul graden, waarna het wordt verpakt en de maatjes in kant-en-klare verpakkingen op transport gaan naar de winkels. Dit proces is zo fijnmazig dat het niet korter en sneller kan.” Den Boer: “Door dit uitermate gecontroleerde proces van vangst en verwerking kunnen we de haring een houdbaarheid van vier dagen geven. De houdbaarheidsdatum in de supermarkt is vier dagen. Daarna neemt langzamerhand de kwaliteit van het product af.”

Albert Heijn-woordvoerder Menno van der Vlist zegt dat de haring binnen tien tot twaalf uur na ontdooiing wordt gefileerd, verpakt en vervoerd via het dc naar de winkels. “Dit proces duurt zo'n 16 tot 24 uur. Om een zo vers mogelijk product aan te kunnen bieden, gebeurt dit meerdere keren per dag. Het is voor ons de kortste keten die denkbaar is. Albert Heijn hanteert vroeg in het seizoen een houdbaarheidsstermijn van drie dagen. Verderop in het jaar, als het zout zijn conserverende werk heeft gedaan en de houdbaarheidstesten het toestaan, gaat het aantal dagen richting vier en uiteindelijk naar vijf dagen.” “Vier dagen is geen enkel probleem voor de haring”, voegt Jansen toe. “Door de controle van het

proces is die houdbaarheid bij ons langer dan bij de visdetaillist. Deze misbruikt de kortere houdbaarheid van zijn haring door te stellen dat je haring snel na het schoonmaken moet consumeren. Het is maar wat je wilt horen en welk belang je hebt. Supermarkten hebben een gecontroleerd en gekoeld proces waarin de gefileerde haring atmosferisch in een gasverpakking wordt verpakt en gekoeld naar de supermarkt wordt vervoerd. De visdetaillist heeft veelal geen gecontroleerde en gekoelde omgeving, en maakt de haring met de hand schoon. Let wel, de hand is 37 graden Celsius. Deze nadelen gelden bij de visdetaillist niet als de haring direct als snack wordt gegeten. Maar juist wel wanneer de klant de haring meeneemt naar huis.”

Bij consumptie thuis is de supermarktharing zelfs een betere keuze, beweert Jansen. “Wanneer de consument bij thuiskomst of vanuit de koelkast de haring uit de verpakking neemt, op een bord ongeveer een uur laat acclimatiseren op het aanrecht, liefst afgedekt met een bord omgedraaid erop om verkleuring te voorkomen, dan heeft hij een perfecte haring, die zeker niet onderdoet voor de zogenoemde versgesneden haring.”

‘Elke haring is anders’

Daar denkt de visspecialist toch iets anders over. “Haring is een heel delicate vis die oxideert en daardoor snel verkleurt”, zegt Kees Koning, die een visspecialzaak in Rijswijk heeft en een vaste waarde is in de top van de AD-haringtest. “Als de vetzuren met zuurstof in contact komen, gaat het snel. Verkleurt de haring, dan vermindert de smaak. Zelfs als ik de haring hier op de plank verwerk en ik leg hem een uurtje in de koelcel, dan zie je de verkleuring. Haring in een gasverpakking verpakken stopt dat oxidatieproces niet helemaal. Haring is een samenstelling van vet, water en zout. Dat heeft een lagere vriestemperatuur dan puur water. Ideaal is een haring van 1,5 graden onder nul die nog flexibel is. Die laat zich het beste verwerken en is nog goed te fileren. Vanuit het vrieshuis zijn de vaatjes haring op afroep beschikbaar. Cruciaal is de logistiek na levering. Ik kan de haring bevroren of ontdooid bestellen. Liefst ontdooi ik de haring zelf. Dat is

Tijd is vriend én vijand van de haring

Volgens de Belgische culinair journalist en visexpert Nick Trachet spelen zich in elke ontdooidde haring twee processen af. Het ene proces komt – in eerste instantie – de smaak ten goede, het andere absoluut niet. Trachet: “In de verwerking van haring blijven een deel van de alveesklier en een stukje van de maag zitten. Daarin bevinden zich namelijk eiwitplitsende enzymen die het rijpingsproces van de haring na het ontdoeien op gang brengen. Dat proces is nodig om de haring smaak te geven. Vergelijk het met het ophangen van vlees dat moet besterven. Alleen gaat dit bij haring heel snel. Maar als die enzymen te lang doorwerken, vervalt de textuur van de vis en wordt het een papperig geheel. De ene persoon lust een wat hardere haring waarin dit rijpingsproces minder tijd krijgt, terwijl de ander een iets meer gerijpte haring lekker vindt. Dat is een kwestie van smaak. Het tweede proces na ontdoeien is het oxideren van de haring. Dat is het rans worden van de vis onder invloed van zuurstof. Hoe vetter de vis, des te sneller dit gaat. De vetlaag zit onder de huid, dus als de haring is gefileerd, komt veel meer vet in aanraking met zuurstof. Na verloop van tijd wordt het vet troebel en verkleurt het. De haring wordt ranzig, waardoor de smaak snel achteruit gaat. Dat fileren moet je zo kort mogelijk voor de consumptie doen, maar daarvoor ontbreekt het de supermarkt aan personeel en vakkennis. Vandaar dat de haring in de fabriek onder beschermende omstandigheden wordt gefileerd en zuurstofarm verpakt. In de hoop dat dit het oxidatieproces vertraagt.”