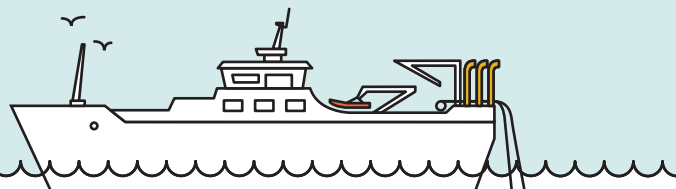


# Haring is duurzaam en gezond

Vette vis, en in het bijzonder haring, past goed in een gezond dieet.

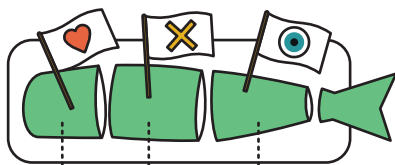
Haring wordt daarnaast dichtbij en duurzaam gevangen.

Daarmee is haring een gezonde en duurzaam keuze.



## Gezonde vis

Haring is een natuurproduct. Deze vette vis bevat veel gezonde **omega-3-vetzuren**.



Beschermt tegen hart- en vaatziekten.

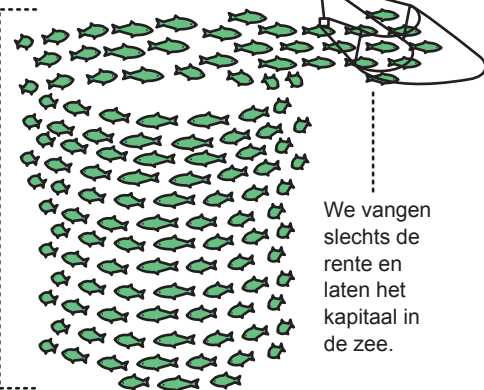
Remmende werking op ontstekingen.

Positief effect op de ogen en hersenen.

## Pelagische vis

Haring zwemt in grote scholen.

Een school kan wel **100 meter hoog** zijn en meer dan **1.000.000 haringen** bevatten.



We vangen slechts de rente en laten het kapitaal in de zee.

## CO<sub>2</sub>-voetafdruk

Aantal kilo CO<sub>2</sub> per kilo product.

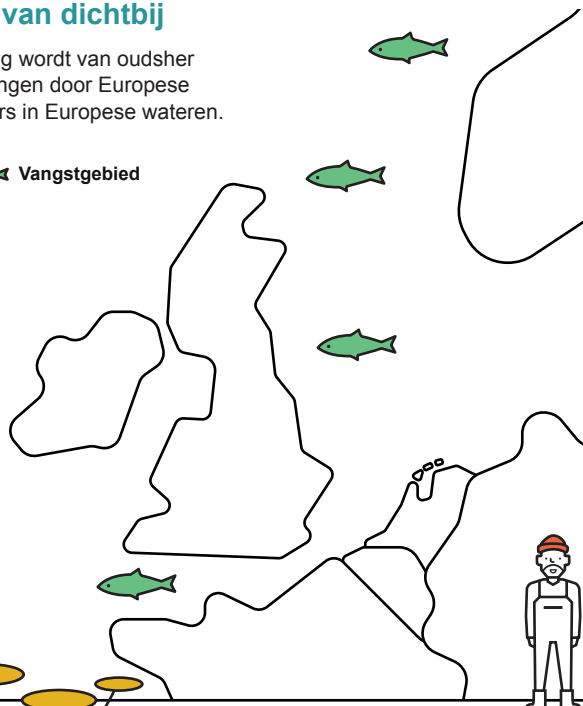


Bron: Data milieubelasting voedsel, RIVM 2019.

## Vis van dichtbij

Haring wordt van oudsher gevangen door Europese vissers in Europese wateren.

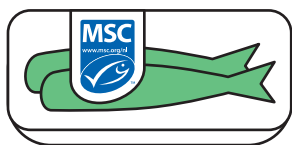
Vangstgebied



## Duurzame vangst

Overbevissing wordt tegengegaan door:

- Het vaststellen van jaarlijkse quota op basis van wetenschappelijk advies.
- Het voldoen aan strikte Europese regelgeving.
- Het uitvoeren van strenge controles.

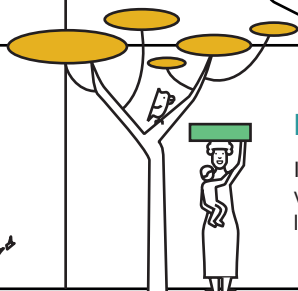


## MSC-gecertificeerd

Sinds 2006 is de Noordzee-haring gecertificeerd met het duurzaamheidskeurmerk MSC.

## Haringexport

Een groot deel van de haring die in Europa gevangen wordt, gaat naar verschillende landen in Afrika.



## Betaalbare bron van eiwit

In Afrika is haring een betaalbare bron van gezonde eiwitten. Onze vissers leveren **3 miljoen maaltijden** per dag.