

Industrieel gekweekte zalm leg je maar beter niet te vaak op je bord

Marleen Finoulst, Lut De Clercq

29/09/17 om 14:04 - Bijgewerkt om 14:41

Wilde zalm wordt steeds zeldzamer. Wat we in de winkel kopen, is zo goed als steeds gekweekt. Maar vooral de industrieel gekweekte exemplaren bevatten heel wat pcb's en dioxines.

Industrieel gekweekte zalm leg je maar beter niet te vaak op je bord

Zalm behoort ongetwijfeld tot de meest bekende vissoorten. Een volwassen exemplaar wordt een halve tot 1 meter lang. Het vel is zilverkleurig met zwarte stipjes of donker met of zonder een oranje marmering. Zalmen leven in de zee maar paaien in zoet water, waarvoor ze stroomopwaarts de rivieren opzwemmen. Nadat de eitjes zijn afgezet, sterft de zalm. Jonge zalmen voeden zich in zoet water met larven en trekken na ongeveer 1 jaar zeewaarts, waar ze zich hoofdzakelijk te goed doen aan garnaaltjes. Wilde exemplaren worden echter steeds zeldzamer. Wat we in de winkel kopen, is zo goed als steeds gekweekt. De grootste Europese kwekerijen bevinden zich in Schotland en Noorwegen. In Noorwegen worden daartoe zelfs complete meren en fjorden afgesloten. Canada, Alaska en Chili zijn andere wereldspelers.

Gekleurd door garnalen

Zalmvlees heeft een typische roze tint. Die komt van de kleurstof astaxanthine, die ook een krachtige antioxidant is. Astaxanthine is een product van eencellige organismen die gegeten worden door garnalen, die de kleurstof opslaan. De zalm eet op zijn beurt de garnalen en slaat de astaxanthine op in het vetweefsel. Hoe meer garnalen een zalm gegeten heeft, hoe roder zijn vlees. Dat verklaart de kleurvariatie bij wilde zalm: van lichtroze tot dieprood. In kwekerijen wordt visvoer gebruikt dat vrijwel geen garnalen bevat. Maar omdat de consument geen witte zalm wil, worden er kleurstoffen toegevoegd. Die worden meestal synthetisch aangemaakt en soms gewonnen uit de pellen van garnalen.

DELEN

Omdat de consument geen witte zalm wil, worden er kleurstoffen toegevoegd.

Zalm wordt vers, gerookt of in blik verkocht. Het is een vette vis met een hoog gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren, hoofdzakelijk omega 3. Omega 3-vetzuren verlagen de concentratie van triglyceriden in het bloed, verminderen de samenklontering van bloedplaatjes en herstellen het hartritme. De overige visolievetzuren hebben een licht bloeddrukdalend effect en nauwelijks een invloed op de cholesterolhuishouding. Zalm doet de kans op ziekten van hart- en bloedvaten dalen. Wekelijks 1 tot 2 keer een portie vette vis volstaat voor deze heilzame invloed. Zalm levert wel veel calorieën : 100 gram rauwe zalm bevat 222 kcal, gerookte zalm 200 kcal en zalm uit blik 164 kcal. Dat is ongeveer dubbel zoveel als kip.

Lees ook: Dagen zonder vis? Hoe nodig is vis voor een gezond eetpatroon?

Gerelativeerd gif

Helaas is zalm niet alleen lekker en gezond. Vooral de industrieel gekweekte exemplaren bevatten heel wat contaminanten (vervuilers), waaronder pcb's en dioxines. In 2004 publiceerde een groep Amerikaanse toxicologen in Science het resultaat van hun grote zalmonderzoek. Ze bestudeerden meer dan 700 loten zalm, zowel Europese als Amerikaanse, zowel gekweekte als wilde, op de aanwezigheid van organische chloorverbindingen zoals pcb's en dioxine. Beide zijn verantwoordelijk voor het in de war sturen van de hormoonhuishouding bij de mens en verhogen in hoge doses het risico op kanker. De gekweekte zalm van waar ook ter wereld had een veel hoger gifpercentage dan de wilde. De Noorse en Schotse kwekerijen bleken de meest vervuilde vis af te leveren. De zalmen kregen de gifstoffen hoofdzakelijk binnen via hun voeding, zo ontdekten de toxicologen. Op de alarmerende conclusies (en dus de oproep om de gekweektezalmconsumptie

fors te beperken) werd heftig gereageerd. De hoeveelheden dioxines zouden onder de norm blijven van wat zowel de Europese Unie als de Wereldgezondheidsorganisatie toelaten om de voedselveiligheid te garanderen. De percentages zware metalen zoals lood, kwik en cadmium blijken eerder laag te liggen en ongevaarlijk te zijn.

Wil je zalm op het menu zetten, maar weet je niet welke zalm uit de supermarkt verantwoord werd gekweekt? Zoek dan naar het groene ASC-certificaat: Hoe zalmkwekerijen aan hun duurzame toekomst timmeren  
Zeeluizenstrijd

Omdat de zalmen in kwekerijen zo dicht op elkaar gepropt leven, zijn ze vatbaarder voor parasieten en zeeluizen. Zeeluizen voeden zich onder meer met huidweefsel. Op 1 gekweekte zalm kunnen soms meer dan 1000 luizen zitten, en soms hebben die de kop van de zalm voor een kwart of de helft weggevreten. Met verzwakking en massale sterfte tot gevolg. Ook zee-forellen, die overwinteren in de fjorden, zijn niet bestand tegen de overvloed van zeeluizen en sterven in groten getale. Natuurwetenschappers en milieuorganisaties zeggen dat een noodslachting van de helft van het gekweekte zalmbestand de enige manier is om de zeeluizen nog onder controle te krijgen.

#### DELEN

Op 1 gekweekte zalm kunnen soms meer dan 1000 luizen zitten, en soms hebben die de kop van de zalm voor een kwart of de helft weggevreten.

Het Amerikaanse bedrijf Aqua Bounty Technologies ontwikkelde een genetisch gemanipuleerde zalm die gemakkelijker gekweekt kan worden : de AquAdvantage® Fish. Aan het genetisch materiaal van de Atlantische zalm werd het gen toegevoegd dat de groeisnelheid van de chinookzalm regelt. Daarnaast werd de Atlantische zalm verrijkt met een DNA-promotor (een stukje DNA dat herkend wordt door een specifiek enzym, wat aanleiding geeft tot de vorming van een bepaald proteïne) van de Amerikaanse puitaal, die tot de baarsachtigen behoort. Een van de eigenschappen van deze puitaal is dat hij dankzij dit "antivriesproteïne" in ijskoude wateren kan overleven. Beide toegevoegde eigenschappen zorgen ervoor dat de zalm amper de helft van de tijd nodig heeft om tot een volwassen exemplaar uit te groeien en dat hij het jaar rond in koud water kan zwemmen. Om te verhinderen dat ontsnapte genetisch gemanipuleerde exemplaren paaien met wilde zalm, besloot Aqua Bounty Technologies om enkel vrouwelijke gesteriliseerde zalm kweken.

#### Proper door de stroming

Biologisch gekweekte zalm is een goed alternatief. De kwekerijen bevinden zich in volle zee boven de Orkney-eilanden. Waar de Atlantische Oceaan en de Noordzee bij elkaar komen is er een sterke natuurlijke stroming van het water. In tegenstelling tot de industrieel gekweekte zalmen, die nauwelijks ruimte krijgen om te zwemmen, heeft de biologische zalm daar ruimte zat. De continue sterke stroming zorgt bovendien voor een zuivere bodem. Biozalm krijgt geen antibiotica en verwerft zijn oranje vleeskleur uit visvoer dat bestaat uit gedroogde ansjovis, makreel en andere kleine vissen. De structuur van biozalm is steviger en de smaak is voller. Deze manier van kweken is arbeidsintensiever en duurder, wat zich vertaalt in de hogere prijs.

Lees ook: Na plastic in mossels: hoe gezond is onze vis?

Alle vervuilers ten spijt blijft het aangewezen om 1 tot 2 keer per week vette vis te eten. De positieve gezondheidsaspecten, en dan vooral het hoge gehalte aan omega-3, wegen nog steeds zwaarder dan de negatieve. Zalm is vrij vet en stevig, waardoor hij op verschillende manieren bereid kan worden. De ooit zo populaire gepocheerde zalm is op zijn retour : het vlees wordt te droog, waardoor het iets te veel aroma verliest. Een beter idee is het om de zalm met vel te bakken. Zo gaart hij langzaam, waardoor de smaak behouden blijft.

De perfecte gaarheid is bereikt wanneer de vis nog roze is en de lamellen gemakkelijk loslaten.  
Verder is zalm ook zeer geschikt om te grillen, te braden of te stomen.