

# TONG/ZEETONG

*Solea solea*

FR: sole commune  
UK: Dover sole, common sole  
DE: Seezunge  
Lokaal: Noordzeetong, sliptong

Beenvissen, orde van de platvissen en familie van de tongen

Voedingswaarde per 100 g  
76 kcal – 0,7 g vetten – 17,5 g eiwitten



## LEEFGEBIED

Noordoost-Atlantische Oceaan (Noorse Zee tot Senegalese wateren). Ook in Middellandse en Zwarte Zee.

## BESCHRIJVING

Volwassen vissen hebben een lengte van 24-30 cm afhankelijk van het leefgebied. In de Noordzee wegen ze dan 160 g en in de Golf van Biskaje tot 200 g. Tong kan 2 kg zwaar en 20 jaar oud worden.

De kleine oogjes staan op de bruin gepigmenteerde rechterzijde van de vis, net boven het kleine mondje, de huid voelt ruw aan bij het wrijven van staart naar kop. Op hun witte kant hebben ze rond de mond een "baardje" dat hen toelaat om beweging van prooien onder het zand te voelen.

 Extra info: [www.zeevruchtengids.org/nl/tong](http://www.zeevruchtengids.org/nl/tong)

## CULINAIR

Noordzeetong is een delicatessie, het visvlees is stevig en tegelijkertijd zacht en sappig. In de verkoop mag naar de oorsprong van de vis verwezen worden. Bij ons wordt tong dan ook meestal als Noordzeetong verkocht om duidelijk het onderscheid met tongen van andere herkomst te benadrukken. Sliptongen zijn de kleinste exemplaren op de markt, met een lengte van 24 cm. Tong is zowel in zijn geheel als in visfilet te koop. Gebakken op de graat in boter en afgewerkt met citroensap is zeetong klassieker in de Belgische keuken.

 Recepten: [www.visvanbijons.be](http://www.visvanbijons.be)

# BESTE AANKOOPPERIODE

De beste tong koop je van juni tot en met december.

## BELGISCHE VISSERIJ OP TONG

### VANGSTGEBIEDEN

Onze vissers voeren jaarlijks om en bij de 3000 ton tong aan.

Voor informatie over de vangstgebieden kan je de website van het VLIZ raadplegen via onderstaande link en klik door naar de gewenste vissoort.

 Info: [www.vliz.be/nl/multimedia/onze-kust?album=4831](http://www.vliz.be/nl/multimedia/onze-kust?album=4831)

### VANGSTMETHODES

Op tong wordt gericht gevist met de boomkor (traditionele boomkor, alternatieve boomkor, sumwing, ecoroll,...). Een kleine fractie van tong (~2%) wordt met staande netten bevestigd.

### MINIMUM AANVOERLENGTE

24 cm