

# DE VRUCHTEN VAN DE ZEE



*We willen met zijn allen ook in de toekomst vis-, schaal- en schelpdieren kunnen blijven eten. Vis is immers lekker en gezond! En als consument weten we graag wat we eten. Is de vis wel van goede kwaliteit? Hoe groot zijn de respectievelijke visbestanden? Wordt er op een duurzame wijze gevestigd, gekweekt en verwerkt? Via deze rubriek helpen we je in je zoektocht, door nieuwe initiatieven, technieken en wetenschappelijke kennis over al het lekkers uit de zee de revue te laten passeren.*

## LEVERTRAAN: VAN WALVISSEN AFKOMSTIG OF TOCH NIET?

Voor al de babyboomers kunnen er bij het vertellen nog zichtbaar van gruwen: hoe ze als kind dagelijks - in de maanden met een 'r' - een lepel levertraan moesten slikken. Het leed werd verzacht met de belofte aan een snoepje nadien. Later kwam de mierzoete, naar sinaasappel smakende levertraansiroop op de markt. En nog later viel levertraan uit de gratie... tot recent de voedingsindustrie de voordelen van visolie 'herontdekte'. Nu wordt het als voedingsmiddel verkocht in capsules of rechtstreeks in allerlei voedingsmiddelen verwerkt.

### VITAMINE D GENOEMD NAAR KABELJAUWLEVEROLIE

Levertraan is de vloeibare olie (of 'traan') die voornamelijk gewonnen wordt uit de lever van vissen zoals kabeljauw, schelvis, heilbot of haaien. De Engelse term voor levertraan is trouwens 'cod liver oil' (cod = kabeljauw). Bij deze 'magere' vissoorten zet het vet zich voornamelijk af in de lever. Bij 'vette' vis zoals haring, makreel en zalm worden de vetten veeleer in het spierweefsel opgeslagen.

Levertraan bevat veel omega-3-vetzuren, jodium, vitamine A en D. Het woord 'vitamine D' is zelfs afgeleid van het Duitse 'Dorschleberöl' wat letterlijk kabeljauwleverolie betekent. Ons lichaam maakt deze vetoplosbare vitamine aan als we in het zonnetje lopen. In de donkere wintermaanden kon een portie levertraan deze nood dus goed aanvullen. Tegenwoordig maken we vitamine A en D synthetisch aan en is de

nood om ze uit levertraan te halen minder groot. Toch zijn - door de commerciële hype rond omega-3-vetzuren - visolie en levertraan weer helemaal in! Deze meervoudige onverzadigde vetzuren kunnen we enkel via de voeding opnemen. Ze spelen een belangrijke rol bij het doorlaatbaar maken van de celmembranen en zijn de basis voor verschillende hormonen. Zo hebben omega-3 vetzuren een positief effect op o.a. hart en bloedvaten, ontstekings- en huidziekten.

### BEREIDINGSWIJZE

Vroeger liet men de vislevers 'rotten' in houten vaten. De olie kwam na enkele maanden op natuurlijke wijze bovendrijven. Hoe langer de levers fermenteerden, hoe donkerder de levertraan werd (en hoe sterker de geur en smaak). Later werd het proces versneld door de levers te stomen (evt. boven de



■ Tegenwoordig wordt levertraan voornamelijk verkocht als een doorschijnende olie in flesjes of in capsules. Vroeger was dit wel anders en kwam levertraan op de markt als een witte, melkachtige substantie. Dit is een levertraanemulsie die de apotheker of fabrikant vervaardigde, en waaraan eventueel nog een sinaas- of vanillesmaak werd toegevoegd (MD)

stoomketel van het schip). Nu produceert men levertraan en andere visolie op industriële wijze. Vaak wordt het verwerkt in capsules.

De olie wordt bovendien gezuiverd van mogelijk aanwezige milieuverontreinigende stoffen die ophopen in de vislevers. Adrian Covaci van de Universiteit Antwerpen constateerde dat de restfractie van deze stoffen in commerciële visolie onder de veilige normen zit en nog daalt door de steeds betere raffinageprocessen. Toch blijft het uitkijken voor 'nieuwe' chemische stoffen die opduiken in het mariene milieu en dus ook in de visolie en levertraan...

Het moderne productieproces verwijdert ook de slechte smaak- en geurstoffen uit de olie. Met dit proces verdwijnen helaas ook de vitamine A en D, net één van de redenen waarom mensen levertraan gebruiken! Men voegt vervolgens weer synthetische vitamines toe aan het gezuiverde product.

### EEN MYTHE UIT DE WERELD HELPEN

Veel mensen geloven dat levertraan van walvissen zou afkomstig zijn. Maar dat is niet zo! Waarschijnlijk wordt het woord 'levertraan' vaak verward met de term 'walvistraan'. En dat is iets helemaal anders. Het is de olie die men verkrijgt door de speeklaag van (balein)walvissen te koken. Het werd gebruikt als lampolie, zeep en smeermiddel en later ook verwerkt tot nitroglycerine voor dynamiet en margarine. Op kleinere schaal werd ook lampolie (zogenaamde "knookolie") gewonnen door walviskaken rechtop te zetten en het er uit te laten lopen via in het bot geboorde gaten onderaan. Daarnaast verwerkte men de fijne 'spermaceti' uit de kop van de potvis ('sperm-whale') tot kaarsen en in cosmetica.

Leuke anekdote is dat de 'eerste' Belgica tussen 1918 en 1940 werd gebruikt als levertraanfabriek in de Lofoten tijdens het kabeljauwseizoen. Ze had het voordeel, in vergelijking met andere schepen actief in die periode in die regio, dat ze door stoom aangedreven werd. Boven de stoomketel konden de levers direct verwerkt worden tot levertraan.

NF

*Met dank aan: Adrian Covaci en Hans De Loof (UA), Chris Smeenk (Naturalis), Koen Van Waerebeek (IWC - Peru), Kees Camphuysen (NIOZ), Ineke en Adrie Vonk (Walvisverzamelaars Texel)*