

Gefiltertes Glück im Teller

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 11

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-726074>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Wirkung von Miesmuscheln

Allergien

Übermässige Reaktionen auf Meeresfrüchte sind eher selten. Allerdings haben die Allergene von Meeresfrüchten wie die von Fischen eine teils starke allergene Potenz. Zudem können Menschen mit einer Allergie auf Hausstaubmilben eine Kreuzreaktion auf Meeresfrüchte entwickeln. Fischallergiker reagieren ebenfalls häufig auf Meeresfrüchte.

Cholesterin

100 Gramm Miesmuscheln enthalten 125 mg Cholesterin. Wegen dieses relativ hohen Gehalts müssen Menschen mit erhöhten Blutfettwerten Miesmuscheln mit Vorsicht geniessen. Wegen ihres hohen Puringehalts sind Muscheln auch für Gichtkranke problematisch.

Diabetes

Eine britische Studie brachte ein überraschendes Ergebnis: Der häufige Verzehr von Krustentieren wie zum Beispiel Muscheln erhöht das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um 36 Prozent. Die Forscher vermuten allerdings, dass nicht die Krustentiere selbst an diesem höheren Risiko schuld sind, sondern eher ungesunde Zubereitungsarten von Muschel, Krabbe & Co.

Herz-Kreislauf-Krankheiten

Die blauen Miesmuscheln sind mit fast 10 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm eine gute Proteinquelle. Zudem sind sie auch noch reich an Omega-3-Fettsäuren, die sich auf das Herz-Kreislauf-System positiv auswirken.

Übergewicht

Nur 51 Kalorien und 1,3 Gramm Fett sind in 100 Gramm Miesmuscheln enthalten, was sie zu einem wirklich schlanken Menü macht. Zudem liefern die Meeresbewohner viel Selen und Zink fürs Immunsystem sowie Vitamin A und B-Vitamine, speziell Vitamin B12 für die Bildung von roten Blutkörperchen. Dazu kommen Kalium, Magnesium und Jod.

Verdauung

In Muscheln steckt viel hochwertiges Eiweiss, das relativ leicht verdaulich ist. Da Muscheln verderblich sind, müssen sie rasch verzehrt werden.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

Gefiltertes Glück

Die berühmtesten Moules, die «Moules Frites», haben nicht die Franzosen, sondern die Belgier erfunden. Moules mit Frites: das beste Fingerfood, das es gibt – wenn man weiss, wie mans isst.

Eigentlich ist die Sache ganz einfach: Man nehme eine leere Muschelschale. Mit dieser «Muschelzange» holt man nun wie mit einer Pinzette das Fleisch aus den andern Schalen heraus und geniessst mit sauberen Händen das Muschelglück. Zu den Pommes frites muss man ja nichts erklären...

In Europa werden jährlich ungefähr 300 000 Tonnen Miesmuscheln verspeist. Nicht eingerechnet die vielen übrigen

Muschelarten, wie Jakobs-, Venus-, Herz- oder Stabmuscheln, die wir geniessen. Die «Auster des kleinen Mannes» ist ein unkompliziertes Geschöpf, was ihre Verarbeitung angeht: Wenn die Moules in die Pfanne kommen, darf keine offen sein. Sonst sofort weg damit. Wenn die Moules aus der Pfanne kommen, darf keine geschlossen sein. Sonst sofort weg damit.

Wie alle Muscheln sind auch Miesmuscheln hocheffiziente Filteranlagen, sie saugen kontinuierlich Wasser in sich hinein und filtern dabei die für sie wichtigen Nährstoffe heraus: Plankton, aber auch andere Kleinstlebewesen. Pro Stunde werden etwa zwei Liter Meerwasser durchgeschleust. Ausser den Schwebe- teilchen bleiben auch Schadstoffe in der Muschel. Das kann besonders im Sommer zum Problem werden, weil das Meerwasser dann vermehrt Algen bildet.



im Teller

Dabei erzeugt eine Algenart ein Gift, das zwar den Muscheln nicht wehtut, aber eventuell der Muschelesserin.

Darum war es früher ratsam, sich an die Regel zu halten: keine Muscheln in den Monaten ohne r. Oder schlichter gesagt: keine Muscheln im Sommer. Heute geht von Muscheln aus Zuchten, die ständig kontrolliert werden, keine Gefahr aus. Nach dem Fang lagern sie für zwei Wochen in algenfreiem Wasser und kommen erst dann in den Handel.

Dennoch gibt es einen guten Grund, die vermeintlich veraltete Regel nicht zu ignorieren. Muscheln laichen im Mai und schmecken nach der Laichzeit weniger gut als in ihrer geschlechtsreifen Zeit. Das behaupten alle Feinschmecker, die viel und gerne Mollusken essen. Also bleibt es dabei: keine Muscheln im Sommer. Dafür umso lieber jetzt!

Eine Schüssel voller Moules zaubert im binnenländischen Winter einen Hauch von Meeresbrise auf den Tisch.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

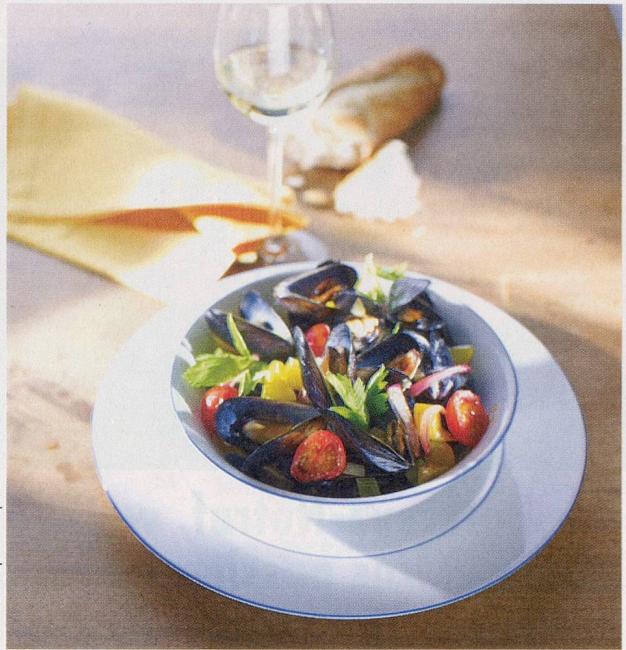


Bild: www.coop.ch/rezepte

Moules mit Gemüse nach portugiesischer Art

Vorspeise für 2 Personen

- 0,7– 1 kg Moules
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, in feinen Schnitzen
- 150 g Stangensellerie, in ca. 1 cm breiten Stücken, wenig Kraut, beiseitegelegt
- ½ gelbe Peperoni, in ca. 2 cm grossen Stücken
- Wenig Zitronensaft
- 0,5 dl Fischbouillon
- 0,5 dl Weisswein
- 120 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 Prise Salz
- Wenig Pfeffer aus der Mühle

Mit flacher Hand mehrmals auf die geschlossene Muschelverpackung klopfen, Muscheln in Sieb geben, mindestens 1 Min. mit kaltem Wasser überbrausen, bereits offene Muscheln wegwerfen, sie sind ungeniessbar. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen, Zwiebeln, Sellerie und Peperoni begeben, kurz mitdämpfen. Zitronensaft und Bouillon dazugiessen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 7 Min. köcheln. Muscheln begeben, Wein dazugiessen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, bis sich die Muscheln öffnen (geschlossene Muscheln wegwerfen, sie sind ungeniessbar). Kurz vor dem Servieren Cherrytomaten daruntermischen, nur noch heiss werden lassen, würzen. Beiseitegelegtes Selleriekraut zerpfeifen, darüberstreuen. Sofort servieren. Dazu passt: Baguette.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Energiewert/Person

ca. 535 kJ/128 kcal