

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 12: Kopfweg-Attacken : Migräne ade

**Artikel:** Vielfältige Austern  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737679>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vielfältige Austern

Die «Königin der Meere» gilt in Europa als luxuriöse Delikatesse.  
In anderen Teilen der Welt sind Austern ein preiswertes Lebensmittel.  
Ihre Schalen finden nützliche Verwendung.

**Text: Ingrid Zehnder**

Die einen bekommen schon bei dem Gedanken Gänsehaut, ein glibberiges, lebendes Tier zu essen. Andere berichten mit verzückter Miene von kulinarischen Hochgenüssen nahe der Austernbänke an den Küsten von Spanien bis hinauf nach Dänemark. Ausserhalb der Ferienzeit bestellen Schweizer und deutsche Feinschmecker die edlen Muscheln vorzugsweise im Restaurant. In vielen Städten findet man Oyster-Bars, die häufig Spitzenpreise für besondere kulinarische Qualitäten verlangen. Austern essen zu gehen gilt als chic, oft – und manchmal zu Unrecht – mit dem Beigeschmack von Schickimicki.

In Frankreich, mit einer Jahresproduktion von ca. 80 Millionen Kilo der grösste europäische Austernproduzent, wird die Hälfte der Ernte an den Festtagen im Dezember verzehrt und zwar vorwiegend zuhause mit der Familie oder Gästen. In den Wintermonaten können, auch in der Schweiz und Deutschland, frische Austern in Supermärkten oder online gekauft werden.

Die weltweit grössten Mengen an Austern werden in Asien und Amerika konsumiert. Das Angebot ist gross, die Preise sind vergleichsweise günstig. Auf beiden Kontinenten werden die Meeresfrüchte vorwiegend gegart gegessen.

## Austern geniessen

Sie sind arm an Kalorien, Fett und Cholesterin; sie enthalten wertvolles Eiweiss und eine nicht zu verachtende Menge an Vitaminen (A, B1, B2, B3, B12, D

und E). Bemerkenswert ist neben dem Gehalt an Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor auch eine interessante Menge an Spurenelementen wie Jod, Selen, Mangan, Eisen, Fluor und Kupfer. Herausragend ist der Gehalt an Zink (42 mg/100 g). Das Spurenelement ist unentbehrlich für zahlreiche Stoffwechselprozesse, stärkt die Abwehrkräfte und ist an der Bildung und Steuerung zahlreicher Hormone, u.a. der Sexualhormone, beteiligt. Von diesen biochemischen Vorgängen wusste Casanova, der angeblich zum täglichen Frühstück 50 Austern verspeiste, sicher noch nichts. Doch galt die Auster bereits seit der Antike als Aphrodisiakum, denn es hiess, die griechische Liebesgöttin Aphrodite sei einer Auster entsprungen. Wer also an die luststeigernde Wirkung glauben mag...

Um ausreichend Nährstoffe zu erhalten, filtern Austern bis zu 240 Liter Wasser pro Tag durch ihren Körper. Da in verschiedenen Küstenregionen unterschiedliche Algenarten vorkommen, variiert der Geschmack je nach Herkunftsort. Kenner bestehen darauf, das rohe Austernfleisch zu kauen, nur so könne das individuelle Aroma richtig genossen werden.





Pazifische Austern.

Wer die Auster nur mit dem Wasser schlürft und in einem Happs runterschluckt, gilt als Snob oder Banause. Apropos Wasser: Ob man das Meerwasser, das sich nach dem Öffnen der Auster in der Schale befindet, wegschütten soll, darüber gehen die Meinungen der Experten auseinander. Die einen sagen, die frische Auster bilde sofort ein zweites, «reineres» Wasser; die Andersgläubigen meinen, die Auster erschöpfe so unnötig ihre Energie und verlöre an Appetitlichkeit und Glanz. Die Tradition, Austern mit etwas Zitronensaft zu beträufeln, kommt aus der Zeit, als man nicht sicher sein konnte, wie frisch das Meerestier ist. Im Kontakt mit wenigen Tropfen Zitronensaft oder Essig zieht sich die Auster zusammen und zeigt so, dass sie noch munter ist. Für die alte Regel, in Monaten ohne «R» keine Austern zu essen, gibt es zwei Erklärungen. Eine besagt, dass Austern in der wärmeren Jahreszeit laichen und ihr Fleisch daher «milchig» schmecke. Eine andere geht darauf zurück, man habe, weil im 18. Jh. die Nachfrage in Frankreich explodierte, eine Schonfrist für den gefährdeten Wildbestand von Mai bis August eingeführt. Heutzutage kann man davon ausgehen, dass Austern das ganze Jahr über gleich gut schmecken. Der überwiegende Teil der Ernte stammt aus streng kontrollierten Aquakulturen. Austern gedeihen am bes-

ten da, wo es Ebbe und Flut gibt, wo das Wasser sauber und ihre Nahrung, das Plankton, reichlich vorhanden ist. Die Mündungstrichter von Flüssen sind bevorzugte Plätze, an denen Austernzüchter im Gezeitenstrom ihre Kulturen anlegen.

### Austern zubereiten

Für die Schalentiere hat jede Region ihre kulinarischen Spezialitäten. So können z.B. in den USA rohe Austern mit Ketchup, scharfem Chili, diversen Pfeffersaucen oder Knoblauch(granulat) serviert werden. An Thanksgiving wird auch mal der traditionelle Truthahn mit einer Austernfleischfüllung aufgetischt. Ein klassisches Rezept, das von Amerika aus – so oder so ähnlich – die westliche Welt eroberte, sind Austern à la Rockefeller: In der Schale servierte Austern, die mit einer Spinat-Stangensellerie-Zwiebel-Tabasco-Anisschnaps-Mischung kurz unter dem heißen Grill überbacken werden.

Im Fernen Osten liebt man Austern in einem Omelett, ein Gericht, das oft in Strassenküchen angeboten wird. Man findet Austern auch in Nudelgerichten und Suppen gekocht, roh mit Sojasauce oder frittiert im Tempurateig.

Spitzenköche in aller Welt überbieten sich mit mehr oder weniger kuriosen Rezepten: Austern mit



Himbeerpüree, Knoblauchbutter, Knuspermalz, Speck, Pilzen, Parmesan, Meerrettich, Hopfensprossen, im Sesam-Mantel, mit Gemüse von Stielmus über Rote Bete bis Champagnerkraut – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Pazifische Austern

Austern (Ostreidae) gehören zur Klasse der Muscheln. Es gibt eine grosse Zahl an Familien und Arten, von denen nur wenige geniessbar sind. Die weltweit am häufigsten vorkommende und meist gehandelte Art der «kulinarischen Austern» ist die Pazifische Auster oder P. Felsenauster (*Crassostrea gigas*). Die ursprünglich aus China und Japan stammende Art hat sich an fast allen Küsten durchgesetzt und macht weit über 90 Prozent des Welthandels aus. Ihre robuste Schale schützt sie vor Fressfeinden, sie ist klimatisch anpassungsfähig und resistent gegen Krankheiten; sie wächst schnell, wird sehr gross und schmeckt gut. Nahezu alle an den europäischen Küsten gezüchteten Austern sind Pazifische Austern. Dazu gehören nicht nur die Austern auf Sylt, sondern auch 90 Prozent der Austern aus Frankreich von der Normandie bis hinunter nach Arcachon. Sie werden auch als «Creuses» bezeichnet, weil die untere Schalenhälfte bauchig ist. Zu den – auch im Ausland – namhaftesten und berühmtesten gehören die Austern aus Isigny in der Normandie, Austern aus der Bucht des bretonischen Städtchens Cancale und die Meerestiere aus der grössten Kultivierungsregion Europas zwischen den Flüssen Gironde und Charente, die Marennes-Oléron. Zu letzteren gehört auch die einzige französische, nach ihrem Züchter benannte Auster, die Gillardeau-Auster, die als besonders schmackhaft und teuer gilt.

Häufig werden Pazifische Austern in Frankreich einem Veredelungsprozess unterzogen: Sie werden vor dem Verkauf in planktonreiche, saubere Klärböden (Claires) übersiedelt. Die Standardbezeichnung «Fines de claires» bedeutet einen zwei- bis dreimonatigen Aufenthalt von höchstens 30 Tieren auf einen Quadratmeter; die «Spéciales de claires» liegen fünf bis sechs Monate in einer Dichte von maximal zehn Austern pro Quadratmeter im Wasser. Pazifische

Austern werden von Nr. 0 bis Nr. 5 nach Grössen eingeteilt. Je kleiner die Nummer, umso grösser die Auster. Eine Nr. 0 ist mit ca. 150 Gramm ein ordentlicher Brocken. Zum Schlürfen am besten geeignet ist die Nr. 3 mit ca. 75 Gramm.

### Europäische Austern

Durch extreme Überfischung, zunehmende Gewässerverschmutzung, Klimawandel und Viruserkrankungen wurde die einheimische Europäische Auster (*Ostrea edulis*) nahezu ausgerottet. In Europa macht sie heute nur noch einen kleinen Teil der gesamten Produktion aus. Die auch als «Plates» (Flache) bzw. in Arcachon als «Gravette» bezeichneten Austern mit ihrer rundlichen Schale sind kleiner, empfindlicher, wachsen langsamer und machen in der Zucht mehr Arbeit als die Pazifischen Felsenaustern. Die Europäische Auster wird meist roh verzehrt und recht teuer bezahlt. Die in Frankreich bekannteste und bei Kennern sehr beliebte Art ist die Belon, die im Mündungsgebiet des gleichnamigen Flusses im Süden der Bretagne gezüchtet wird. Aus England kommen Colchester und Whitstable, in Irland sind Galway berühmt, in den Niederlanden werden Imperiales und in Belgien Ostendes geschätzt, in Dänemark haben Limfjord-Austern einen guten Ruf.

In Frankreich, Irland und England haben Austern mit der Bezeichnung Nr.00000 ein Gewicht von 150 Gramm. Mittlere Grössen mit einem Gewicht von 90, 75 und 60 Gramm tragen die Nr. 0, Nr. 1 und Nr. 2.

Flache Europäische Austern.







### Austernsauce

Traditionell wurde das in der asiatischen Küche beliebte Würzmittel aus fermentierten Austern hergestellt. Die Basis bei der industriellen Herstellung ist Fleischextrakt aus Austern (und – je nach Qualität – häufig anderen Muschelsorten bzw. Fischen). Hinzu kommen Wasser und Sojasauce, die mit Zucker, Knoblauch, Salz, Zwiebeln und Zuckercouleur eingekocht wird, sowie diverse Verdickungsmittel. Die dunkelbraune, cremig-dickflüssige Sauce, häufig mit Geschmacksverstärkern aufgepeppt, würzt Fisch, Fleisch, Nudeln, Reis und Gemüsegerichte.

### Die Schalen: von Strassenbau bis Homöopathie

Schon seit dem 17. Jh. streuen Landwirte auf ihren Feldern Austernschalen aus, um den Böden Säure zu entziehen. Gröber und feiner gemahlene Schalen ersetzen beim Strassenbau Kies und Sand. Wie das Handelsblatt 2015 berichtete, hat die französische Unternehmerin Martine Le Lu eine Methode gefunden, aus den Schalen der Austern eine Öko-Farbe zu entwickeln, die sich für sehr haltbare und schnell trocknende Strassenmarkierungen in Gelb und Weiss eignet. Eine Firma im französischen Baskenland hat ein Granulat aus Austernschalen entwickelt, das bei der Herstellung von rutschfesten Wassersportschuhen einen Teil der Kunststoffe ersetzt. An manchen US-Stränden werden ganze Schalen für den Küstenschutz verwendet: Man baut damit Unterwasserriffs und Wellenbrecher, an denen sich neue Austernlarven ansiedeln und so mit der Zeit die Barrieren vergrössern sowie die Wasserqualität verbessern.

Wie alle Muschelschalen bestehen auch Austernschalen hauptsächlich aus Kalziumkarbonat. Zu Pulver gemahlen dient das Naturprodukt als Zusatz in kosmetischen Produkten, bei Thalasso-Anwendungen sowie in Nahrungsergänzungsmitteln zur Remineralisierung von Knochen, Zähnen und Nägeln. In der chinesischen Medizin sagt man Austernschalenpulver eine beruhigende Wirkung nach. Eine Brühe aus gekochten Austernschalen oder das Pulver gelten als Mittel gegen Wechseljahrsbeschwerden. Bei uns am bekanntesten ist wohl das homöopathische Mittel Calcium carbonicum, das auf Hahnemann selbst

zurückgeht, und aus der mürben, mittleren Schicht der Austernschale gewonnen wird.

Austernschalenpulver wird auch als Futterergänzung für Hunde und Geflügel angeboten. In Koi-Teiche werden in Säcke gepackte Austernschalen platziert, um das Wasser der kostbaren Fische zu optimieren. ●

### Wussten Sie, dass ...

- \* weltweit die meisten Austern in China kultiviert, verarbeitet und gegessen werden?
- \* man in Speiseaustern kaum Perlen findet? Wenn überhaupt, sehr kleine ohne Wert.
- \* dass der Guinness-Weltrekord im Verzehr von 233 Austern in drei Minuten besteht? Der Ire Colin Shirlow hat ihn 2005 aufgestellt.
- \* die Franzosen 2016 ganze 25,7 Tonnen Austern im Wert von nahezu 189 Millionen Euro assen?
- \* in der Jamaica Bay vor New York 50 000 Austern auf Bruchstücken recycelter Toilettenschüsseln angesiedelt werden? Das Projekt, das eine Million Dollar kosten soll, dient nicht dem Konsum, sondern der natürlichen Filterung des Wassers.
- \* in Irland während der Hungersnot in der Mitte des 19. Jhs. die Insassen von Armenhäusern und Altersheimen täglich mit den gesunden, aber kaum sättigenden Austern «abgespeist» wurden? Und zur gleichen Zeit Austern auch in England und Frankreich als billiges Arme-Leute-Essen galten?
- \* schon die Römer, mangels eigenen Nachschubs, in Frankreich und England massenhaft Austern einsammelten?
- \* es auf den französischen Inseln Ile de Ré und Ile d'Oléron Automaten gibt, die 24 Stunden lang frische Austern liefern?