

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 11

Artikel: Gefiltertes Glück im Teller
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726074>

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: 17.01.2026

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

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 geniesst 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 Schwebeteilchen 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.

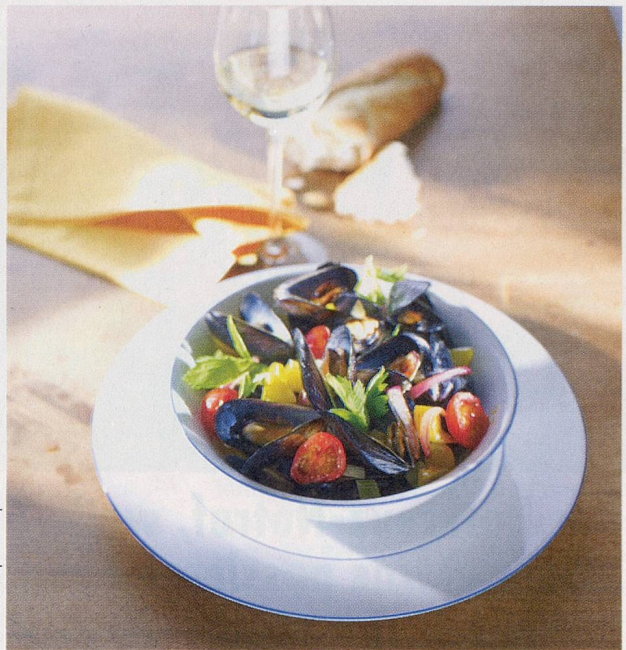


Bild: www.coop.ch/rezepte

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 darunter mischen, nur noch heiss werden lassen, würzen. Beiseitegelegtes Selleriekraut zerzupfen, darüberstreuen. Sofort servieren. Dazu passt: Baguette.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Energiewert/Person

ca. 535 kJ/128 kcal