Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 92 (2014)

Heft: 11

Artikel: Der heilige Genuss aus dem Meer

Autor: Labhart, Gaby

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078416

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: 27.11.2025

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

Die Wirkung von Jakobsmuscheln

Allergien

Meeresfrüchte verursachen selten Allergien. Allerdings gibt es bei Menschen mit einer Allergie auf Garnelen oder Hausstaubmilben mögliche Kreuzreaktionen auf Meeresfrüchte. Viel öfter werden dagegen Vergiftungserscheinungen durch Meeresfrüchte beobachtet, die wie allergische Reaktionen aussehen.

Cholesterin

Mit rund 50 mg pro 100 Gramm enthalten Jakobsmuscheln relativ viel Cholesterin. Personen mit erhöhten Blutfettwerten sollten sie deshalb mit einer gewissen Zurückhaltung geniessen.

Diabetes

Pilgermuscheln – so ein anderer Name der Jakobsmuscheln – enthalten keine Kohlenhydrate, das macht sie für Diabetiker zu einer erlesenen, schmackhaften und gesunden Mahlzeit.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In Jakobsmuscheln steckt eine grosse Portion der wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die für das ganze Gefässsystem gesund sind und damit helfen, Schlaganfall, Herzinfarkt und Arteriosklerose vorzubeugen.

Übergewicht

Figurbewusste und Low-Carb-Fans – also jene, die möglichst wenig Kohlenhydrate essen – liegen mit Pilgermuscheln genau richtig. 100 Gramm enthalten nur 90 Kilokalorien, knapp 1 Gramm Fett und keine Kohlenhydrate. Dazu sind sie sehr vitaminreich (ihr Fleisch enthält Vitamin B12 und Niacin) und liefern wichtige Mineralstoffe wie Zink, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosohor und andere.

Verdauung

Meeresfrüchte sind – wie Fische – leichte und gut verdauliche Speisen. Wichtig ist aber, dass sie frisch sind. In der Regel wird nur der weisse Muskel der Jakobsmuschel gegessen, die sogenannte Nuss. Die Muscheln sollten nach Meer riechen und können im Gegensatz zu anderen Arten auch geöffnete Schalen haben. Das Fleisch muss allerdings perlmuttfarben glänzen, sonst ist es nicht mehr gut.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Der heilige Genuss aus dem Meer

Jakobsmuscheln zeigen heute genauso wie im Mittelalter den Pilgern den Weg. Allerdings können sie noch einiges mehr.

arte Schale, weicher Kern gilt ganz besonders für die Jakobsmuschel oder besser vielleicht: harte Schale, himmlischer Kern. Denn das, was für die Jakobsmuschel der Schliessmuskel ist, ist für Gourmets das Paradies. Das schneeweisse «Nüsschen», das wie ein Wattebäuschchen aussieht, ist eine echte Delikatesse. Und demzufolge auch nicht ganz preiswert.

Gerne werden die edlen Muscheln in Sterneküchen beispielsweise mit Pernod-Safran-Sauce und Fenchel serviert. Und der weltberühnteste Klassiker, der dem grossen Auguste Escoffier zugeschrieben wird, ist die gratinierte Muschel: mit Hollandaise im Ofen überbacken.

Wie auch immer: Der leicht süsslichnussige Geschmack zergeht auf der Zunge. Und das feste, dennoch butterige Fleisch ist eine Wonne. Und so zurückhaltend, dass auch alle, die von Meeresfrüchten nicht eben begeistert sind, voll auf ihre Rechnung kommen. Auch der «Corail», der orangefarbene Rogensack der weiblichen Tiere, gilt als besondere Delikatesse.

Die begehrten Schalentiere werden erstaunlich gross, bis zu 14 Zentimeter können sie wachsen. Sie gehören zur Familie der Kammmuscheln und kommen überwiegend in kühleren Gewässern vor: etwa nördlich der Britischen Inseln im Atlantischen Ozean. In Aquakulturen wachsen sie ohne Chemie und Medika-

mente auf und werden vom WWF als unproblematisch eingestuft.

Im Mittelpunkt aller Legenden, die sich um die Muschel ranken, steht stets der heilige Jakobus oder Santiago. Wie in der folgenden: Als ein portugiesischer Ritter in der Nähe der Anlegestelle des Schiffes stand, das den Apostel nach Spanien bringen sollte, wurde das Pferd von dem Stern, der auf Jakobus herableuchtete, so irritiert, dass es ins Wasser sprang und den Ritter mit in die Tiefe nahm. Er wurde gerettet und war vollständig mit Jakobsmuscheln bedeckt.

Egal, was Sie mit den feinen Muscheln auch anstellen, tun Sie es vorsichtig. Immer kurz garen! Sonst werden sie zäh wie die Pilger, die nach Santiago de Compostela laufen und deren Wahrzeichen die Jakobsmuschel ist. Die darum auch Pilgermuschel heisst. Gaby Labhart Auch wenn man nicht gerade zu Fuss an den Atlantik pilgert: Gute Jakobsmuscheln sind immer eine Reise wert.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Jakobsmuscheln an Rüeblisauce

Zutaten für 2 Personen

200 g Rüebli

1 Schalotte 1 TL Butter

11/2 dl Roséwein

1 dl Wasser

2 EL Saucen-Halbrahm

1/2 TL Salz

1 TL Curry

1 Prise Zucker

1/2 Bund Schnittlauch

6 Jakobsmuscheln (ca. 250 g)

2 Prisen Salz

wenig Pfeffer

6 Tranchen Landrauchschinken

Öl zum Braten

Rüebli in Scheiben schneiden, Schalotte hacken. Butter erwärmen, Schalotte und Rüebli andämpfen. Wein und Wasser dazugiessen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln.

Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren, Rahm dazugiessen, aufkochen, würzen. Schnittlauch fein schneiden, kurz vor dem Servieren beigeben.

Muscheln würzen, mit je 1 Tranche Schinken umwickeln, mit Küchenschnur binden. Öl in Bratpfanne erhitzen, Muscheln bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. braten. Muscheln und Sauce anrichten

Dazu passt: Wildreis-Mix

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Energiewert/Person

ca. 1287 kJ/307 kcal



48 ZEITLIPE 11-2014 ZEITLIPE 11-2014 49