

Gesunde Schätze aus den

Muscheln haben wenig Kalorien, sind schnell zubereitet – und erst noch gut verdaulich

Muscheln enthalten viele gesunde Stoffe und lassen sich zu leichten Mahlzeiten verarbeiten. Die Meeresfrüchte eignen sich gut für eine figurbewusste Ernährung. Zudem sind sie eine ideale Sommerspeise.

Amelia Albisser aus Geuensee LU liebt Muscheln. «Sie schmecken köstlich und sind einfach zuzubereiten», sagt sie. Die 48-jährige Foodbloggerin steht in ihrer Küche. Heute macht sie grillierte Avocados mit gebratenen Jakobsmuscheln (siehe Rezept). Die dreifache Mutter bereitet dieses Essen im Sommer gern für ihre Familie zu.

Albisser schneidet eine Mango und eine Gurke in kleine Würfel. Danach hackt sie eine Zwiebel, mischt alles mit Fisch- und Austernsauce. Am Schluss kommen Limette und Chili dazu. Jetzt noch die halbierten Avocados und die Jakobsmuscheln braten – fertig. «Das Rezept ist exotisch und schnell gekocht», sagt Albisser.

«Eine tolle Eiweiss-Alternative zu Fleisch»

Die Kombination aus süsser Mango, frischer Gurke und der nussig-süsslichen Jakobsmuschel gefällt Amelia Albisser: «Besonders, wenn es heiss ist, schmeckt mir dieses leichte Gericht. Als Italienerin koche ich ohnehin oft mediterran und mit Muscheln.»

Meeresfrüchte sind nicht nur leicht, sie sind auch gesund und enthalten viel Eiweiss und Wasser. Das Fleisch der Muscheln hat wenig Kalorien und kaum Fett. Von den gesundheitlichen Vorzügen sind auch Fachleute überzeugt. Ernährungsberaterin Ramona Stettler aus

Biel BE sagt: «Sie sind eine tolle Eiweiss-Alternative zu Fleisch, Fisch und Eiern.»

Nicht nur das: Muscheln liefern viel Natrium und Kalium. Natrium reguliert den Wasserhaushalt im Körper und spielt eine wichtige Rolle bei Nerven- und Muskelfunktionen. Kalium reguliert den Blutdruck. Ausserdem enthalten Muscheln viele Vitamine, aber auch Jod sowie viel Omega-3. Jod ist wichtig für die Schilddrüse. «Omega-3 kann vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen, hohen Blutdruck senken und gegen Entzündungen wirken», sagt Stettler.

Muscheln lassen sich auf viele verschiedene Arten verwenden. Ernährungsberaterin Stettler empfiehlt Miesmuscheln an einer Weisswein-Tomatensauce. Dieses und weitere schmackhafte Rezepte hat



PETER WÖRMILI

Amelia Albisser: Ihr Rezept mit Avocados, Mangos, Gurken Muscheln schmeckt sommerlich leicht

Muschelarten¹ im Vergleich

	Austern	Jakobsmuschel	Miesmuschel	Venusmuschel	Gr
Grösse mit Schale (in cm)	8 bis 12	9 bis 15	5 bis 8	4 bis 8	10
Herkunft	Frankreich, Irland, Deutschland, Niederlande u.a.	Norwegen, England, Schottland, Frankreich, u.a.	Frankreich, Niederlande, Dänemark, Chile u.a.	Frankreich, Italien, Spanien u.a.	Ne Au
Preis per 100 Gramm, ca.	3.50	3.50	1.50	2.50	1.5
Geschmack	Leicht nussig, festes Fleisch	Nussig, leicht süsslich	Cremig-salzig, leicht mineralisch	Nussig	Cr lei
Geeignet für	Gratins, Grill	Sud, Fischsauce	Sud, Salate, Suppen, Pasta, Wok-Gerichte	Spaghetti, Pizza, Fischpfanne, Suppen, Risotto, Paella, zu Baguette	Su Sa Ta

¹ Alle Arten sind als Wildfang und aus Zucht erhältlich

er

er Gesundheitstipp in einem Merkblatt zusammengestellt (siehe rechts).

Tiefgekühlte Muscheln im Kühlschrank auftauen

Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Kehrsatz BE rät, Muscheln aus nachhaltiger Produktion und in guter Qualität zu kaufen. Die meisten Muscheln im Offenerkauf und in der Selbstbedienung seien noch. Wer das nicht will, greift auf Exemplare aus dem Tiefkühlfach zurück. Beatrice Fischer: «Wenn man nicht sicher ist, wie frisch die Muscheln im Handel sind, sollte man tiefgekühlte wählen. Wichtig ist, sie im Kühlschrank und nicht bei Zimmertemperatur auftautauen.»

Je nach Händler ist die Auswahl an tiefgefrorenen Muscheln beschränkt. In der Migros zum Beispiel gibt es zurzeit Miesmuscheln, Austereilandmuscheln und Jakobsmuscheln tiefgefroren. Tipp: Wer eine spezielle Muschelart sucht, fragt am besten beim Fischhändler nach.

Tatjana Jaun

Muschel Teppichmuschel

	3 bis 5
Herat, Norwegen, Afrika, Mittelmeer u.a.	
Preis	1.50
Salzig	
Verwendung	Pasta, Fisch-Eintöpfe, Suppen

Grillierte Avocados mit Jakobsmuscheln von Amelia Albisser

(4 Portionen)

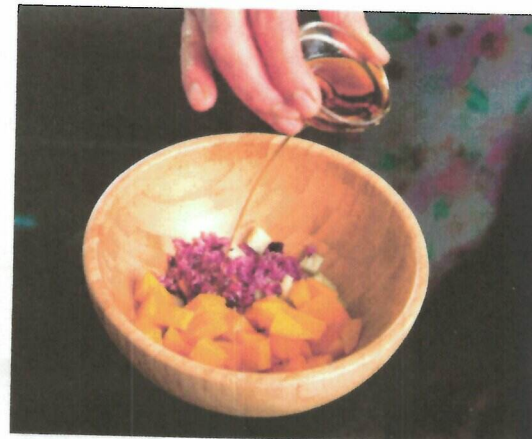
- ▶ 1 reife Mango
- ▶ ½ Salatgurke
- ▶ 2 kleine rote Zwiebeln
- ▶ 12 EL Fischesauce
- ▶ 4 EL Austernsauce
- ▶ 2 Bio-Limetten, abgeriebene Schale und Saft
- ▶ 1 rote Chilischote
- ▶ 2 Avocados, reif und fest
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 Jakobsmuscheln
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ etwas Petersilie

Mango klein würfeln. Gurke schälen, entkernen und klein würfeln. Mit den fein gehackten Zwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Fisch- und Austernsauce vermengen. Limettenschale und -saft dazugeben. Chilischote längs halbieren, entkernen. Klein geschnittenen Chili nach Wunsch begeben. Avocados halbieren, entkernen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Avocados in der Pfanne grillieren und auf vier Teller mit Mango-Gurken-Salat anrichten.

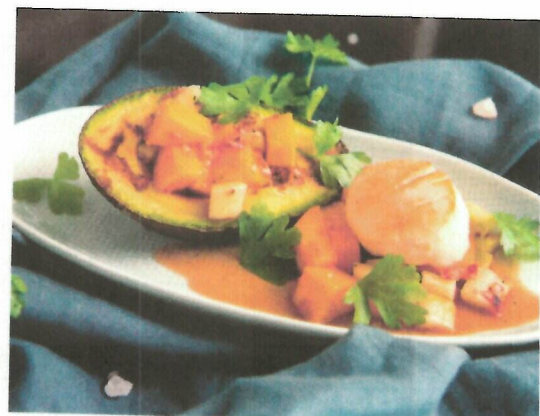
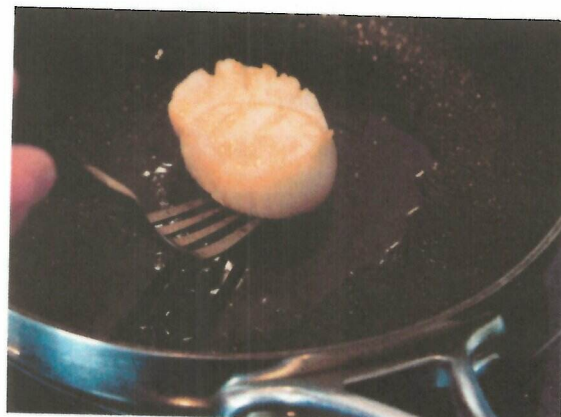
Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Öl in Pfanne geben und die Muscheln ein Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Teller verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gratis-Merkblatt: «Muscheln»

Zum Herunterladen auf www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Muscheln» Postfach 277, 8024 Zürich



Das Rezept: Mango und Gurke schälen, würfeln und mit den restlichen Zutaten mischen. Danach ...



... Avocados grillieren, dann die Jakobsmuscheln braten. Alles schön anrichten, mit Petersilie garnieren